

УВЕЛИЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УЧРЕЖДЕНИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Е. В. Совпель, А. Е. Бедик

*Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: sovpel71@mail.ru*

В исследовании представлены особенности физического воспитания студентов специальной медицинской группы, их двигательной активности, самоконтроля и пульсового контроля, и на этой основе определены и представлены методические положения для проведения практических занятий по физической культуре.

The study presents the features of physical education of students of a special medical group, their motor activity, self-control and pulse control, and on this basis the methodological provisions for practical physical education classes are defined and presented.

Ключевые слова: физическое воспитание; двигательная активность; специальная медицинская группа; студенты; нагрузка, пульс; физические упражнения, здоровье.

Keywords: physical education; motor activity; special medical group; students; load; heart rate; exercise; health.

Введение. Сегодня адаптация современной молодежи к студенческой среде является сложным процессом, требующим вовлечения социальных и биологических резервов еще не до конца оформившегося организма. Выраженные эмоциональные и интеллектуальные нагрузки на фоне относительной гиподинамии отрицательно сказываются на здоровье студентов, особенно относящихся к специальной медицинской группе (СМГ) по медицинским показаниям [2, с. 9]. К тому же мотивационные приоритеты студентов на занятиях по физической культуре студенческой молодежи зависит от способности оценивать свои собственные действия.

Поэтому преподаватели по физическому воспитанию играют определенную роль, помогая занимающимся развивать положительное отношение к физической нагрузке и увеличению двигательной активности с помощью определенной специфики образовательного процесса по физической культуре, учитывая особенности состояния здоровья.

Методы исследования. Анализ современной научно-методической литературы и собственный педагогический опыт (с помощью методов педагогического наблюдения, хронометража, шагометрии и т. д.) позволили выявить, что двигательная активность (ДА) студентов в среднем составляет 8,5–10 тыс. шагов/день [1; 3, с. 8].

Данный показатель ДА расценивается, как низкий, по следующим причинам:

- адаптация и психологический переход к образовательному процессу в учреждении высшего образования;
- неумение правильно распределять свое собственное время;
- низкие мотивационные приоритеты к занятиям физической культурой и спортом;
- низкий уровень функционального состояния организма и физической подготовленности студентов специальной медицинской группы.

Данные факты еще больше усугубляются за счет складывающегося стереотипа моторного поведения студентов СМГ, двигательная активность которых сдерживается состоянием их здоровья. Для некоторых из студентов обстановка на занятиях непривычна из-за того, что они были освобождены от физической культуры в школе, и даже простейшие движения им даются с трудом из-за «скованности». Первые неудачи еще больше усложняют и замедляют вхождение в образовательный процесс. Поэтому, прежде чем приступать к занятиям по физическому воспитанию со студентами СМГ, необходимо проводить индивидуальные беседы, выясняя их отношение к физической культуре, интересы и уровень двигательных возможностей. Предварительные беседы помогают избежать первичных ошибок.

С учетом возрастающих нагрузок в УВО выявлено, что уже на первых курсах многие из студентов СМГ (44,8 %) в конце дня чувствуют чрезмерную усталость и недомогание, что связано, в первую очередь, с нарушением режима дня (у 72,1 % обучающихся) и приводит в последствии к общему ослаблению организма и возникновению хронических заболеваний (у 41,6 % студентов) [1, с. 14].

Наиболее распространенными заболеваниями у студентов СМГ на сегодняшний день являются нарушения опорно-двигательного аппарата, миопия, заболевания сердечно-сосудистой системы. Поэтому физическая культура в учреждении высшего образования должна рассматриваться не только, как форма активного отдыха, нормализующего состояние организма студентов, но и, что особенно важно в отношении студентов СМГ, выполнять образовательную функцию, нейтрализующую их психологическое предубеждение к физической нагрузке. Следует подчеркнуть, что только 32,8 % студентов умеют организовать активный двигательный режим в рамках рабочего дня, недели, семестра, учебного года [6, с. 800].

Повышение двигательной активности у студентов СМГ на факультете социокультурных коммуникаций, учитывая их здоровье и функциональные способности, происходит за счет выполнения циклических упражнений умеренной интенсивности. Данные упражнения способствуют улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, которые отвечают за транспортировку кислорода к органам и тканям. Кроме того, они увеличивают устойчивость центральной нервной системы к утомлению, что, в свою очередь, положительно отражается на общем состоянии здоровья студентов.

Исследования подтверждают, что регулярная оздоровительная ходьба, дозированные бег, скандинавская ходьба, разновидности подвижных игр и сезон-

ная ходьба на лыжах на открытом воздухе способствует повышению уровня физической активности студентов. Это, в свою очередь, ведет к улучшению их функционального состояния, развитию выносливости и общему улучшению состояния здоровья (рисунок) [1, 2, 3, 4, 6].



Рисунок – Занятия оздоровительной и скандинавской ходьбой на открытом воздухе со студентами специальной медицинской группы ФСК БГУ

Результаты исследования. По данным собственных исследований педагогического опыта позволил нам выделить следующие методические положения при проведении практических занятий по физической культуре со студентами СМГ:

- выполнение физических упражнений следует начинать с простейших по координации движений, так как образование динамического стереотипа у таких студентов происходит медленнее из-за доминанты патологии, и в школе они часто освобождались от физкультуры, т. е. обладают меньшим двигательным опытом;
- подготовительную и заключительную части практического занятия целесообразно удлинять, используя общеразвивающие упражнения на большие мышечные группы со сменой исходных положений и включением периодов по 2–3 мин;
- в начале учебного семестра вводить упражнения из лечебной физкультуры для улучшения периферического кровообращения и дыхания. В последующем в основной части занятия использовать программный материал, позволяющий контролировать динамику функционального состояния (частота сердечных сокращений, частота дыхания, проба Штанге, проба на дозированную нагрузку и др.);
- первые практические занятия необходимо посвящать изучению функциональных возможностей студентов СМГ;
- на каждом занятии использовать упражнения корригирующей гимнастики для осанки, хореография, специальные упражнения для глаз;
- подвижные игры и элементы спортивных игр включать через одно занятие.

Большое значение в рамках дисциплины «Физическая культура» в УВО для студентов СМГ имеет их обучение элементам самоконтроля (измерение пульса и артериального давления, определение самочувствия по внешним признакам) [5, с. 12]. Пульсовый контроль во время практических занятий позволяет обеспечить педагогическую направленность физических нагрузок (таблица).

Таблица – Пульсовый контроль на занятиях по физической культуре для студентов СМГ (ЧСС, уд/мин)

Пульс до 130 уд./мин	оздоровительная зона
Пульс 130 – 150 уд./мин	тренировка аэробных возможностей
Пульс 150 – 180 уд./мин	тренировка аэробных и анаэробных механизмов, но только для практически здоровых студентов, или когда болезнь в анамнезе

Градации физических упражнений по их пульсовой стоимости, используемых на физкультурных занятиях со студентами СМГ, позволяет обоснованно программировать учебный материал, как в пределах одного занятия, так и их совокупности.

При использовании бега, формирующего выносливость, необходимо четко дифференцировать медицинские показания и противопоказания к данному упражнению. Бег – это общеразвивающее упражнение со значительным оздоровительным эффектом, включающееся в занятие не столько по нозологическому, сколько по функциональному принципу. Для лиц с сниженным состоянием кровообращения он обязательно комплексировается с ходьбой [5, с. 798].

На занятиях необходимо руководствоваться принципами биологической целесообразности, укрепляя мышцы позвоночника, тазового дна, брюшного пресса, нижних конечностей. Для «снятия» двигательного напряжения в данных областях необходимо включать в занятия элементы ползания и лазания.

Существенным аспектом ведения практических занятий со студентами СМГ является их включение в учебно-тренировочный процесс музыкального сопровождения.

Выводы. Таким образом, дисциплина «Физическая культура» в учреждении высшего образования – это эффективное средство профилактики здоровья студентов, особенно, если у них имеются отклонения в состоянии здоровья. Физическая нагрузка для студентов специальной медицинской группы должна быть строго индивидуальна и содействовать гармоническому физическому развитию организма молодежи.

В практике образовательного процесса по физической культуре со студентами СМГ прививаются практические навыки выполнения физических упражнений, а также теоретические основы контроля за собственным здоровьем.

В результате выпускники УВО будут обладать высоким уровнем жизненных компетенций, признавая важность здоровья специалиста, как ключевого ресурса, который обеспечивает стабильность и процветание общества. Ориентация молодежи на здоровье, как важное качество личности, будет способствовать их конкурентоспособности, благосостоянию семьи и профессиональной продолжительности в условиях современного общества.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бедик, А. Е. Физическая культура в жизни студента / А. Е. Бедик, Г. Н. Попкович, Е. В. Совпель / Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов : материалы II межд. науч.-практ. конф., 31 января 2023 г. / БГУ, Каф. физического воспитания и спорта ; редкол.: Ю. И. Масловская (гл. ред.) и др. – Минск : БГУ, 2023. – С. 11–15.

2. Боброва, Г. В. Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы : метод. рекомендации / Г. В. Боброва, Т. А. Глазина, О. В. Андронов. – Оренбург : ОГУ, 2013. – 73 с.
3. Введенская, Е. В. Человек и технологии: Модели сборки / Е. В. Введенская, С. В. Соколовский // Социальные и гуманитарные науки. Отечественная и зарубежная литература. Сер. 8, Науковедение: Реферативный журнал. – 2022. – № 3. – С. 7–13.
4. Усманова, С. Ф. Использование современных фитнес-программ на занятиях физической культурой в специальной медицинской группе : учеб.-метод. пособие / С. Ф. Усманова, Н. Р. Утегенова, Н. М. Закирова. – Казань : КФУ, 2015. – 38 с.
5. Расолько, А. И. Методические указания по физическому воспитанию студентов специального учебного отделения / А. И. Расолько. – Минск : БГУ, 2001. – 23 с.
6. Юрченя, И. Н. Анализ эффективности занятий терренкуром для оздоровления студентов специального учебного отделения / И. Н. Юрченя // Социальная защита и здоровье личности в контексте реализации прав человека : наука, образование, практика : материалы межд. науч.-практ. конф. – Минск, 2016. – С. 798 – 802.