

УДК 796.035

Степанова О.Н.¹, Осокина Е.А.², Савин С.В.³, Бородулина О.В.⁴¹ Московский педагогический государственный университет² Ивановский государственный университет (Шуйский филиал)³ Рублево-Успенский лечебно-оздоровительный комплекс
при Управлении делами Президента РФ (г. Москва)⁴ Ивановский государственный энергетический университет

СОВРЕМЕННЫЕ СИСТЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СО СТУДЕНТКАМИ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП, ИХ ПРЕИМУЩЕСТВА И НЕДОСТАТКИ

Аннотация. Статья посвящена проблеме использования современных физкультурно-оздоровительных систем в учебном процессе со студентками специального медицинского отделения. Цель исследования – выявить преимущества и сложности реализации и оценить перспективы применения современных систем физкультурно-оздоровительных занятий со студентками специальных медицинских групп. Работа базируется на результатах многолетней аналитической и экспериментальной работы авторов, а также на материалах опросов студенток специальных медицинских групп и преподавателей физической культуры, работающих с учащимися специальных медицинских отделений 10-ти вузов г. Москвы и 5-ти вузов г. Иваново.

Ключевые слова: студентки вузов, специальные медицинские группы, физкультурно-оздоровительные занятия, физическое воспитание.

O. Stepanova¹, E. Osokina², S. Savin³, O. Borodulina⁴¹*Moscow State Pedagogical University*²*Shuya Branch of Ivanovo State University*³*Rublyovo-Uspensky Medical and Sanatory Complex under the Management of the President Administration of the Russian Federation (Moscow)*⁴*Ivanovo State Power University*

MODERN SYSTEMS OF PHYSICAL TRAINING CLASSES FOR MEDICAL STUDENTS: ADVANTAGES AND DISADVANTAGES

Abstract. The article deals with the use of modern health improving and fitness systems in the process of teaching students of special medical department. The purpose of the research is to identify the advantages and difficulties of implementation, as well as to assess the prospects for application of modern systems of fitness classes for students of special medical groups. The work is based on the results of the authors' analytical and experimental research. The survey was conducted among students and PT teachers, who work with the students of specialized medical departments in ten higher educational institutions of Moscow and Ivanovo.

Key words: university students, special medical groups, physical training and health improving classes, physical education.

Сохранение здоровья населения – это глобальная проблема для России. Ежегодно в вузы поступает до 30% абитуриентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ) [5]; увеличивается число студентов, имеющих полное освобождение от практических занятий по физическому культуру [6; 8].

Как известно, процесс физического воспитания студентов, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ, должен быть направлен на укрепление здоровья и нивелирование последствий перенесенных заболеваний, коррекцию функциональных и двигательных нарушений, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма, повышение двигательной активности, формирование основных (в первую очередь, жизненно необходимых) двигательных умений и навыков, коррекцию осанки, обучение правильному дыханию и др. [10].

Это требует поиска и творческого использования современных систем физкультурно-оздоровительных занятий, адекватных состоянию здоровья, уровню физической и функциональной подготовленности, а также характеру интересов и потребностей учащихся.

В то же время результаты анализа специальной литературы свидетельствуют о том, что возможность и целесообразность применения вышеуказанных систем в физическом воспитании учащихся СМГ еще не рассматривались в качестве предмета

специально организованного исследования.

В этой связи **целью** нашего исследования стало выявить преимущества и сложности реализации и оценить перспективы применения современных систем физкультурно-оздоровительных занятий со студентками специальных медицинских групп.

Для достижения поставленной цели использовались следующие **методы исследования**: анализ специальной литературы; опросы студенток СМГ и преподавателей 15-ти вузов городов Москва и Иваново; многолетние педагогические наблюдения за профессиональной деятельностью преподавателей, работающих с обучающимися, отнесенными по состоянию здоровья к СМГ.

Как показали результаты анкетирования 958 студенток первого и второго курсов специального медицинского отделения 10-ти вузов г. Москвы и 5-ти вузов г. Иваново, наибольшей популярностью у учащихся пользуются следующие виды двигательной активности: классическая и танцевальная аэробика (51,6%), волейбол (36,7%), силовые фитнес-программы (31,3%), катание на лыжах и коньках (30,7%), плавание (28,1%), футбол-аэробика (24,6%), занятия в тренажерном зале (10,5%), шейпинг (18,4%), фитнес-йога (7,5%), пилатес (5,3%), тай-бо и капоэйро (5,3%), каланетика (4,4%), бодироллинг (3,5%), степ-аэробика (1,6%), оздоровительная ходьба (0,9%), босутренинг (0,9%) и боди-флекс (0,9%).

Популярность (востребованность) современных физкультурно-оздоров-

вительных программ у учащихся СМГ обусловлена тем, что каждая из них способствует решению тех или иных задач, удовлетворению различных потребностей, существенно значимых для занимающихся.

Проведенные опросы также показали, что ведущими (доминантными) мотивами студенток СМГ к занятиям физическими упражнениями являются: коррекция телосложения (58,5%), повышение уровня проявления физических качеств (гибкости, силы, выносливости, координации) (28,3%), улучшение состояния здоровья (22,4%), повышение работоспособности (17,8%), избавление от лишнего веса (16,3%). Достаточно значимыми являются мотивы повышения уровня физической подготовленности (13,1%), укрепления мышечного корсета (11,4%), овладения новыми движениями (10,5%), совершенствования пластики и грации движений (10,3%),

освоения современных систем физкультурно-оздоровительных занятий (9,8%), получения положительных эмоций и улучшения самочувствия (8,5%), повышения функциональных возможностей организма (6,8%), обретения уверенности в себе, самоутверждения (5,0%). Полученные результаты вполне соответствуют психологическим и возрастным особенностям данного контингента.

В то же время, как показывает личный педагогический опыт авторов, а также результаты интервьюирования 36-ти преподавателей физической культуры, работающих с учащимися специальных медицинских отделений 10-ти вузов г. Москвы и 5-ти вузов г. Иваново, использование современных физкультурно-оздоровительных систем со студентками СМГ имеет не только преимущества, но и целый ряд сложностей и ограничений (табл. 1).

Таблица 1

Современные системы физкультурно-оздоровительных занятий, преимущества и недостатки их использования со студентками СМГ

Система занятий	Направленность (решаемые задачи) и преимущества	Недостатки
Ритмическая гимнастика, классическая, танцевальная, степ-аэробика	Позволяют снизить массу тела, повысить уровень общей выносливости, координации, быстроты, гибкости, способствуют повышению эмоционального фона [7]	Есть ограничения в направленном формировании пропорций тела, профилактике различного рода заболеваний, есть сложности в дозировании нагрузки (ЧСС «скачет»), имеет место отсутствие индивидуального подхода к занимающимся
Аква-аэробика	Способствует снижению массы тела, развитию общей выносливости, координации движений, профилактике заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата, повышению эмоционального фона. Возможность получения травм минимальна	Низкая интенсивность нагрузки и, следовательно, воздействия на организм. Ограниченность в возможности улучшения пропорций тела, развития таких физических качеств, как сила, гибкость, быстрота. Отсутствие индивидуального подхода к занимающимся

Продолжение таблицы 1

Шейпинг	Содействует снижению массы и совершенствованию пропорций тела, развитию силовой и общей выносливости [1]. Возможность сочетания упражнений силовой и аэробной направленности	Есть ограничения в направленном развитии ряда физических качеств: гибкости, быстроты, координации. Не применяется в профилактике заболеваний
Фитбол-аэробика	Содействует формированию мышечного корсета за счет укрепления мышц спины и брюшного пресса, а также мышц верхних и нижних конечностей, развивает координацию движений и функцию равновесия	Не развивает общую выносливость и быстроту
Пилатес	Способствует развитию гибкости, координации, силовой выносливости, является средством профилактики заболеваний позвоночника и суставов, нарушений осанки	Не способствует снижению массы и коррекции пропорций тела, не развивает общую выносливость и быстроту
Калланетика	Способствует формированию фигуры, осанки, развитию координации, укрепляет мышцы живота, спины, ног, рук	Ограниченность в развитии выносливости, ловкости, быстроты
Фитнес-йога	Содействует развитию гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, улучшению осанки	Не является средством снижения массы тела и коррекции телосложения. Не позволяет развить общую выносливость и быстроту. Является травмоопасной для позвоночника и суставов
Бодироллинг	Способствует формированию фигуры, корректирует осанку, укрепляет мышцы живота, спины, ног, рук, ведет к улучшению подвижности в суставах	Ограниченность в развитии таких физических качеств, как выносливость и быстрота
Хула-хуп	Помогает снизить массу тела, совершенствовать деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепить мышцы живота, спины, ног, рук, улучшить осанку	Не является средством развития быстроты и координационных способностей
Силовые фитнес-программы (атлетическая гимнастика, боди-памп, босу-тренинг, интервальная тренировка, terra-аэробика)	Способствуют направленному формированию пропорций тела, развитию силовых способностей, дают возможность применения в профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной системы, нарушений осанки [9]. Возможность строгой регламентации объема и интенсивности нагрузки	Не способствуют снижению массы тела, развитию быстроты, гибкости, координации движений, общей выносливости. Требуют определенного исходного уровня силовой и функциональной подготовленности
Скиппинг	Укрепляет дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Способствует снижению массы тела, повышению тонуса мышц, избавлению от дряблости кожи	Повышенная травмоопасность. Сложности в дозировании нагрузки (ЧСС «скачет»). Не применяется в профилактике заболеваний

Фитнес-программы с элементами единоборств (таэ-бо, ки-бо, капойэро)	Позволяют снизить массу и совершенствовать пропорции тела, развивают координационные и скоростно-силовые способности, гибкость, выносливость. Содействуют повышению эмоционального фона	Достаточно высокая координационная сложность и травмоопасность упражнений. Сложности в дозировании нагрузки по ЧСС. Не являются средством профилактики заболеваний
Аэробные занятия циклическими упражнениями (ходьба, бег, плавание, лыжная подготовка, упражнения на кардиотренажерах)	Дают возможность снижения массы тела, повышения уровня общей выносливости, способствуют профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы [4]. Возможность учета и дозирования нагрузки по объему и интенсивности	Не позволяют направленно формировать пропорции тела, развивать такие физические качества, как сила, координация, гибкость, быстрота. Не используются для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата, нарушений осанки
Бодифлекс, дыхательная гимнастика (А.Н. Стрельниковой, К.П. Бутейко, Г. Чайлдс и др.)	Способствуют нормализации деятельности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Активизируют иммунную систему и защитные свойства организма, способствуют преодолению стрессовых состояний, избавлению от никотиновой зависимости [4; 7]	Не являются средством коррекции телосложения, развития силы, гибкости, быстроты, координационных способностей
Лечебная физическая культура (ЛФК)	Используется в профилактике и лечении широкого спектра заболеваний. Является средством оздоровления организма и коррекции отклонений в состоянии здоровья	Не является средством совершенствования телосложения
Подвижные игры и элементы спортивных игр	Восполняют дефицит двигательной активности, содействуют развитию ведущих физических качеств, повышению эмоционального фона [3]	Не позволяют направленно формировать пропорции тела. Имеются значительные сложности в дозировании нагрузки по ЧСС

В заключение следует отметить, что на сегодняшний день насчитывается достаточно большое число физкультурно-оздоровительных систем, с помощью которых можно разнообразить процесс физического воспитания учащихся СМГ в соответствии с интересами молодого поколения и требованиями реализуемых образовательных стандартов [2; 8]. В то же время, как показывают исследования авторов и данные опросов преподавателей физической культуры, работающих с учащимися специальных медицинских отделений вузов Москвы и Иваново, существует ряд недостатков и огра-

ничений в использовании указанных технологий в системе физического воспитания студентов вузов, тем более имеющих ограниченные возможности здоровья. Таким образом приходится констатировать, что проблема применения современных физкультурно-оздоровительных систем в учебном процессе со студентками специального медицинского отделения еще ждет своего решения.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Венгерова Н.Н. Физкультурно-оздоровительные технологии для студенток высшей школы: Монография. – СПб., 2011. – 216 с.

2. Венгерова Н.Н. Место современных оздоровительных технологий в учебном процессе по физической культуре в вузе / Н.Н. Венгерова, И.В. Зайцев // Физическая культура и спорт: проектирование, реализация, эффективность: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 70-летию А.А. Нестерова. – СПб., 2005. – С. 118–120.
3. Ковалева М.В., Румба О.Г. Применение подвижных и элементов спортивных игр на занятиях со студентками с ограниченными возможностями сердечно-сосудистой системы: Монография. – Белгород, 2012. – 170 с.
4. Кондаков В.Л. Системные механизмы конструирования физкультурно-оздоровительных технологий в образовательном пространстве современного вуза: Монография. – Белгород, 2013. – 454 с.
5. Лутонин А.Ю. Физиологические и психофизиологические критерии распределения студентов на медицинские группы для занятий физической культурой: автореф. дис. ... канд. мед. наук. – М., 2009. – 26 с.
6. Мысина Г.А. Здоровьесберегающая деятельность студентов в рамках образовательно-воспитательной среды вуза // Вестник Московского государственного областного университета. Серия «Педагогика». – 2010. – № 2. – С. 16–22.
7. Осокина Е.А. Использование комплексных фитнес-программ в системе физического воспитания студенток / Е.А. Осокина, О.Н. Степанова // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. – Кострома, 2010. – № 4. – С. 71–75.
8. Румба О.Г. Система педагогического регулирования двигательной активности студентов специальных медицинских групп: автореф. дис. ... докт. пед. наук. – СПб., 2011. – 51 с.
9. Титов С.В. Физическое воспитание студенток специальных медицинских групп на основе комплексного применения силовых упражнений: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Набережные Челны, 2013. – 23 с.
10. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 10-е изд. стереотип. – М., 2012. – 480 с.