

Орлова Любовь Талматовна

канд. пед. наук, доцент

Левина Елена Александровна

старший преподаватель

Тинякова Мария Николаевна

преподаватель

ФГБОУ ВО «Рязанский государственный медицинский
университет им. академика И.П. Павлова» Минздрава России
г. Рязань, Рязанская область

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ОПТИМИЗАЦИИ
УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» СО СТУДЕНТАМИ
СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ ЗДОРОВЬЯ**

***Аннотация:** в статье рассматриваются вопросы организации процесса физического воспитания со студентами, распределенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Авторами отмечается, что индивидуальная физическая нагрузка с правильно подобранным арсеналом упражнений повышает мотивацию к систематическим занятиям, укрепляет здоровье студентов данной категории.*

***Ключевые слова:** студент, специальная медицинская группа, заболевания, нагрузка, мотивация, упражнения.*

Приоритетная задача современного высшего образования-формирование будущего специалиста, обладающего крепким здоровьем, высоким уровнем психофизической подготовленности, конкурентоспособного на рынке труда [9].

Преобразования в высшем профессиональном образовании, связанные с переходом нашего общества к рыночной экономике, затрагивают также физическую культуру. В высших учебных заведениях процесс физического воспитания протекает с учетом здоровья занимающихся. Одним из основных признаков

здоровья выделяется высокая приспособляемость организма к внешней среде. Приказом Министерства здравоохранения предлагается распределение студентов на группы для занятий физической культурой. Специальная медицинская группа-студенты, имеющие хронические заболевания, требующие ограничения физических нагрузок [4; 5; 10].

Здоровье выпускников высших учебных заведений является главным фактором успешности освоения профессии. Если будущий специалист не обладает хорошим здоровьем и необходимыми физическими способностями, то его нельзя отнести к трудовым ресурсам [2; 8].

Однако мониторинг состояния здоровья и психофизической подготовленности учащейся молодежи за последние десятилетия указывает на тенденцию к изменению параметров не в лучшую сторону. Обнаружено снижение двигательной активности учащейся молодежи, которая становится актуальной в высших учебных заведениях. Выявлены распространенные заболевания: сколиоз, головные боли, остеохондроз, заболевания желудочно-кишечного тракта, заболевания почек, вегетососудистая дистония и другие. Наши результаты совпадают с результатами специалистов, научные работы которых посвящены изучению состоянию здоровья учащейся молодежи [1; 3; 6; 8; 11].

Цель исследования – создать педагогические условия для оптимизации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт» со студентами специальной медицинской группы здоровья.

На современном этапе высшего образования у студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, выявлено много хронических заболеваний. Данная категория учащейся молодежи на практических занятиях по физической культуре должны знать зачем и почему они должны выполнять упражнения, рекомендованные преподавателем. Импульсом, преобразующим знание в действие, является мотивация, от которой зависит активность испытуемых, направленность к учебной деятельности, позитивное отношение к систематическим занятиям физической культурой, удовлетворение от двигательной активности, стремление к всестороннему развитию.

Для правильного подбора корректной дозировки и проведения упражнений преподаватель должен учитывать физическую, функциональную подготовленность студентов, их знания в области физической культуры. Подбирать нагрузки, соответствующие уровню физического развития, с учётом диагноза. Необходимо принимать во внимание характер заболевания и создать индивидуальный порядок занятий, который будет оказывать оздоровительный эффект [1; 3; 6].

Систематическое выполнение специальных и корректирующих упражнений увеличивает объем движений в суставах, укрепляет мышцы и связки, участвующие в работе, улучшает координацию движений и гибкость [7; 11].

На основании анализа учебно-методической литературы по проблематике нашего исследования и многолетнего педагогического опыта, рекомендуем следующие упражнения для мышц верхнего плечевого пояса:

- а) исходное положение: упор лежа на скамейке- сгибание и разгибание рук на повышенной опоре;
- б) исходное положение: упор лежа- сгибание и разгибание рук в упоре, стоя на коленях;
- в) исходное положение: упор лежа-сгибание и разгибание рук;
- г) подтягивание в висе на перекладине с опорой ног об пол;
- д) сгибание и разгибание рук, стоя спиной к невысокой опоре;
- ж) исходное положение: упор лежа- планка, удержание тела в фиксированном положении и др.

Упражнения для мышц брюшного пресса:

- а) исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях-поднимание таза;
- б) исходное положение: лежа на спине -сгибание и разгибание ног;
- в) планка на локтях, на руках, боковая планка;
- г) исходное положение: лежа на спине -поднимание верхней части туловища;

д) исходное положение: лежа на спине – поднимание прямых ног вертикально и др.

Упражнения для мышц ног:

а) исходное положение: лежа на спине -махи ногами вверх;

б) исходное положение: лежа на правом, левом боку – махи ногами вверх;

в) исходное положение: основная стойка, ноги на ширине плеч-приседание;

г) исходное положение: основная стойка -выпады вперед, назад, в сторону;

д) исходное положение: основная стойка – поднимание на носки и др.

Упражнения для мышц спины:

а) исходное положение: лежа на животе- поднимание верхней части туловища, руки за головой, за спиной;

б) исходное положение: вис на гимнастической стенке лицом к ней – отведение прямых ног назад;

в) исходное положение: лежа на животе -поднимание верхней части туловища в положение сед, руки за головой;

г) исходное положение: лежа на животе -поднимание прямых ног и рук поочередно;

д) исходное положение: лежа на спине -поочередное подтягивание колена до подбородка и др.

На учебных занятиях рекомендуется упражнения выполнять сериями, 2–4 подхода по 8–12 повторений. Объем нагрузки необходимо увеличивать постепенно за счет увеличения числа повторений каждого упражнения. Важно следить за работой сердечно-сосудистой системы с помощью пульса, который после нагрузки должен быть 140–145 ударов [7].

Вывод. Большинство студентов, регулярно посещающих занятия по физической культуре с адекватной физической нагрузкой, улучшают свое здоровье, физические и функциональные показатели, получают удовольствие от занятий и общения с собственным телом.

Необходимо привлечь внимание специалистов для разработки и применения организационно-педагогических условий при работе со студентами, отне-

сенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе здоровья, с учетом их состояния здоровья, физических и функциональных показателей.

Список литературы

1. Горячко В.М. К вопросу об особенностях проведения занятий в специальных медицинских группах / В.М. Горячко, А.С. Сергиевич, И.Д. Матчан // Сборник по материалам 2 Международной научно-практической конференции. – Минск, 2023. – С. 125–130. EDN EMNXBK

2. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2007. – 112 с. EDN PDOTHN

3. Косенкова И.А. Организация физкультурных занятий в вузе для студентов специальных медицинских групп / И.А. Косенкова, К.В. Ларина // Образование и наука без границ: социально-гуманитарные науки. – 2024. – №22. – С. 215–219. EDN GVSKYU

4. Письмо Мин-ва образования и науки Российской Федерации «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья» от 30 мая 2012 г. №МД-583/19. – URL: <http://docs.cntd.ru> (дата обращения: 08.04.2026).

5. Приказ РФ «Об организации процесса физического воспитания в высших учебных заведениях» от 1994 г. №777. – URL: <https://www.consultant.ru> (дата обращения: 08.04.2026).

6. К вопросу о распределении студентов на медицинские группы / В.Д. Прошляков, А.Ю. Лутонин, Г.В. Котова, Г.В. Суслова // Современные науч.-метод. разработки в физич. воспитании студ., имеющих отклонения в состоянии здоровья: тез. докл. Всерос. науч.-метод. конф. – СПб.: СПб. ГМУ, 2002. – С. 20–21.

7. Рыбцова О.М. Совершенствование процесса физического воспитания со студентами, распределенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе / О.М. Рыбцова, О.А. Земскова // Сборник по материалам межреги-

ональной научно-практической конференции. – Рязань, 2020. – С. 127–131. EDN IASOSL

8. Савицкая О.В. Организационно-методические аспекты повышения эффективности занятий физической культурой со студентами специальной медицинской группы / О.В. Савицкая // Ученые записки Университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – №12(190). – С. 211–216. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2020.12.p211-216. EDN RAOOSE

9. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012. – URL: <http://www.fgosvpo.ru/uploadfiles/npo/20130105130832> (дата обращения: 08.04.2026).

10. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 480 с.

11. Формирование базового компонента личностной физической культуры студентов, занимающихся в специальной медицинской группе / Н.А. Цеева, Н.А. Корохова, В.П. Шрам [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – №7(197). – С. 387–392. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.7.p387-392. EDN OGRZVC