

## Особенности методики проведения совместного занятия по физическому воспитанию со студентами основной и специальной медицинских групп

Клименченко В.Г., Кривенцова И.В., Горбань И.Ю., Махонин И.Н.

Харьковский национальный педагогический университет имени Г.С.Сковороды

### Аннотации:

**Цель:** обоснование целесообразности проведения совместных занятий по физическому воспитанию со студентами основной и специальной медицинских групп. **Материал:** в исследовании приняли участие 96 студентов филологического факультета. **Результаты:** отмечается необходимость работы преподавателя по физическому воспитанию одновременно со студентами всех медицинских групп. Разработана методика проведения совместных занятий со студентами основной и специальной медицинских групп. Предлагаемая методика позволяет эффективно использовать индивидуальный подход к занимающимся студентам с разной степенью физической подготовленности и различными отклонениями в состоянии здоровья. **Выводы:** одновременная работа со студентами различных медицинских групп возможна. С учетом инклюзивного обучения такая методика не является целесообразной из-за снижения интереса студентов к занятиям и потери качества самого урока.

**Клименченко В.Г., Кривенцова И.В., Горбань И.Ю., Махонин И.Н. Особенности методики спільного заняття з фізичного виховання зі студентами основної та спеціальної медичних груп. Мета:** обґрунтування доцільності проведення спільних занять з фізичного виховання зі студентами основної та спеціальної медичних груп. **Матеріал:** у дослідженні взяли участь 96 студентів філологічного факультету. **Результати:** наголошується на необхідності роботи викладача з фізичного виховання одночасно зі студентами всіх медичних груп. Розроблено методику проведення спільних занять зі студентами основної та спеціальної медичних груп. Запропонована методика дозволяє ефективно використовувати індивідуальний підхід до студентів з різним ступенем фізичної підготовленості і різними відхиленнями у стані здоров'я. **Висновки:** одночасна робота зі студентами різних медичних груп можлива. З урахуванням інклюзивного навчання така методика не є доцільною через зниження інтересу студентів до занять і втрати якості самого уроку.

**Klimenchenko V.G., Kriventsova I.V., Gorban' I.Iu., Makhonin I.M. Features of the procedure of joint exercises for physical education with students of basic and special medical groups. Purpose:** justification of viability of joint physical education classes with students of primary and specialized medical groups. **Material:** the study involved 96 students of the Faculty of Philology. **Results:** notes the need to work on physical education teacher at the same time with students of all medical groups. The technique of holding joint sessions with students basic and special medical groups. The proposed technique is useful to use an individual approach to dealing with students with varying degrees of physical fitness and various health deviations. **Conclusions:** simultaneous work with students of various medical groups possible. Given the inclusive education, this technique is not appropriate due to the declining interest of students for classes and loss of quality of the lesson itself.

### Ключевые слова:

студенты, физическое, воспитание, специальные, медицинские, группы, методика, занятие.

студенти, фізичне, виховання, спеціальні, медичні, групи, методика, заняття.

students, physical, education, special, medical, groups, methods, classes.

### Введение.

Значение физической культуры и ее системы ценностей для человека и общества общепризнано. Постоянно изучается ее влияние на качество жизни людей, способность физической культуры устранять негативные воздействия урбанизированной социальной среды, непосредственное влияние на здоровье человека, фенотип личности, отвлечение молодежи от противоправного поведения (В.Ю. Карпов, 2005, В.А. Баранов, 2011).

Основные проблемы в системе физического воспитания связаны со: всевозрастающей гиподинамией, обусловленной интенсификацией умственного труда и снижением двигательной активности; недостаточным количеством занятий по физическому воспитанию; массовым падением интереса школьников и студентов к ценностям физической культуры и спорта, в связи с появлением других, более сильных интересов; слабая материально-техническая база многих школ и вузов, недостаточно сформированной физической культурой личности педагогов. Реалии сегодняшнего дня, происходящие в высшей школе Украины, диктуют потребность в создании новых форм проведения учебно-тренировочных занятий со студентами. В связи с сокращением ставок преподавателей и в тоже время, необходимостью выполнения учебных планов,

в Харьковском педагогическом университете были отменены занятия в специальных медицинских группах, и работа со студентами различных медицинских групп была возложена на одного преподавателя. Все это вызвало объективную необходимость разработки методики проведения таких занятий.

В современной высшей школе достаточно большое внимание уделяется внедрению новых форм физического воспитания в учебный процесс студентов. Используя опыт педагогических и научных исследований многих специалистов, занимающихся данными проблемами (С.С. Ермаков, Н.А. Носко, Ж.Л. Козина, И.В. Кривенцова, Л.Н. Барыбина, С.А. Семашко, Ю.В. Голенкова, Н.Н. Санжарова и др.), имеется необходимость поиска новых форм физического воспитания студенческой молодежи.

Работа выполнена в соответствии с планом НИР ХНПУ имени Г.С.Сковороды и государственной теме «Теоретико-методические основы применения информационных, педагогических и медико-биологических технологий для формирования здорового образа жизни» (№0113U002003).

### Цель, задачи работы, материал и методы.

Целью работы является разработка методики проведения академических занятий по физическому воспитанию в высшем педагогическом учебном заведении, одновременно для основной медицинской группы и студентов с ослабленным здоровьем.

*Методы и организация исследования:* анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, опрос. В исследовании приняли участие 96 студентов 1 курса факультета иностранной филологии ХНПУ имени Г.С.Сковороды.

#### **Результаты исследования.**

Каждое занятие по физическому воспитанию является массовой, организованной и систематической формой обучения и проводится на базе научно обоснованной программы. Учебные программы являются основой государственного стандарта физического воспитания в системе образования. Они разрабатываются на основе утвержденных государственных стандартов и нормативных документов и определяют *минимальный* уровень обязательного физкультурного образования, умений, навыков и двигательного режима студентов. Программа рассчитана на весь период обучения в вузе. Педагоги-специалисты, учитывая индивидуальные особенности молодых людей, их двигательные возможности, способствуют всестороннему и гармоничному физическому совершенствованию, формированию профессиональных качеств, всех студентов не зависимо от распределения на медицинские группы [1,2,4].

В силу объективных причин, занятия по физическому воспитанию со студентами нашего вуза проводятся в академических группах одновременно со студентами всех медицинских групп. Проведя опрос, мы выяснили, что подавляющее большинство молодых людей, относящихся к специальным медицинским группам и группам лечебной физкультуры, могут заниматься в основных группах и не желают считать себя «ущербными». Исключение составляют студенты с серьезными хроническими заболеваниями и строгими медицинскими противопоказаниями. Естественное желание каждого уважающего себя человека – быть в хорошей физической форме. Эта форма достигается регулярными тренировками и правильным распределением физических нагрузок. Умение преподавателя правильно организовать учебно-тренировочный процесс, требует от него тщательной подготовки к каждому занятию (планирование, инвентарь, техника безопасности). Каждый человек индивидуален. На уроках физической культуры в школе, в повседневной жизни ребенок получает набор базовых умений и двигательных навыков [3,5,8]. Внимательное отношение к студентам со стороны преподавателя на занятиях по физическому воспитанию, способствует укреплению и совершенствованию базовых качеств, и хорошему усвоению новых двигательных действий. Предлагаемая нами методика позволяет эффективно использовать индивидуальный подход к занимающимся студентам с разной степенью физической подготовленности и различными отклонениями в состоянии здоровья. В начале занятия проводится устный опрос всех студентов о состоянии их здоровья и особенно, относящихся к специальным медицинским группам и группам лечебной физкультуры. В зависимости от их количества планируется физическая нагрузка для

всей группы на конкретное занятие. Подготовительная часть (разминка) повышает температуру тела, увеличивает частоту дыхания и частоты сердечных сокращений (ЧСС), повышает эластичность мышц, связок и сухожилий. Если в группе преобладает большинство студентов основной медицинской группы, можно увеличить количество беговых упражнений с высокой степенью интенсивности. При этом студентам с ослабленным здоровьем предлагается выполнять физические упражнения со средней или малой степенью интенсивности и в режиме ходьбы, а также снижением количества повторений выполняемых упражнений. Если группа в большей степени состоит из молодежи с отклонениями в здоровье, большинство физических упражнений следует проводить в ходьбе и стоя на месте. Мы рекомендуем уменьшить амплитуду движений и количество повторений. В это же время, для студентов основной группы рекомендуется выполнять упражнения с большей интенсивностью. Во время разминки, мы используем упражнения из различных гимнастик: бодитоник, фитмикс, йога, бодислим. Комплексы упражнений меняются каждые 7-8 занятий. Новые упражнения, даже довольно сложные, вызывают прямой интерес у студентов. По их просьбе уделяется больше внимания развитию различных групп мышц (брюшного пресса, грудных, мышц спины и т. д.). Контролировать самочувствие предлагается самостоятельно.

Основная часть занятия решает задачи учебно-тренировочного процесса. Правильно подобранный метод проведения занятия повышает эффективность процесса обучения. На занятиях фехтованием мы используем целостный и расчлененный методы. Разучивание сложных фехтовальных движений по частям имеет многочисленные преимущества: облегчает овладение сложным движением психологически и физически; уменьшает количество ошибок и погрешностей; позволяет точно определить недостатки и подобрать средства для их устранения. Знание элементов и связок между ними способствует осмысленному усвоению студентами учебного материала. После усвоения частей движения, следует объединить элементы и закрепить путем повторений. Постепенно автоматизация движения формирует прочный двигательный навык. Дальше навык можно совершенствовать в игровой и соревновательной деятельности. Студентам с более сильной технической и физической подготовкой не стоит давать во время занятия новые упражнения. Мы предлагаем совершенствовать мастерство в тех упражнениях, которые изучаются всей группой, в то же время, эти студенты могут оказывать помощь своим товарищам в освоении тех или иных двигательных действий и при этом совершенствоваться в педагогическом мастерстве. Преподаватель при этом может усложнить задание, не изменяя его цели. Например, если на занятии изучается повторный укол (ремиз) в заданный сектор, можно изменить:

- сектор нанесения укола (по центру, правый верхний, левый верхний, правый нижний, левый нижний);

- дистанції (ближня, середня, дальня);
- швидкість нанесення укола (медленно, быстро);
- поєднання передвижень (шаг-выпад, скачок-выпад и т. п.).

Заключальна частина заняття по фізичному вихованню найкоротша за часом. Для відновлення всіх систем організму використовуються вправи на розтяжку, повільні нахили і спокійне дихання. Студентам подобаються незвичайні вправи з гімнастики йога, бодіфітнес і т. д. Так як багато молоді страждає міопією, ми пропонуємо деякі вправи для зміцнення очних м'язів, знайомих студентам з спеціальними комплексами. Студенти основної групи так само виконують такі вправи з задоволенням для профілактики захворювань органів зору і загального розслаблення. Ці вправи не складні, функціональні, вони завжди будуть корисні в повсякденному житті і їх можна виконувати в будь-який час, в будь-яких умовах, наприклад в час поїздки в транспорті.

### Висновки.

В проведеному дослідженні був використаний індивідуальний підхід в груповому занятті. Розроблена методика дає можливість підвищити ефективність проведення фізичного виховання при одночасній роботі зі студентами всіх медических груп, знайти правильний варіант планування заняття і розподілу його рухової щільності. Однак, з урахуванням інклюзивного освіти, настільки важливо зараз, необхідно чітке його розуміння в відношенні заняття саме фізичним вихованням. Для викладача достатньо складно в повній мірі контролювати навантаження, самопочуття, особливо у студентів з ослабленим здоров'ям в зв'язі з чим, можливо зниження інтересу студентів до занять.

В перспективі далішні дослідження пов'язані з розробкою навчальної програми для змішаних по медическим показателям груп, а також удосконалення методики викладання фізичного виховання засобами фехтування в університеті, розробкою системи контролю за самопочуттям студентів в час заняття.

### Література:

1. Барыбина Л. Н. Применение индивидуального подхода при проведении занятий по аэробике со студентами разного уровня подготовленности / Л.Н. Барыбина, С.А. Семашко, Е.В. Кривенцова // Физическое воспитание студентов / Научный журнал. – Харьков: ХОНОКУ-ХГАДИ. – 2012. – № 5. – С. 9-13.
2. Ермаков С.С. Физическая культура – основной инструмент культуры здоровья / С.С. Ермаков, Г.Л. Апанасенко, Т.В. Бондаренко, С.Д. Прасол // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХДАДМ. – 2010. – №11. – с. 31-33.
3. Формування здоров'я особистості в умовах навчального закладу: навчальний посібник / за заг. ред. Ермакова С.С. – Харків: ХДАДМ. – 2012. – 146 с.
4. Футорний С.М. Здоров'я студентів і роль фізичного виховання у його забезпеченні // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХДАДМ. – 2011. – №5. – с. 98-102.
5. Кашуба В.А. Современные подходы к здоровьесбережению студентов в процессе физического воспитания / В.А. Кашуба, С.М. Футорный, Е.В. Андреева // Физическое воспитание студентов. – 2012. – №7. – С. 50-58.
6. Кривенцова І.В. Особливості методики викладання фехтування студентам педагогічного ВНЗ / І.В. Кривенцова, В.Г. Клименченко, І.І. Одокиєнко // ТМФВ. – Харків: ОВС. – 2011. – №11. – с. 14-18.
7. Новосельский В.Ф. Методика урока физической культуры в старших классах: учебно-методическое пособие. – К.: Рад. шк. – 1989. – 128 с.
8. Кривенцова И.В. Особенности физического воспитания студентов специальной медицинской группы в педагогическом вузе / И.В. Кривенцова, С.С. Ермаков, А.А. Миненок // Вісник ЧНПУ, серія «Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт». – Випуск 107, Т.2. Чернігів: ЧНПУ ім. Т.Г.Шевченка. – 2013. – с. 193-196.
9. Носко М.О. Теоретико-методичні аспекти зміцнення фізичного здоров'я учнівської та студентської молоді / М.О.Носко, С.С.Ермаков, С.В.Гаркуша // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. – Чернігів: ЧДПУ. – 2010. – № 96. – С. 243-247.
10. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, М.М. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра. – 2011. – 224 с.
11. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы / Т.С. Лисицкая. – М.: Просвещение. – 1994. – 91 с.

### References:

1. Barybina L.N., Semashko S.A., Krivencova E.V. *Fiziceskoe vospitanie studentov* [Physical Education of Students], 2012, vol.5, pp. 9-13.
2. Iermakov S.S. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologicni problemi fizicnogo vihovanna i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2010, vol.11, p. 31-33.
3. Iermakov S.S. *Formuvannia zdorov'ia osobistosti v umovakh navchal'nogo zakladu* [Formation of the health of the individual in terms of school], Kharkov, 2012, 146 p.
4. Futornij S.M. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologicni problemi fizicnogo vihovanna i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2011, vol.5, p. 98-102.
5. Kashuba V.A., Futornij C.M., Andreeva E.V. *Fiziceskoe vospitanie studentov* [Physical Education of Students], 2012, vol.7, pp. 50-58.
6. Krivencova I.V., Klimenchenko V.G., I.I. Odokienko. *Teoriia ta metodika fizicnogo vikhovannia* [Theory and methods of physical education], 2011, vol.11, pp. 14-18.
7. Novosel'skij V.F. *Metodika uroka fiziceskoj kul'tury v starshikh klassakh* [Technique lesson of physical culture in high school], Kiev, Soviet school, 1989, 128 p.
8. Krivencova I.V., Iermakov S.S., Minenok A.A. *Visnik Chernigivs'kogo derzhavnogo pedagogichnogo universitetu* [Bulletin of the Chernihiv State Pedagogical University], 2013, pp. 193-196.
9. Nosko M.O., Iermakov S.S., Garkusha S.V. *Visnik Chernigivs'kogo derzhavnogo pedagogichnogo universitetu* [Bulletin of the Chernihiv State Pedagogical University], 2010, pp. 243-247.
10. Krucevich T.Iu., Vorobjov M.I., Bezverkhnia M.M. *Kontrol' u fizicnomu vikhovanni ditej, pidlitkiv i molodi* [Control of physical education of children, adolescents and young], Kiev, Olympic Literature, 2011, 224 p.
11. Lisickaia T.S. *Aerobika na vse vkusy* [Aerobics for all tastes], Moscow, Education, 1994, 91 p.
12. Kramida I. E., Exercises for students of different medical groups as factors of the weakening bad habits at students. *Physical Education of Students*, 2013, vol.4, pp. 46-50. doi:10.6084/m9.figshare.669680
13. Mukhin V.M. *Fizichna reabilitacia* [Physical rehabilitation], Kiev, Olympic Literature, 2000, 423 p.
14. Hopper C., Fisher B., Munoz K.D. Physical activity and nutrition for health. *Champaign: Human Kinetics*, 2008, 374 p.

12. Мухін В.М. Фізична реабілітація / В.М. Мухін. – К.: Олімпійська література. – 2000. – 423 с.
13. Kramida I. E., Exercises for students of different medical groups as factors of the weakening bad habits at students. *Physical Education of Students*. – 2013. – vol.4. – pp. 46-50. doi:10.6084/m9.figshare.669680
14. Hopper C. Physical activity and nutrition for health / Hopper C., Fisher B., Munoz K.D. – Champaign: Human Kinetics. – 2008. – 374 p.
15. Patrick Waterson. Health information technology and sociotechnical systems: A progress report on recent developments within the UK National Health Service (NHS). *Applied Ergonomics*, 2014, vol.45, pp. 150-161.

---

**Информация об авторах:**

**Клименченко Виктория Григорьевна:** ORCID: 0000-0001-9431-8172; lubich310@gmail.com; Харьковский национальный педагогический университет; ул. Артема 29, г. Харьков, 61002, Украина

**Кривенцова Ирина Владимировна:** ORCID: 0000-0001-6931-3978; Kriventsova.ira@ukr.net; Харьковский национальный педагогический университет; ул. Артема 29, г. Харьков, 61002, Украина

**Горбань Игорь Юрьевич:** ORCID: 0000-0002-1556-9887; Gorbanigo@mail.ru; Харьковский национальный педагогический университет; ул. Артема 29, г. Харьков, 61002, Украина

**Махонин Игорь Николаевич:** ORCID: 0000-0001-5526-8088; Makhoninigor@mail.ru; Харьковский национальный педагогический университет; ул. Артема 29, г. Харьков, 61002, Украина

**Цитируйте эту статью как:** Клименченко В.Г., Кривенцова И.В., Горбань И.Ю., Махонин И.Н. Особенности методики проведения совместного занятия по физическому воспитанию со студентами основной и специальной медицинских групп // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 4 – С. 18-21. doi:10.6084/m9.figshare.950951

Электронная версия этой статьи является полной и может быть найдена на сайте: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive.html>

Эта статья Открытого Доступа распространяется под терминами Creative Commons Attribution License, которая разрешает неограниченное использование, распространение и копирование любыми средствами, обеспечивающими должное цитирование этой оригинальной статьи (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.ru>).

Дата поступления в редакцию: 29.01.2014 г.  
Опубликовано: 05.02.2014 г.

**Information about the authors:**

**Klimenchenko V.G.:** ORCID: 0000-0001-9431-8172; lubich310@gmail.com; Kharkov National Pedagogical University; Artema str. 29, Kharkov, 61002, Ukraine;

**Kriventsova I.V.:** ORCID: 0000-0001-6931-3978; Kriventsova.ira@ukr.net; Kharkov National Pedagogical University; Artema str. 29, Kharkov, 61002, Ukraine;

**Gorban' I.Iu.:** ORCID: 0000-0002-1556-9887; Gorbanigo@mail.ru; Kharkov National Pedagogical University; Artema str. 29, Kharkov, 61002, Ukraine

**Makhonin I.N.:** ORCID: 0000-0001-5526-8088; Makhoninigor@mail.ru; Kharkov National Pedagogical University; Artema str. 29, Kharkov, 61002, Ukraine

**Cite this article as:** Klimenchenko V.G., Kriventsova I.V., Gorban' I.Iu., Makhonin I.M. Features of the procedure of joint exercises for physical education with students of basic and special medical groups. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2014, vol.4, pp. 18-21. doi:10.6084/m9.figshare.950951

The electronic version of this article is the complete one and can be found online at: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive-e.html>

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.en>).

Received: 29.01.2014  
Published: 05.02.2014