

## АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

*В статье представлен анализ теоретической разработки и экспериментального обоснования организационно-методических условий повышения эффективности оздоровительной работы студентов специальных медицинских групп, при помощи средств физической культуры.*

**Ключевые слова:** организационно-методические аспекты, студенты, физическое воспитание, физические нагрузки, здоровье.

**Введение.** В современных условиях здоровье человека рассматривается как мощный фактор повышения своего социального статуса, оптимальной трудоспособности и продолжительности жизни, а также обеспечения безопасности страны, повышения ее технико-экономического потенциала. Здоровье является основой для воспитания гармонично развитой личности, надежным фундаментом освоения духовных и нравственных ценностей культуры, профессионального образования и профессиональной деятельности [2,4,7].

Однако состояние здоровья, физического развития и физической подготовленности студенческой молодежи вызывает большую озабоченность. В частности, прослеживается негативная тенденция – прогрессирующее увеличение числа больных студентов, вызванное снижением сопротивляемости организма под воздействием неблагоприятных социальных факторов и природной среды [1, 3, 5].

Результаты исследований показали, что увеличение заболеваемости среди студентов является следствием, прежде всего, физической и функциональной детренированности, которая наступает из-за ограниченной двигательной активности [3,8]. Установлено, что возникновение целого ряда заболеваний у студентов обусловлено недостаточным объемом двигательной активности, высоким психоэмоциональным стрессом и учебными перегрузками, которые не компенсируются необходимыми физическими нагрузками [6,2].

Многие специалисты констатируют снижение эффективности физкультурно-оздоровительной работы среди студентов [2,3,10]. Обоснованную тревогу вызывает не недостаточная разработанность ее содержания и целенаправленного использования средств физической культуры.

Таким образом, анализ проблемной ситуации позволил выявить объективное противоречие между тенденцией ухудшения здоровья студентов под влиянием прогрессирующей гиподинамии (гипокинезии) и отсутствием научно-обоснованных организационно-методических условий и методики физического воспитания, направленных на повышение ресурсов их здоровья, развития физических качеств и результативности учебной деятельности.

Преодоление данного противоречия обусловлено решением научно-практической задачи по обоснованию эффективных организационно-методических условий, нацеливающих процесс физического воспитания на мотивацию повышения объема должной двигательной деятельности студентов, сохранение и укрепление их здоровья.

**Цель исследования:** теоретически разработать и экспериментально обосновать организационно-методические условия повышения эффективности оздоровительной работы студентов специальных медицинских групп при помощи средств физической культуры.

Научную основу исследования составляют положения гуманистической психологии о необходимости создания адекватных условий для целостного процесса развития человека. Эффективность процесса физического воспитания студентов, можно существенно повысить, если будут реализованы следующие организационно-методические условия:

- при отборе средств физической культуры и методов организации занятий будет учтена индивидуальная приспособляемость организма студентов к определенному виду двигательной активности, и на этой основе разработана дифференцированная учебная программа по физическому воспитанию;
- целенаправленно применена индивидуально-дифференцированная методика физического воспитания, учитывающая мотивационные ориентации студентов к решению двигательных задач определенного класса и обучению здоровью на основе самопознания, самовоспитания и самореализации;
- качественно освоены физические нагрузки в смешанном режиме энергообеспечения для повышения функционирования дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
- увеличено количество занятий физическими упражнениями в недельном цикле жизнедеятельности студентов.

**Задачи исследования:**

1. Выявить влияние режимов учебной деятельности и двигательной активности на основные показатели здоровья студентов специальной медицинской группы.

2. Обосновать комплекс организационно-методических условий, способствующих повышению эффективности и оздоровительной направленности физического воспитания студентов специальной медицинской группы.

3. Теоретически разработать и экспериментально оценить индивидуально-дифференцированную методику физического воспитания студентов специальной медицинской группы.

Теоретико-методологическую основу исследования составили основополагающие концепции: теории и методики физического воспитания (В.К. Бальсевич, 1996; Л.П. Матвеев, 2000); теории адаптации систем организма к физическим нагрузкам (А.А. Виру, 1980; В.Н. Платонов, 1992; В.Г. Семенов, 1997); теории и методики преобразования системы физического воспитания (В.А. Ермаков, 1996; Л.И. Лубышева, 1998; М.Я. Виленский, 1999).

**Результаты исследования.** – В процессе исследования была теоретически разработана, апробирована и внедрена индивидуально-дифференцированная методика физического воспитания студентов специальных медицинских групп, основанная на приоритетном применении средств физической культуры, адекватных мотивации и индивидуальной приспособляемости организма, укреплению здоровья на основе самопознания, самовоспитания и самореализации личности. Разработан и обоснован комплекс организационно-методических условий, основу которых составляют индивидуально-дифференцированный подход к физическому воспитанию студентов специальной медицинской группы к определенному виду физической активности, при системном применении режима четырехразовых занятий в неделю (2 обязательных и 2 самостоятельных), с усилением мотивации на реализацию домашних двигательных заданий. Разработана дидактическая база содержания двигательных заданий в зависимости от динамики показателей развития индивидуально-приоритетных физических качеств у студентов, обеспечивающих эффективность данной методики в занятиях по физическому воспитанию.

Доказана возможность индивидуализации нормирования эффективных физических нагрузок со смешанной энергетической направленностью в основной части занятия (ЧСС 75-80% от максимальной) для студентов специальной медицинской группы и их контролируемость в течение всего учебно-образовательного процесса.

Полученные научные результаты исследования существенно расширяют положение о новых способах оздоровления студентов специальных медицинских групп целенаправленным использованием средств физической культуры в процессе их физического воспитания.

Разработанная методика позволила значительно оптимизировать процесс физического воспитания студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, за счет содержательности приоритетных средств оздоровительной физической культуры.

Результаты исследований могут быть реализованы:

– при планировании учебного процесса по физическому воспитанию студентов специальных медицинских групп;

– при разработке учебно-методических комплексов, ориентированных на разный уровень физического и функционального состояния студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья и отнесенных к специальным медицинским группам;

– в профессионально-педагогической деятельности преподавателей кафедр физической культуры различных высших учебных заведений.

Обобщение результатов диагностики показывает, при разработке учебно-методических комплексов, ориентированных на разный уровень физического и функционального состояния студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья и отнесенных к специальным медицинским группам, оказывает положительное влияние на функциональное состояние занимающихся. В частности, у студентов к концу второго курса достоверно сократилась ЧСС в покое; возросли аэробные и кислородтранспортные возможности организма; повысилась устойчивость организма к гипоксии, физическая работоспособность, общая выносливость; улучшились вегетативные показатели и общее состояние КРС (согласно индексу Скибинского); сократилось количество студентов, имеющих низкие показатели уровня физического здоровья до 55,4% человек, что соответствовало их переходу в группу ниже среднего.

**Выводы:** 1. Существующая практика образовательного процесса в вузе характеризуется большой занятостью студентов, высокими учебными и эмоционально-психическими нагрузками на протяжении учебного года, низким уровнем мотивации и потребности к занятиям физическими упражнениями. Это существенно ограничивает их двигательную активность и способствует увеличению количества лиц с сердечно-сосудистыми и другими заболеваниями, что настоятельно требует разработки и внедрения личностно-дифференцированной методики физического воспитания студентов специальных медицинских групп, обуславливающей эффективное развитие психомоторики, повышение функциональных возможностей и укрепление здоровья.

2. Высокая эффективность процесса физического воспитания студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальным медицинским группам, обеспечивается оптимальным соотношением взаимосвязанных педагогических компонентов, составляющих модель организационно-методических условий, направленных на улучшение содержания и качества физического воспитания студентов специальных медицинских групп:

– учет индивидуальной приспособляемости организма к определенному виду двигательной активности;

– индивидуально-дифференцированный подход к физическому воспитанию на основе мотивации и приоритета выбора физических упражнений для устранения дефицита двигательной активности;

– системной реализации режима четырехразовых оздоровительно-тренировочных занятий (двух обязательных и двух самостоятельных по 45-60 мин каждое) с применением двигательных заданий для развития приоритетных физических качеств;

– осуществление непрерывности физических нагрузок и двигательных заданий в самостоятельных формах выполнения;

– целенаправленное использование оздоровительно-тренировочных нагрузок аэробного (130-140 уд/мин) и смешанного (аэробно-анаэробного – 144-156 уд/мин) режимов энергообеспечения для повышения функционирования сердечно-сосудистой системы.

В качестве одного из наиболее действенных направлений в решении проблемы дефицита двигательной активности у студенческой молодежи рассматривается физическое воспитание. В ряде работ доказано, что систематические и методически правильно организованные занятия содействуют укреплению здоровья и закаливанию организма, повышают уровень физической и функциональной подготовленности.

Анализ результатов анкетирования не только позволил выявить отношение студентов специальной медицинской группы к организационным аспектам занятий физическим воспитанием в ВУЗе, но и дал возможность получить результаты самооценки своего здоровья, оценить эффективность предложенной программы, определить наличие мотивации к самостоятельным занятиям.

В перспективе дальнейшие исследования будут посвящены дифференцированному подходу в физическом воспитании студентов СМГ.

#### Использованные источники

1. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровья человека. СПб.: МГП "Петрополис", 1992. – 123 с.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.
3. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья / Н.М. Амосов. – Донецк: Сталкер, 2002. – 590 с.
4. Баевский Р.М. Прогнозирование состояния на грани нормы и патологии. – М.: Медицина, 1979. – 298 с.
5. Бар-Ор О. Двигательная активность и здоровье детей от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд. – К.: Олимп. Л-ра, 2009. – 527 с.
6. Бушуев Ю.В. Фізична працездатність студентів з різними рівнями соматичного здоров'я // Збірник наук. праць співробітників НМАПО ім. П.Л. Шупика. – 2006. – Вип. 15, книга 2. – С. 301-307.
7. Вржесневський І.І. Організаційно-методичні засади фізичного виховання : методична розробка для студентів усіх спеціальностей / І.І.Вржесневський, Н.І.Турчина. – К.: НАУ, 2006. – 52 с
8. Захаріна Є.А. Організаційні умови вдосконалення фізичного виховання у вищому закладі освіти // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2007. – № 1. – С. 64–67.
9. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А.Г. Сухарев. – М.: Медицина, 1991. – 271 с.
10. Турчина Н.И. Некоторые аспекты физического воспитания в свете тенденций современного образования / Н.И.Турчина, Т.И.Ракитина // Гуманітарна освіта в профільних вищих навчальних закладах: проблеми і перспективи: VI Всеукр. наук.-практ. конфер.: тези доповіді. – К.: НАУ, 2005. – С. 176 – 177.

*Nachataya E.S., Uliankina O.V., Kalmikova V.I., Amatuni N.A.*

#### SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL ASPECTS OF THE ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION STUDENTS SPECIAL MEDICAL GROUP

*The analysis of theoretical development and experimental validation of organizational and methodological conditions improve recreation activities, students of special medical groups, by means of physical culture.*

**Key words:** *organizational and methodological aspects, students in physical education, muscle loading, health.*

*Стаття надійшла до редакції 23.09.2013 р.*

