

Культура физическая и здоровье. 2022. № 4 (84). С. 16-18.
Physical Culture and Health. 2022, 84 (4), 16-18.

Научная статья
УДК 796
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_4_16

ОПТИМИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ



Галина Борисовна Глазкова¹, Оксана Вячеславовна Мамонова²

*Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова^{1,2}
Москва, Россия*

¹ *Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания
тел.: +7 (499) 237-84-89, e-mail: glazkova_fitnes@mail.ru
ORCID 0000-0002-0885-4612*

² *Старший преподаватель кафедры физического воспитания
тел.: +7(499)237-84-89, e-mail: mamonova-o-v@mail.ru
ORCID 0000-0002-6688-1184*

Аннотация. Цель исследования – разработка и научно-теоретическое обоснование дополнительной образовательной программы «Здоровое тело, дыхание, сознание» для оптимизации физического воспитания студентов с отклонениями в состоянии здоровья. В ходе исследования проведен анализ нормативно-правовых и научно-методических документов. Результаты: проведено анкетирование студентов первого курса РЭУ им. Г. В. Плеханова (n=160). Разработана дополнительная образовательная программа «Здоровое тело, дыхание, сознание», детализировано содержание подпрограмм, определены цифровые технологии. Выводы: комплексная программа «Здоровое тело, дыхание и сознание» позволит оптимизировать физическое воспитание студентов (СМГ), будет способствовать формированию компетенций для улучшения их психофизического здоровья.

Ключевые слова: физическое воспитание, дополнительная образовательная программа, студенты специальной медицинской группы.

Для цитирования: Глазкова Г. Б., Мамонова О. В. Оптимизация физического воспитания студентов специальной медицинской группы // Культура физическая и здоровье. 2022. № 4 (84). С. 16-18. DOI: 10.47438/1999-3455_2022_4_16.

Введение

Государство заинтересовано в конкурентоспособных в профессиональной деятельности специалистах с высоким уровнем здоровья. Однако более 50 % студентов имеют различные отклонения в состоянии здоровья, отнесены к специальной медицинской группе (СМГ) для занятий физической культурой [1].

В современных условиях обучения, студенческая молодежь живет в ситуации постоянного психоэмоционального напряжения (дистанционное и смешанное обучение с большой академической нагрузкой) и малой двигательной активности, что сопровождается снижением психического здоровья (тревожность, страхи, депрессии) и физического здоровья (нарушения в работе опорно-двигательного аппарата, дыхательной и сердечно-сосудистой системах).

Студенты СМГ в связи с ослабленным здоровьем испытывают сложности в адаптации к образовательной среде ВУЗа, что предопределяет поиск новых практик

использования ресурса физической культуры и спорта для повышения уровня профессионального здоровья и социальной адаптации студентов [2].

Цель исследования – разработка и научно-теоретическое обоснование дополнительной образовательной программы «Здоровое тело, дыхание, сознание» для оптимизации физического воспитания студентов с отклонениями в состоянии здоровья.

Материалы и методы

Научно-исследовательская работа проведена на базе ФГБОУ ВО «Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова». Методы исследования: анализ и обобщение нормативно-правовой и научно-методической литературы, анкетирование студентов первого курса (n=160), формулирование выводов, разработка и научно-теоретическое обоснование дополнительной образовательной программы «Здоровое тело, дыхание, сознание».

Результаты и их обсуждение

Физическое воспитание студентов СМГ регламентируется нормативно-правовой документацией и методическими рекомендациями, реализуется посредством учебных адаптированных программ по физической культуре с организацией медико-психологического и социального сопровождения.

Так, для обучающихся с различными отклонениями в состоянии здоровья определен особый порядок освоения учебной дисциплины «Физическая культура» на основе принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры (занятия в спортивных, тренажерных залах, в бассейне и на свежем воздухе).

Анализ научно-методической литературы показал основные направления физкультурно-образовательного процесса высших школ: двигательная деятельность для укрепления психоэмоционального состояния студентов; занятия физическими упражнениями для профилактики и коррекции различных инфекционных и неинфекционных заболеваний; использование цифровых образовательных технологий для повышения интереса обучающихся к физической активности [3, 4].

Для определения интереса студенческой молодежи к оздоровительным системам физических упражнений проведено социологическое исследование. Результаты анкетирования студентов первого курса (n=160) показали, что 40 студентов (25 %) проявили интерес к формированию правильной осанки; 72 респондента (45 %) считают необходимым укрепить мышечный корсет; 48 (30 %) опрошенных имеют желание снять напряжение в области спины посредством физических упражнений.

Анализ специальной литературы и анкетирования студентов определил актуальность разработки дополнительной образовательной программы «Здоровое тело, дыхание, сознание» с использованием цифровых образовательных технологий (мультимедийный учебный контент, интерактивный электронный контент).

Программа «Здоровое тело, дыхание, сознание» состоит из трех подпрограмм: «Здоровая спина», «Здоровое дыхание», «Здоровое сознание».

В подпрограмму «Здоровое тело» включены комплексы физических упражнений, направленных на снятие напряжения и болевых ощущений в спине (миофасциальный релиз и оздоровительная растяжка),

укрепление мышечного корсета (специальные упражнения для укрепления мышц спины, груди и брюшного пресса), формирование правильной осанки (упражнения на профилактику и коррекцию нарушений осанки, развитие координации и баланса).

В подпрограмму «Здоровое дыхание» включены комплексы дыхательных упражнений, направленных на повышение функциональных возможностей дыхательной системы организма (методики А.Н. Стрельниковой, К.П. Бутейко, Н.К. Новиковой). В подпрограмму «Здоровое сознание» включены тренинги, медитации и физические упражнения (элементы «Пилатес» и «Хатха-йога»), направленные на повышение уровня психоэмоционального состояния занимающихся.

Комплексная программа включает три образовательных блока: теоретический (введение в программу), методико-инструкторский (мастер-классы по трем указанным подпрограммам); практический (занятия в он- и оф-лайн формате).

Разработан видеокурс самостоятельных занятий, где предложены упражнения для формирования правильной осанки, упражнения для снятия напряжения в костно-мышечной системе, дыхательная гимнастика.

Программа «Здоровое тело, дыхание, сознание» рассчитана на 5 месяцев (первый месяц – 2 занятия по 45 минут; последующие – 3 занятия в неделю), ежедневные самостоятельные занятия (утром и вечером по 15 минут).

Выводы

Таким образом, дополнительная образовательная программа «Здоровое тело, дыхание и сознание» позволит оптимизировать физическое воспитание студентов СМГ, будет способствовать формированию физкультурных компетенций для улучшения психофизического здоровья и социальной адаптации в образовательной среде ВУЗа. Использование информационных и цифровых технологий позволит студентам осваивать знания, умения и навыки в удобном для них времени и формате.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи

Библиографический список

1. Глазкова, Г.Б. Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы: компетентностный подход / Г.Б. Глазкова, О.В. Мамонова, Д.В. Грачева, М.Н. и др. // Москва, 2020. 160 с.
2. Мамонова, О.В. Физическое воспитание студентов СМГ в условиях современных вызовов / О.В. Мамонова, Г.Б. Глазкова, Е.А. Лубышев, Е.Д. Бакулина // Теория и практика физической культуры, 2022. № 5. С. 71-73.
3. Павлов, В. И. Элементы дистанционных образовательных технологий по воспитанию физической культуры у студентов медвуза / В.И. Павлов, И.Н. Камбурова // Электронный научный журнал. 2016. № 2 (5). С. 540-546.
4. Татарова, С.Ю. Психосоматика и эмоциональная лабильность молодого поколения / С.Ю. Татарова, А.В. Носова, Н.Г. Ефремова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2020. №2(180). С.525-529.

References

1. Glazkova, G.B. Physical education of students of a special medical group: a competence approach / G.B. Glazkova, O.V. Mamonova, D.V. Gracheva, M.N. et al. // Moscow, 2020. – 160 p.
2. Mamonova, O. V. Physical education of SMG students in the conditions of modern challenges / O.V. Mamonova, G.B. Glazkova, E.A. Lubyshev, E.D. Bakulina // Theory and practice of Physical culture, 2022. – No. 5. – pp. 71-73.
3. Pavlov, V. I. Elements of distance educational technologies for the education of physical culture among medical school students / V.I. Pavlov, I.N. Kamburova // Electronic scientific journal. 2016. – № 2 (5). – Pp. 540-546.
4. Tatarova, S. Y. Psychosomatics and emotional lability of the younger generation / S.Y. Tatarova, A.V. Nosova, N.G. Efremova // Scientific Notes of the P.F. Lesgaft University, 2020. – №2(180). – Pp.525-529.

Поступила в редакцию 03.11.2022
Подписана в печать 29.12.2022

Original article
UDC 796
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_4_16

OPTIMIZATION OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS SPECIAL MEDICAL GROUP

Galina B. Glazkova ¹, Oksana V. Mamonova ²

Plekhanov Russian University of Economics ^{1,2}
Moscow, Russia

¹ *PhD of Pedagogy, Associate Professor of the Department of Physical Education*
ph.: +7 (499) 237-84-89, e-mail: glazkova_fitnes@mail.ru
ORCID 0000-0002-0885-4612

² *Senior Lecturer of the Department of Physical Education*
ph.: +7(499)237-84-89, e-mail: mamonova-o-v@mail.ru
ORCID 0000-0002-6688-1184

Abstract. The purpose of the study is to develop and scientifically–theoretically substantiate an additional educational program "Healthy body, breathing, consciousness" to optimize physical education of students with health disabilities. In the course of the study, the analysis of regulatory and scientific and methodological documents was carried out. Results: A survey of first-year students of Plekhanov Russian University of Economics (n=160) was conducted. An additional educational program "Healthy Body, breathing, consciousness" has been developed, the content of the routines has been detailed, digital technologies have been identified. Conclusions: the comprehensive program "Healthy body, breathing and consciousness" will optimize the physical education of SMG students, will contribute to the formation of competencies to improve their mental and physical health.

Keywords: physical education, additional educational program, students of a special medical group.

Cite as: Glazkova, G. B., Mamonova, O. V. (2022) Optimization of physical education of students of special medical group. *Physical Culture and Health*. (4), 16-18. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2022_4_XX.

Received 03.11.2022
Accepted 29.12.2022