

УДК: 372.8, 377

Царева Наталья Олеговна, аспирант федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского», Россия, г. Симферополь.

e-mail: 1992averast@mail.ru

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С УЧЕТОМ ГРУППЫ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация: в данной статье рассматриваются некоторые аспекты формирования и реализации содержания дисциплины «Физическая культура» с учетом группы здоровья обучающихся в учреждениях профессионального образования.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, специальная медицинская группа, подготовка.

TO THE QUESTION OF THE ORGANIZATION OF PHYSICAL TRAINING ACCORDING TO THE HEALTH GROUPS

Tsareva Natalya, graduate student of Federal state Autonomous educational institution of higher education "Crimean Federal University named after V. I. Vernadsky". Russia, Simferopol

e-mail: 1992averast@mail.ru

Annotation: this article discusses some aspects of the formation and content of the "Physical culture" discipline with the group of health students in professional education institutions.

Keywords: physical education, health, special medical group, training.

Физическое здоровье является необходимым условием успешности профессиональной деятельности специалиста, поскольку в быстро меняющихся условиях производственной и внешней среды востребованы значительные резервы физических и функциональных возможностей для своевременной адаптации к возрастающему объему и интенсивности труда, способность организма к полному восстановлению в заданном лимите времени.

Физическое здоровье отражает такую степень физического развития человека, его двигательных навыков и умений, которая позволяет наиболее полно реализовать творческие возможности специалиста. В определенной степени именно физическая подготовленность человека, индивидуальный уровень физической культуры определяют выбор будущей профессии. Специалисты отмечают, что физическая готовность человека в рамках общей готовности выпускников к профессиональной деятельности занимает равнозначное место наряду с духовной (идейной, гражданской, нравственной), специально-трудовой (теоретической, технической, технологической) и психической (умственной, волевой, рефлексивно-эмоциональной) [5, с. 144]. В современных условиях дисциплина «Физическая культура» становится важнейшим звеном процесса подготовки будущих специалистов, одним из средств формирования готовности к профессиональной деятельности.

Однако негативные тенденции снижения показателей здоровья обучающихся, отмечаемые учеными в исследованиях разного плана [2, 3], актуализируют проблему организации занятий по физической культуре с учетом группы здоровья и будущей профессиональной деятельности.

Цель работы: рассмотреть некоторые особенности организации занятий по физической культуре с учетом группы здоровья в системе среднего профессионального образования.

В настоящее время физическая культура становится одним из наиболее востребованных видов культуры общества и человека. В условиях тотальной гиподинамии физическая культура рассматривается как деятельность и ее результаты по формированию физической готовности к жизни; с одной

стороны, с другой – как результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей. Особое значение имеют те направления и сферы использования средств физической культуры, которые позволяют решать актуальные социальные задачи [5, с. 8] и способствовать развитию профессиональных возможностей будущего специалиста с отклонениями в состоянии здоровья.

Поскольку адаптивная физическая культура определяется как вид (область) физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалида [1, с. 31–32], в профессиональной подготовке обучающихся системы среднего профессионального образования востребованы технологии, средства и способы совершенствования и гармонизации свойств индивида с отклонениями в состоянии здоровья (физических, интеллектуальных, эмоционально-волевых, эстетических, этических и др.) с помощью физических упражнений, естественно-средовых и гигиенических факторов и общества.

Наши подходы к организации физического воспитания студентов Таврического колледжа основаны на классических дидактических принципах обучения с учетом принципа приоритета здоровья субъектов образовательного процесса, социальной обусловленности, системности и научности, практической направленности, межпредметности, учета индивидуальных особенностей студентов [4, с. 13]. Последний принцип, на наш взгляд, особо важен, так как уровень здоровья у обучающихся разный, что, соответственно, влечет за собой необходимость корректирования и адаптации рабочей программы по дисциплине.

В учебных заведениях для занятий физической культурой обучающиеся распределяются на 4 медицинские группы: основная, подготовительная, специальная "А" (оздоровительная) и специальная "Б" (реабилитационная).

К основной медицинской группе для занятий физической культурой относят обучающихся без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, благоприятным типом реакции кардио-респираторной

системы на дозированную физическую нагрузку и уровнем физической подготовки, соответствующим возрасту и полу.

К подготовительной медицинской группе для занятий физической культурой относят обучающихся:

- без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, благоприятным типом кардио-респираторной системы на дозированную физическую нагрузку и уровнем физической подготовки, не соответствующим возрасту и полу;
- с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, удовлетворительным или неблагоприятным типом реакции кардио-респираторной системы на дозированную физическую нагрузку;
- часто болеющих (3 и более раз в год);
- реконвалесцентов из основной медицинской группы после перенесенных заболеваний, травм и окончания сроков освобождения от занятий физической культурой на период, определяемый индивидуально медицинским учреждением.

К специальной медицинской группе "А" (оздоровительной группе) для занятий физической культурой относят обучающихся с выраженными отклонениями в состоянии здоровья функционального и органического генеза в стадии компенсации.

К специальной медицинской группе "Б" (реабилитационной группе) для занятий физической культурой относят обучающихся с выраженными отклонениями в состоянии здоровья в стадии субкомпенсации [6, с. 5].

Комплектование медицинских групп осуществляется на основании заключения о состоянии здоровья, оценки функциональных возможностей организма (по типу реакции кардио-респираторной системы на дозированную физическую нагрузку) и уровня физической подготовленности обучающегося [7, с. 3–4].

Нередко обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, «выпадают» из процесса физического воспитания по

причине сложностей в процессе организации и проведения занятий с данным контингентом обучающихся. Однако для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, регулярные занятия физической культурой являются не менее, а, возможно, и более, необходимым условием социализации и профессиональной самореализации.

В данном контексте особый интерес представляют разнообразные формы работы с обучающимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. В Таврическом колледже данной категории обучающихся уделяется особое внимание, разрабатываются разнообразные формы работы, мотивирующие к занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни.

С целью формирования физического компонента готовности к профессиональной деятельности у обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, нами разработан учебно-методический комплекс для самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура», то есть блок внеаудиторной работы, который дополняет и закрепляет знания и умения, полученные в ходе практических занятий.

Внеаудиторная работа дополняет и закрепляет полученные знания, умения, переводя их в уровень навыка. В нашем исследовании она представлена комплексом заданий для самостоятельной работы обучающихся [8, 9] с одновременной фиксацией в разработанном «Дневнике личных достижений» [7] объективных (физическое развитие, физическая подготовленность и оценка состояния функциональных систем организма) и субъективных (анализ и оценка самочувствия) показателей состояния обучающегося, что в дальнейшем позволяет оценить динамику изменений, подобрать дополнительные и оптимальные средства физического воспитания.

Физическое развитие обучающихся оценивается с помощью антропометрических измерений, что позволяет определять уровень и особенности физического развития, степень его соответствия полу и возрасту,

имеющиеся отклонения, динамику улучшения физического развития под воздействием занятий физическими упражнениями и различными видами спорта.

Мы обучаем постоянному самоконтролю за функциональным состоянием организма. Общеизвестно, что достоверным показателем функционального состояния организма преимущественно является характер регулирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем на физические нагрузки. При самоконтроле в процессе занятий физическими упражнениями используются наблюдения за ЧСС, уровнем артериального давления, некоторыми показателями дыхания.

Самоконтроль за физической подготовленностью включает динамичное наблюдение за состоянием физических качеств: выносливости, мышечной силы, быстроты движений, гибкости и ловкости [5, с. 135–143].

Кроме того, для обучающихся 1–4 курса в весенне-осенний период организуются туристские походы оздоровительной направленности в рамках работы в Таврическом колледже кружков спортивного туризма «Тавр» и «Дзинсэй»; квесты оздоровительно-познавательной направленности; уроки и недели здоровья.

Таким образом, организация занятий с обучающимися с отклонениями в состоянии здоровья требует особого внимания и специального методического обеспечения, предполагает сочетание разнообразных форм аудиторной и внеаудиторной работы. Гибкое сочетание форм аудиторной и внеаудиторной работы способствует формированию мотивационно-ценностного компонента подготовки, общих и профессиональных компетенций, развитию личности обучающегося.

Список литературы:

1. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. В 2 т. Т. 1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред. проф. С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2003. – 448 с.

2. Ефимова В. М. Оценка адаптационных возможностей организма в системе педагогического сопровождения студентов младших курсов / В. М. Ефимова, Н. Н. Скоромная, Л. П. Яцкова // Проблемы современного педагогического образования. 2016. № 53-1. С. 110-119.

3. Ефимова В. М. Мониторинг и оценка показателей здоровья студентов: опыт педагогического анализа / В. М. Ефимова, Н. Н. Скоромная, Л. П. Яцкова // Проблеми сучасної педагогічної освіти. Сер.: Педагогіка і психологія. 36. статей: – Ялта: РВВ КГУ, 2014. – Вип. 45. – Ч. 2. – 324 с.

4. Лобачев, В. В. Педагогические условия формирования готовности будущих педагогов физической культуры к профессиональной деятельности : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01, 13.00.08 / Лобачев Виталий Владимирович; [Место защиты: Воронеж. гос. ун-т]. – Воронеж, 2007. – 24 с.

5. Муллер, А. Б. Физическая культура : электронный курс для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. – М. : Юрайт, 2016.

6. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 г. № МД-583/19 о методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья».

7. Царева, Н. О. Дневник личных достижений: методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» / Н. О. Царева. – ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В. И. Вернадского». – Симферополь, 2017. – 49 с.

8. Царева, Н. О. Рабочая тетрадь для самостоятельной работы по дисциплине ОГСЭ.05 «Физическая культура» / Н. О. Царева. – ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В. И. Вернадского». – Симферополь, 2017. – 96 с.

9. Царева Н. О. Рабочая тетрадь для самостоятельной работы по дисциплине БД.3 «Физическая культура» / Н. О. Царева. – ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В. И. Вернадского». – Симферополь, 2017. – 36 с.