

Полягошко Диана Николаевна

студентка

Соболь Юлия Владимировна

канд. пед. наук, старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»

г. Краснодар, Краснодарский край

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ РАЗНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Аннотация: в статье рассмотрены особенности реализации занятий по физической культуре для студентов, имеющих различные особенные медицинские группы. Для каждой группы подбирается своя индивидуальная программа, и именно эти программы должны быть поводом для мотивации различных студентов к саморазвитию программ физической культуры. Привлечение студентов даже с различными физическими проблемами должно происходить при помощи механизмов и по причинам, описанным в статье.

Ключевые слова: медицинские группы студентов, физическая культура, физическая нагрузка, категории состояния, мотивация студентов.

Подбор программ физической нагрузки необходим для того, чтобы физическая культура не вредила здоровью для особых групп студентов. Для учебных занятий по физической культуре все учащиеся распределяются на три медицинские группы:

– 1 группа – основная – группа студентов без определенных отклонений и с возможностью заниматься по общей программе и с стандартной нагрузкой данной дисциплины;

– 2 группа – подготовительная – у студента есть небольшие физические отклонения или слабая физическая подготовленность, а также небольшие проблемы с физическими данными. Занятия проходят по стандартному плану и

программе, однако, с учетом небольшой постепенности освоения комплекса умений и навыков, в том числе из-за повышенных требований организмов.

– 3 группа – специальная – у студентов есть отклонения временного или постоянного характера, позволяющие выполнять упражнения, но с определенными нагрузками в процессе занятий, но имеющие противопоказания к стандартным физическим нагрузкам в рамках учебной физической программы.

3-ья группа делится на две категории А и Б. Группа А позволяет заниматься по специальной программе физического воспитания, а группа Б занимается по программе лечебной физической культуры во врачебно-физкультурных диспансерах.

В определенных случаях для первой группы предусмотрены условия, зависящие от плохого самочувствия в тот или иной момент времени. Первым необходимым фактором определения состояния студентов является классификация признаков дискомфорта и их причин (табл.1).

Таблица 1

Отношение состояния студентов и их причин

Состояние	Признаки состояния	Причины
Соматический дискомфорт	Насморк, кашель, резь в глазах, кожный зуд, головные боли, тошнота, тяжесть в желудке, урчание в животе	Нарушение ритма жизни, недосыпание, переутомление, нерациональное питание
Физический дискомфорт	Неприятные ощущения в области затылка, в спине, нижних конечностях	Неудобная поза, гиподинамия, психологическая реакция на дистресс и фрустрацию
Утомления и переутомления	Снижение умственной работоспособности, двигательное беспокойство, появление усталости, потливости рук	Профессиональные ошибки и низкий уровень компетентности учителей и педагогов; перегруженность учебных программ; интенсификация учебного процесса; нарушение гигиенических требований к организации образовательного процесса
Астено-невротическое	Внутреннее напряжение, постоянное чувство усталости, ощущение тревоги, ухудшение памяти, снижение настроения, сонливость, колебания аппетита	Личностная предрасположенность, образ жизни
Тревожно-дискомфортное	Повышенная тревожность, внутренняя напряженность	Авторитарный стиль работы педагогов, проведение контрольных работ и экзаменов без учета психофизиологических особенностей учащихся

Наиболее существенными факторами, которые влияют на здоровье студентов и состояние мониторинга являются:

- интенсивность в учебном процессе, когда объем знаний, который необходим для освоения, превысил познавательные возможности студентов;
- несоблюдение физиологических и гигиенических требований при организации учебного процесса;
- отсутствие стабильной привычки и мотивационных порывов к систематичности самостоятельных физкультурных занятий для студентов;
- систематичные стрессовые перегрузки, которые особенно проявляются в периоды экзаменационных сессий;
- отсутствующая системность в работе структурных подразделений у вуза в области формирования у студентов здоровье-сберегающих компетенций;
- неэффективность деятельности для служб медицинского контроля и профилактических мероприятий. Отсутствие взаимности в аналитических действиях и информации о здоровье и успеваемости для студентов между медицинскими службами и деканатами.

Среди мероприятий по поддержанию здорового образа жизни (ЗОЖ) выделяются:

- ритмичная и системная организация интеллектуального труда;
- организованная ритмичность и системная организация умственного труда;
- организация рациональности в режиме питания, сна и отдыха;
- создание постоянства при поддержании стойкости интереса к мотивации;
- организация постоянного поддержания стойкости интересов и мотивации к занятиям физическим спортом;
- мотивация отказа от вредных привычек;
- поддержание оптимальной физической тренированности в рамках занятий физической культурой;
- систематичность в изучение учебных предметов студентами за семестр;
- применение в рамках учебного процесса физкультурных пауз, физкультурминуток, утренней гимнастики;

– воспитание сил воли при реализации предложенных рекомендаций.

Сформировав данные компетенции, студенты смогут овладевать не только методикой применения индивидуальных программ оздоровительной направленности, но и скорректировать собственный образ жизни.

Задачей каждого преподавателя физической культуры является формирование должного отношения каждого студента с учетом их физических особенностей к составу предлагаемых им мероприятий в рамках дисциплины.

Основной проблемой в данном направлении является создание оптимального плана, который бы подбирался индивидуально под студентов. Решением данной проблемы является именно создание мотивационных механизмов для студентов всех медкатегорий.

Это может быть мотивация по разным направлениям:

– познавательные мотивы – приобретение новых знаний в области ведения здорового образа жизни;

– прагматические мотивы – намерение иметь в будущем физические навыки для профессиональной деятельности;

– социальные мотивы – стремление студента самоутвердиться в обществе, утвердить свой социальный статус через обучение, в том числе победы и результаты соревнований и другие.

Мотивационные механизмы могут быть разнообразны, однако, все они должны быть адаптированы под студентов индивидуально, поскольку для студентов 1 и 2 группы или 2 и 3 группы стимулирующими причинами посещения занятий и формирования здорового образа жизни являются абсолютные разные механизмы: для одних студентов это может быть принцип целедостижения, для других это собственные цели и возможность выглядеть лучше и развивать свои физические или умственные навыки. Именно адаптивное физическое воспитание в университетах позволит расширить программы реабилитации студентов и будущего перехода их в медицинские группы выше.

Список литературы

1. Цыганкова В.О. Круговая тренировка в физической подготовке студентов аграрного университета, занимающихся тхэквондо / В.О. Цыганкова, Ю.Б. Никифоров // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса: сборник материалов IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Шуя, 2022. – С. 166–167. – EDN LCYJDH.
2. Цыганкова В.О. Организация и проведение соревнований по плаванию / В.О. Цыганкова, В.Ю. Ковалева // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Чебоксары, 2022. – С. 257–258. – EDN HUFVEJ.
3. Цыганкова В.О. Подготовка тхэквондистов в условиях эпидемиологических ограничений / В.О. Цыганкова, А.А. Клименко // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: сборник статей по материалам учебно-методической конференции. – 2021. – С. 360–361. – EDN PRGLOQ.
4. Шестопалов Я.В. Значение физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям жизни / Я.В. Шестопалов, В.О. Цыганкова // Наукосфера. – 2022. – №3–1. – С. 122–125. – EDN EWKISE.