

## К ВОПРОСУ ФОРМИРОВАНИЯ В ВУЗАХ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Курганова Екатерина Николаевна

Государственный университет – учебно-научно-производственный  
комплекс, г. Орел, Россия

**Аннотация.** В статье представлено обоснование целесообразности создания специальных медицинских групп в вузе для занятий физической культурой студентов с ограниченными возможностями здоровья. Это позволит сформировать у студента социально-личностные компетенции, обеспечивающие целевое использование соответствующих средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и эффективной подготовки к будущей профессиональной деятельности.

**Abstract.** This article is aimed to present the argumentation to select disabled (and/or hindered) students to be united in special medical units at an educational institution to do sports classes. This initiative is believed to motivate a student and improve her/his social and personal feats, which in turn are to contribute to her/his implementation of physical characteristics, thus to maintain physical health and help prepare to the upcoming professional activity of any kind.

В соответствии с приоритетными направлениями государственной политики, которая нацелена на укрепление здоровья населения России и формирование здорового образа жизни, значительно возрастает роль совершенствования процесса физического воспитания в образовательных учреждениях, создания условий, способствующих сохранению и укреплению физического и психического здоровья студентов средствами физической культуры и спорта с учетом их индивидуальных способностей и состояния здоровья [1].

Полноценное развитие современного общества во многом определяется уровнем здоровья студенческой молодежи, доля которой в структуре населения страны очень значительна. Она обеспечивает потребность рынка труда в трудовых ресурсах, репродуктивный и культурный потенциал нации, обороноспособность страны.

Существует большое количество факторов, определяющих состояние здоровья и образ жизни студентов. При этом, одним из наиболее существенных, является внешняя среда, включающая этническую принадлежность, проживание в определенном государстве, обучение в вузе определенного профиля и т.д. Многообразие факторов обуславливает потребность в выделении из их числа наиболее значимых, а также в разработке и применении универсальных механизмов оценки их значимости [2].

Необходимо отметить существенную динамику нарастания объемов информации по тематике здоровья студенчества. Проблема охраны здоровья студентов приобрела особую актуальность, так как в последнее десятилетие состояние здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи значительно ухудшилось. При этом существующая система здравоохранения ориентирована преимущественно на лечение болезней и часто оказывается малоэффективной. В этой ситуации возрастает роль профилактики, здорового образа жизни, эффективных систем сохранения и укрепления здоровья.

Основной причиной создавшегося положения, по мнению многих исследователей, является ухудшение экологии, неправильный образ жизни, низкий уровень санитарно-гигиенической культуры, а также дефицит двигательной активности студентов на протяжении всего периода обучения в образовательных учреждениях. Он также обусловлен несовершенством действующих программ по физическому воспитанию и недостаточным уровнем культуры здорового образа жизни всех субъектов образования. Особенно остро эта проблема стоит для студентов с отклонением в состоянии здоровья, отнесенных к специальным медицинским группам, так как это не может им позволить заниматься в основной группе, а также справляться с ежедневными нагрузками.

По данным исследований, основной удельный вес в структуре первичной заболеваемости студентов вузов занимают болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани (29,5%), болезни глаза и его придаточного аппарата (27%), болезни органов дыхания (13,2%) [3].

Распределение студентов по группам здоровья, выполненное по результатам исследований медицинской документации, представлено в таблице 1.

Таблица 1 – Распределение студентов по группам здоровья по данным Миронова С.В. [2]

Группа здоровья	Характеристика группы	Удельный вес, %
1 группа	Здоровые	25,0%
2 группа	Здоровые, но имеющие риск возникновения заболеваний	56,8%
3 группа	Больные с хроническими заболеваниями в состоянии компенсации	16,8%
4 группа	Больные с хроническими заболеваниями в состоянии субкомпенсации	1,2%
5 группа	Больные тяжелыми хроническими заболеваниями, пороками развития, хроническими заболеваниями в состоянии декомпенсации (с угрозой возникновения инвалидности, инвалиды)	0,2%
Итого		100,0%

В решении широкого круга задач профилактики и сохранения здоровья студентов, на наш взгляд, возникает необходимость создания специальных медицинских групп в вузе.

Целесообразность их создания заключается в необходимости формирования у студентов, имеющих проблемы со здоровьем, социально-личностных компетенций, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и подготовки к будущей профессиональной деятельности.

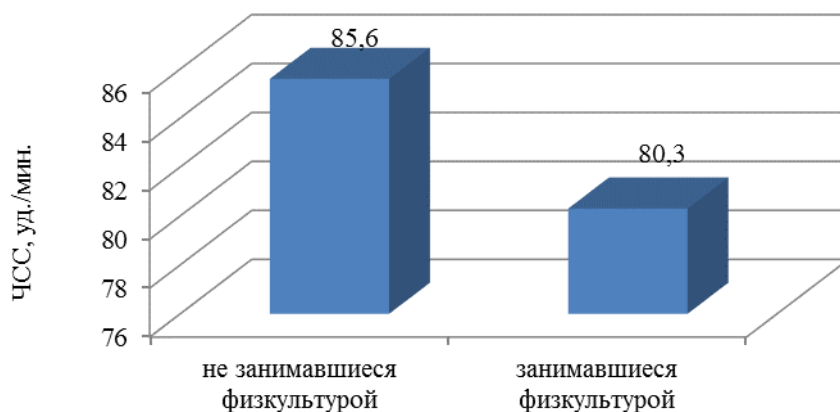
Нельзя не отметить, что при общем позитивном отношении студентов, имеющих проблемы со здоровьем, к физическим упражнениям около 50% из них отрицательно относятся к занятиям физической культурой. Такое отношение определяется, прежде всего, плохой организацией занятий (36%), однообразием учебного материала (30%), невнимательным отношением педагога по физической культуре (18%) и т.д. [6].

Важнейшей проблемой также является тот факт, что средства и методы физической культуры, используемые в группах основного отделения в вузе, не могут быть в полной мере перенесены в систему физического воспитания студентов, отнесенных к специальной медицинской группе с самыми различными заболеваниями. Особенности построения комплексной методики оздоровительных занятий физической культурой в этом случае определяются не только характером заболевания и отклонениями в состоянии здоровья студентов, но и умением преподавателя найти адекватные им двигательные средства реабилитации, нагрузки и контроля.

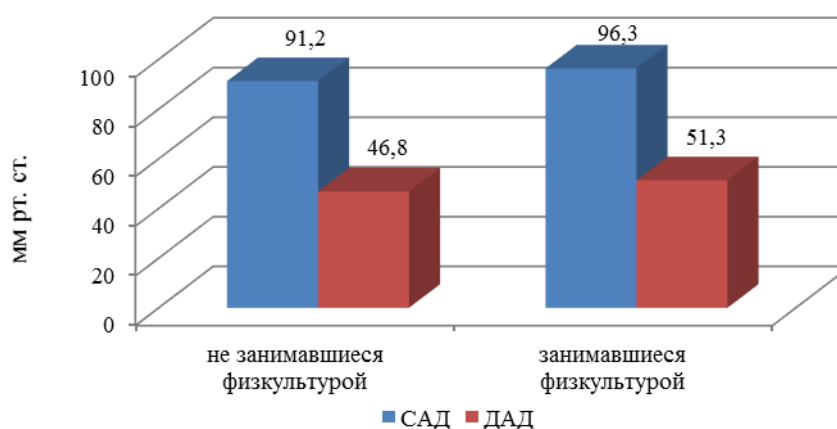
В этой связи проблема поиска рациональных подходов физического воспитания и оздоровления студентов специальных медицинских групп, обеспечивающих восстановление нарушенных функций организма, повышение умственной и физической работоспособности в условиях учебной деятельности в вузе является чрезвычайно актуальной.

Правильно организованные систематические занятия физическими упражнениями – важнейшее средство укрепления здоровья. Они улучшают физическое развитие, повышают функциональные возможности организма студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, реабилитируют их состояние здоровья и уровень физической подготовленности. Это подтверждают результаты многочисленных исследований, представленных на рисунке 1 [6].

Анализ отдельных показателей гемодинамики студентов с диагнозом вегетососудистая дистония (первичная гипотония) до и после регулярных занятий физической культурой в специальной медицинской группе подтверждает повышение таких показателей, как систолическое артериальное давление (САД), диастолическое артериальное давление (ДАД) и снижение частоты сердечных сокращений (ЧСС). При этом показатели артериального давления до начала занятий находились ниже нормы по сравнению с морфофункциональными константами данного возраста.



а) средняя частота сердечных сокращений



б) систолическое и диастолическое артериальное давление

Рисунок 1 – Показатели гемодинамики студентов с диагнозом вегетососудистая дистония (первичная гипотония) до и после регулярных занятий физической культурой в специальной медицинской группе

Высокая эффективность занятий достигается правильным подбором методических приемов. Необходимо использовать наиболее рациональные средства и методы физического воспитания, которые отвечают состоянию здоровья, уровню физической подготовленности обучающихся и учитывают при этом медицинские противопоказания и педагогические рекомендации. Нельзя забывать об индивидуальном подходе к студентам с различными заболеваниями. Это вызывает у преподавателей, работающих со специальными медицинскими группами, определенные трудности, связанные с недостаточной разработанностью технологий, сберегающих здоровье [7].

Отсюда вытекает потребность в поиске наиболее рациональных подходов в нормировании физических нагрузок, адекватных функциональному состоянию организма студента, обеспечивающих устойчивую физическую и умственную работоспособность. Регулярные, дозированные физические нагрузки способствуют нормализации двигательных процессов, помогают восстановить сниженные функции организма.

Это нужно для большей физической активности студентов, так как на них пагубно сказывается гиподинамия. Она замедляет процесс выздоровления, снижает адаптационные возможности, ухудшает процессы обмена веществ и запаса энергии в организме. Только систематические занятия физкультурой могут служить профилактическим фактором, нормализовать функциональное состояние студента, способствовать его выздоровлению.

Здоровье и здоровый образ жизни – качественная предпосылка будущей самореализации молодых людей, их активного долголетия, способности к созданию семьи и деторождению, к сложному учебному и профессиональному труду, общественной и творческой активности. Студенты должны рассматривать свое здоровье как капитал, который нужно сохранять и преумножать, дабы в перспективе он принес свои дивиденды. Создание оптимальных условий для этого – сложная задача, которая стоит перед современным ВУЗом.

#### **Литература:**

1. Калинина, Л.Н. Физическая культура студентов специальной медицинской группы в вузе: учеб. пособие / Л.Н. Калинина, Н.М. Сапругько, Л.А. Бартновская.– Красноярск: Краснояр. гос. аграр. ун-т., 2011. – 90 с.

2. Миронов, С.В. Состояние здоровья российских и иностранных студентов медицинского вуза и пути улучшения их медицинского обслуживания: дис. ... канд. мед. наук: 14.02.03 / Сергей Вячеславович Миронов. – М., 2014. – 181 с.

3. Дудрова, Е.В. Научное обоснование совершенствования организации лечебно-профилактической помощи студентам с болезнями органов дыхания в ВУЗах: автореф. дис. ... канд. мед. наук: 14.02.03 /Дудрова Екатерина Витальевна. – М., 2010. – 26 с.

4. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура: пособие по ЛФК / В.А. Епифанов. – М.: Просвещение, 2011. – 139с.

5. Грец, Г.Н. Основы валеологии: учебное пособие / Г.Н. Грец; под общ. ред. д.м.н., проф. И.И. Бахраха, д.б.н., доц. Т.М. Брук. – 2-е изд., перераб. и доп. – Смоленск: СГИФК, 2001. – 153 с.

6. Судакова, Ю.Е. Внедрение оздоровительных методик в учебные занятия студентов специальной медицинской группы / Ю.Е. Судакова, О.В. Пархаева, Е.С. Каменек, М.В. Яценко // Известия Алтайского государственного университета. – 2014. – № 2-1 (82). – С. 26-29.

7. Капилевич, Л.В. Организация занятий лечебной физической культурой с освобожденными от физического воспитания студентами / Л.В. Капилевич, В.Л. Солтанова, К.В. Давлетьярова // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 7. – С. 29-32.