

лизации / Л.Г. Рыжкова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 4 (170). – С. 277–282.

5. Тышлер Д.А. Фехтование. Техничко-тактическая и функциональная тренировка / Д.А. Тышлер, Л.Г. Рыжкова. – Москва : Академический Проект, 2010. – 183 с.

6. Фехтование. XXI век. Техника. Тактика. Психология. Управление тренировкой / Составитель и общий редактор Д.А. Тышлер. – Москва : Человек, 2014. – 232 с.

REFERENCES

1. Movshovich, A. D. and Ryzhkova, L.G. (2016), *Approximate program of sports training in the sport "Fencing"*, Federal center for training sports reserve, Moscow.

2. Ryzhkova, L.G. (2014), "The choice of a tactical model of fighting in extreme conditions of competition among fencers of higher qualification", *Extreme human activity*, No. 2 (31), pp. 29–33.

3. Ryzhkova, L.G. (2015), "Indicators of the use of actions in one-act and multi-act fights in failures of qualified foil fencers", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 8 (126), pp. 129–133.

4. Ryzhkova, L.G. (2019), "Using in an individual lesson the method of "verbal installation of a trainer" to form special skills among fencers at the stage of sports specialization", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 4 (170), pp. 277–282.

5. Tyshler, D.A. and Ryzhkova, L.G. (2010), *Fencing Technical-tactical and functional training*, Academic Project, Moscow.

6. Comp. Tyshler, D.A. (2014), *Fencing. Twenty-first century. Technology. Tactics. Psychology. Training management*, Man, Moscow.

Контактная информация: encing-rgufk@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 04.12.2020

УДК 796.011.3

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Оксана Валерьевна Савицкая, старший преподаватель, Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова, Республика Беларусь

Аннотация

Снижение уровня физической подготовленности абитуриентов, стабильно сохраняющийся количественный состав специальных медицинских групп, недостаточная заинтересованность и удовлетворенность студентов занятиями физической культурой актуализируют необходимость поиска способов повышения эффективности преподавания данной дисциплины. Цель исследования – обобщить практический опыт оптимизации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» со студентами специальной медицинской группы на кафедре физического воспитания. Предложенные способы реализации принципов оздоровительной направленности и дифференцированного подхода ориентированы на оптимальный подбор средств и методов физического воспитания, учет морфофункциональных нарушений и физического состояния организма студентов, рациональное распределение нагрузок, осознанное деятельностное присвоение студентами ценностей физической культуры и творческое отношение преподавателей к организации физического воспитания.

Ключевые слова: физическая культура, студенты специальной медицинской группы, учебный процесс, эффективность, организационно-методические аспекты.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.12.p211-216

ORGANIZATIONAL AND METHODOLOGICAL ASPECTS OF IMPROVING THE EFFECTIVENESS OF PHYSICAL CULTURE CLASSES WITH STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUPS

Oksana Valeryevna Savitskaya, the senior teacher, Mogilev State University named after A.A. Kuleshov, Republic of Belarus

Abstract

Decrease in the level of physical fitness of applicants, the stable continuing quantitative composition of special medical groups, insufficient interest and satisfaction of students with physical education activities actualize the need to find ways to increase the effectiveness of teaching this discipline. The purpose of the study is to summarize the practical experience of optimizing the educational process in the discipline "Physical Culture" with students of the special medical group at the department of physical education. The proposed methods of implementing the principles of health-improving orientation and differentiated approach are focused on the optimal selection of means and methods of physical education, taking into account morphofunctional disorders and the physical state of the student body, rational load distribution, conscious activity assignment of physical culture values by students and creative attitude of teachers to the organization of physical education.

Keywords: physical culture, students of a special medical group, educational process, efficiency, organizational and methodological aspects.

ВВЕДЕНИЕ

Современное социально-экономическое развитие, характеризующееся переходом к цифровой экономике, предъявляет повышенные требования не только к профессиональным компетенциям и уровню индивидуально-личностного развития специалистов различных сфер [4], но и к физическому состоянию их организма. Выпускник с высшим образованием должен обладать таким уровнем физического развития, функционального состояния, физической подготовленности, который обеспечит ему высокую продуктивность и эффективность в решении профессиональных задач.

Ключевая роль в оптимизации и поддержании должного уровня физического состояния студентов, приобщении их к систематическим занятиям физическими упражнениями, формировании установок на здоровый образ жизни (ЗОЖ) принадлежит учебному курсу «Физическая культура», который входит в перечень обязательных дисциплин образовательных программ I ступени высшего образования.

Однако многолетний опыт преподавания данной дисциплины и анализ многочисленных публикаций свидетельствуют о наличии ряда проблем, которые приводят к снижению эффективности занятий физической культурой. Во-первых, статистикой последних лет неизменно констатируется низкий уровень физической подготовленности абитуриентов, а около трети студентов-первокурсников имеют различные хронические заболевания [1-3, 5, 6]. Результаты ежегодного медицинского осмотра студентов первого курса Могилевского государственного университета имени А.А. Кулешова, проводимого в начале учебного года, свидетельствуют о сохраняющейся тенденции количественного распределения студентов по медицинским группам. Согласно статистическим данным с 2010 по 2019 учебные года число студентов, отнесенных к специальной медицинской группе (СМГ), от общего количества первокурсников составляло $28 \pm 2,6\%$ [1-3, 5]. Соответственно, численность студентов СМГ из года в год стабильно сохраняется и составляет значительную часть.

Во-вторых, мониторинг посещаемости занятий физической культурой и отношения к ним студентов выявил низкую заинтересованность и недостаточную удовлетворенность организацией учебного процесса [5].

Совокупность обозначенных проблем указывает на необходимость повышения оздоровительного и тренировочного характера занятий физической культурой, их гуманистической направленности, с ориентацией на личность обучающихся, их физическое состояние и потребности.

Среди контингента занимающихся особого внимания заслуживают студенты, которые по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе. Так как, наряду с низким уровнем функциональных возможностей организма и физической подготовленности у этой категории обучающихся отмечается наличие хронических заболеваний, что в значительной степени осложняет выбор оптимальных способов организации учебного процесса и средств физического воспитания.

Несмотря на большое количество исследовательских работ, посвященных повышению эффективности занятий физической культурой со студентами СМГ, эта проблематика не теряет своей актуальности и в настоящее время. Остаются дискуссионными вопросы, связанные с комплектацией групп СМГ (например, по нозологическому признаку или по уровню физической подготовленности и др.); выбором наиболее эффективных средств и их рационального использования; определением способов оптимального дозирования физической нагрузки на занятиях (по интенсивности и объему). Кроме того, качество учебного процесса зависит от уровня компетентности профессорско-преподавательского состава и состояния материально-технической оснащенности учреждения высшего образования.

Совокупность обозначенных проблем актуализировала перед профессорско-преподавательским составом кафедры физического воспитания Могилевского государственного университета имени А.А. Кулешова необходимость переосмысления особенностей организации и проведения занятий по физической культуре со студентами СМГ, выработки организационно-методических аспектов оптимизации учебного процесса и внесения на их основе корректив в практику.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ

Цель исследования – обобщить практический опыт оптимизации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» со студентами специальной медицинской группы на кафедре физического воспитания и спорта Могилевского государственного университета имени А.А. Кулешова.

Задачи исследования:

- 1). Выделить ключевые принципы и методические подходы, обуславливающие эффективность занятий физической культурой в группах СМГ.
- 2). Определить способы совершенствования учебного процесса и организационно-методические аспекты их реализации в практике преподавания дисциплины «Физическая культура» со студентами СМГ на кафедре физического воспитания и спорта Могилевского государственного университета имени А.А. Кулешова.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ работ авторов, выполненных в контексте рассматриваемой проблемы, показал, что исследователями подчеркивается важность принципа дифференцированного подхода [1, 3] и необходимость оптимального использования принципа оздоровительной направленности [2, 6] в организации и проведении занятий по физической культуре в группах СМГ.

Принцип оздоровительной направленности является доминантным в выборе средств физической культуры. Его требования составляют основу организационно-методических особенностей занятий со студентами СМГ. Значимость данного принципа объясняется также приоритетностью оздоровительных задач в учебном процессе с этой категории обучающихся.

Реализация принципа дифференцированного подхода базируется на максимальном учете характера нарушений, вызванных заболеванием, функционального состояния систем организма, уровня физической подготовленности занимающихся при выборе средств и методов физического воспитания. Данный принцип предусматривает оптимальное распределение нагрузки посредством варьирования ее количественных характеристик (объема и интенсивности) и применение физических упражнений, учитывающих морфофункциональные нарушения организма.

С целью совершенствования учебного процесса по физической культуре в группах СМГ нами осуществлялся поиск наиболее эффективных способов реализации выделенных принципов в качестве ключевых. На основании изучения передового научно-

педагогического и собственного практического опыта были определены методические приемы организации и проведения занятий со студентами СМГ на кафедре физического воспитания и спорта Могилевского государственного университета имени А.А. Кулешова.

Оптимизация принципов оздоровительной направленности и дифференцированного подхода в практике преподавания дисциплины «Физическая культура» с данным контингентом обучающихся достигается посредством использования следующих приемов:

- выполнение построения занимающихся на занятиях не по росту, а по показателям частоты сердечных сокращений (от низких показателей по возрастанию к высоким) или уровню физической работоспособности. Такой организационный прием при проведении занятия способствует более оптимальному дифференцированию нагрузки (например, студенты, располагающиеся на левом фланге, отдыхают, в то время как на правом – продолжают выполнение упражнений);

- в играх-эстафетах студенты с более высоким уровнем физической подготовленности располагаются в начале и в конце колонны. Они могут выполнять несколько повторений упражнения, тогда как занимающиеся с низким уровнем подготовленности – не более одного;

- в спортивных играх замена участников, обладающих низкой физической подготовленностью, производится каждые 3–5 минут.

- включение в основную часть занятия самостоятельного выполнения комплексов специальных упражнений, подобранных с учетом морфофункциональных нарушений организма, которые обусловлены спецификой заболеваний;

- расширение спектра средств физического воспитания за счет применения наиболее привлекательных для молодежи видов двигательной активности (различные направления фитнеса, оздоровительная система пилатес, йога и др.);

- применение упражнений с различной динамической структурой, что позволяет целенаправленно регулировать степень напряжения и распределять нагрузку, как на ослабленные патологическим процессом органы, так и на другие функциональные системы организма.

- увеличение количества дыхательных упражнений и их дифференцированное использование, что создает более комфортные условия для восстановления функциональных систем ослабленного организма занимающихся после нагрузки. К тому же, варьирование объема дыхательных упражнений может обеспечить изменение моторной плотности занятия, выступать одним из способов регулирования физической нагрузки.

Выделение нами принципов оздоровительной направленности и дифференцированного подхода в качестве ключевых в учебном процессе по физической культуре со студентами СМГ не исключает значимости и необходимости учета в методике проведения занятий других дидактических принципов: наглядности, доступности, сознательности и активности, постепенности увеличения нагрузок, цикличности, систематичности, новизны и разнообразия и др.

Например, принцип цикличности обеспечивается за счет рационального чередования упражнений динамического и статического характера, двигательной активности и отдыха в ходе занятий.

Реализация принципа сознательности и активности в практике преподавания дисциплины предусматривает усиление субъектности студентов в освоении ценностей физической культуры, управлении собственным процессом оздоровления. Эта задача решается нами посредством привлечения занимающихся к разработке комплексов упражнений (с учетом специфики имеющихся у них заболеваний), последующему самостоятельному их проведению на занятиях со студентами своей учебной группы и выполнению в домашних условиях. Для улучшения эмоционального фона, сознательного и активного участия занимающихся в учебном процессе также практикуется организация занятий по подгрупп-

пам, двигательная деятельность в которых определяется потребностями и интересами студентов (например, одна подгруппа занимается пилатесом, другая – играет в настольный теннис, третья – выполняет комплекс упражнений с фитболами и т.д.). Также повышению субъектности студентов СМГ способствует систематическое ведение дневников здоровья, в которых они фиксируют субъективные и объективные показатели своего физического состояния, анализируют их динамику. Это стимулирует осознание значимости собственных усилий в своем физическом совершенствовании и субъектной позиции студентов в физкультурной деятельности.

Важной задачей физического воспитания студентов СМГ является формирование системы знаний научно-биологических и практических основ физической культуры и здоровьесберегающих технологий. Помимо учебного процесса, решение этой задачи обеспечивается реферативной формой работы. Подготовка и написание реферата является обязательной для студентов, которые полностью освобождены от занятий по физической культуре. Работа над рефератом и его последующая защита содействует расширению представлений студентов об особенностях различных заболеваний, влиянии физических упражнений на организм занимающихся средствами и методах физического совершенствования и др.

В соответствии с принципом новизны и разнообразия преподавателями осуществляется систематическое обновление содержания комплексов физических упражнений (до 10–15% упражнений с периодичностью две недели), вносится разнообразие в способы организации занятий, применяемые в учебном процессе средства физического воспитания, спортивное оборудование и инвентарь. Рационально используются материально-техническая база, функциональный ресурс объектов спортивной инфраструктуры, оздоровительный потенциал прилегающих территорий.

Следует отметить, что значимым условием обеспечения эффективности учебного процесса по физической культуре выступает наличие у преподавателей готовности к творческой деятельности, рефлексивности результатов своей работы, стремления к постоянному самосовершенствованию своего профессионального уровня и применения в практике инновационных технологий.

ВЫВОДЫ

Таким образом, ключевое значение в процессе физического воспитания студентов СМГ принадлежит принципам оздоровительной направленности и дифференцированного подхода. Поскольку их реализация обеспечивает приоритетность оздоровительных задач и максимальный учет индивидуальных особенностей занимающихся.

На основании обобщения практического опыта совершенствования преподавания дисциплины «Физическая культура» студентам специальной медицинской группы на кафедре физического воспитания и спорта Могилевского государственного университета имени А.А. Кулешова определены и раскрыты эффективные способы оптимизации принципов оздоровительной направленности и дифференцированного подхода, способствующие оптимальному подбору средств и методов физического воспитания, учету морфофункциональных нарушений и физического состояния организма студентов, рациональному распределению нагрузки. Также они способствуют осознанному деятельностному присвоению обучающимися ценностей физической культуры и творческому отношению преподавателей к организации физического воспитания студентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Андриенко Е.В. Условия эффективного физического воспитания студентов специальных медицинских групп педагогического вуза / Е.В. Андриенко, И.В. Палаткин // Культура физическая и здоровье. – 2010. – № 1. – С. 67–71.
2. Евтин А.Б. Оздоровительные технологии в подготовке студентов специальной медицинской группы в вузе / А.Б. Евтин // Педагогическое мастерство и педагогические технологии –

2016. – № 2 (8). – С. 295–297.

3. Макарова Э.В. Динамика физической подготовленности студентов специальной медицинской группы на занятиях физической культуры и спорта / Э.В. Макарова, Н.Ф. Сторчевой // Современные здоровьесберегающие технологии. – 2018. – № 2. – С. 110–118.

4. Мурашко Е.А. Организационно-методический потенциал квест-технологии в педагогическом процессе высшей школы / Е.А. Мурашко, И.Л. Лукашкова // Вестник Могилевского государственного университета имени А.А. Кулешова. – 2020. – № 1 (15). – С. 29–37.

5. Савицкая О.В. Исследование отношения студентов к физической культуре и здоровому образу жизни / О.В. Савицкая // Современные технологии в физическом воспитании и спорте : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Тула, 2018. – С. 116–118.

6. Савченко С.В. Сравнительная характеристика динамики физической подготовленности студентов специальных медицинских групп в рамках реализации оздоровительной программы «Путь к здоровью» / С.В. Савченко, Э.Р. Салеев // Современные проблемы науки и образования. – 2019. – № 1. – С. 130–138.

REFERENCES

1. Andrienko, E.V. and Palatkin, I.V. (2010), “Conditions of effective physical education of students of special medical groups of a pedagogical university”, *Culture of physical and health*, No. 1, pp. 67–71.

2. Evtin, A.B. (2016), “Wellness technologies in the training of students of a special medical group at the university”, *Pedagogical skills and pedagogical technologies*, No. 2 (8), pp. 295–297.

3. Makarova, E.V. and Storchevoy, N.F. (2018), “Dynamics of physical fitness of students of a special medical group in physical education and sports”, *Modern health-saving technologies*, No. 2, pp. 110–118.

4. Murashko, E.A. and Lukashkova, I.L. (2020), “Organizational and methodological potential of quest technology in the pedagogical process of higher school”, *Bulletin of Mogilev State University named after A.A. Kuleshov*, No. 1 (15), pp. 29–37.

5. Savitskaya, O.V. (2018), “Study of the attitude of students to physical culture and a healthy lifestyle”, *Modern technologies in physical education and sports. Materials of the all-Russian scientific and practical conference with international participation*, Tula, pp. 116–118.

6. Savchenko, S.V. and Saleev, E.R. (2019), “Comparative characteristic of the dynamics of physical fitness of students of special medical groups within the framework of the implementation of the health program Path to Health”, *Modern problems of science and education*, No. 1, pp. 130–138.

Контактная информация: oxa0472@mail.ru

Статья поступила в редакцию 22.12.2020

УДК 796.011.1:378.172

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ НА АДАПТАЦИЮ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Ильназ Ирекович Сайфуллин, старший преподаватель, Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Казань; Константин Борисович Тумаров, кандидат педагогических наук, доцент, Набережночелнинский институт Казанского (Приволжского) федерального университета, Набережные Челны; Наталья Николаевна Селиверстова, кандидат педагогических наук, доцент, Набережночелнинский государственный педагогический университет, Набережные Челны; Алия Фанилевна Шакирова, студентка, Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, г. Казань

Аннотация

Одним из важных этапов в жизни каждого подростка является момент начала обучения в вузе. Этот процесс характеризуется адаптацией к новым условиям деятельности, а именно к умственной и физической. От этого зависит и успеваемость студентов. На уровень адаптации, в свою оче-