

УДК 37

**Прикладное значение использования индивидуального  
подхода к построению занятий по физической культуре  
для студентов специальной медицинской группы**

**Кутын Илья Викторович**

Кандидат педагогических наук,  
доцент Института туризма и гостеприимства,  
Российский государственный университет туризма и сервиса (Московский филиал),  
125438, Российская Федерация, Москва, Кронштадтский бульвар, 32-а;  
e-mail: ilya-kutin@yandex.ru;

**Андропова Елена Михайловна**

Старший преподаватель кафедры рекреации и спортивно-оздоровительного туризма,  
Российский государственный университет физической  
культуры, спорта, молодежи и туризма,  
105122, Российская Федерация, Москва, Сиреневый бульвар, 4;  
e-mail: andropova007@yandex.ru

**Шиманский Оскар Викторович**

Старший преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья,  
Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ,  
119571, Российская Федерация, Москва, просп. Вернадского, 82;  
e-mail: oskar9145@rambler.ru

**Романенков Алексей Игоревич**

Доцент кафедры защиты в чрезвычайных ситуациях,  
Российский государственный аграрный университет им. К.А. Тимирязева,  
127550, Российская Федерация, Москва, ул. Тимирязевская, 49;  
e-mail: svetlrom@rambler.ru

**Реутина Татьяна Владимировна**

Преподаватель кафедры физическое воспитание,  
Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана,  
125993, Российская Федерация, Москва, ул. Тверская, 11;  
e-mail: reutina.tatjana@rambler.ru

**Аннотация**

В статье рассмотрено прикладное значение использования индивидуального подхода к построению занятий по физической культуре для студентов специальной медицинской группы.

Актуальность темы исследования связана прежде всего, с высоким оздоровительным потенциалом физической культуры в сохранении и укреплении здоровья у студентов специальной медицинской группы, отсутствием обоснованного программно-содержательного и дидактического обеспечения сохранения и укрепления структурных компонентов здоровья студентов для их последующей подготовки к профессиональной деятельности, слабого использования оздоровительного потенциала физической культуры в образовательной среде вуза и недостаточной разработанностью научно-методических основ физкультурного образования для обеспечения его действенности в отношении сохранения и укреплении здоровья студентов.

Наиболее очевидна сказанная проблема выражается у студентов, уже имеющих отклонения в здоровье, составляющих контингент специальной медицинской группы. При этом, если научно-теоретические, методические и программно-содержательное обеспечение по физкультурному образованию для здоровых студентов в высшей школе детально исследуются, то вопросы теории и практики оздоровительно-коррекционных занятий физической культурой студентов специальной медицинской группы недостаточно изучаются и слабо освещаются в научной литературе и исследованиях. Имеющиеся же подходы к организации физкультурного образования студентов специальных медицинских групп носят односторонний, прикладной характер, при этом решение какой-либо проблемы способствует развитию или усугублению других, не менее актуальных.

Все сказанное выше позволило установить, что тема данного исследования является актуальной.

**Для цитирования в научных исследованиях**

Кутьин И.В., Андропова Е.М., Шиманский О.В., Романенков А.И., Реутин Т.В. Прикладное значение использования индивидуального подхода к построению занятий по физической культуре для студентов специальной медицинской группы // Педагогический журнал. 2018. Т. 8. № 5А. С. 36-43.

**Ключевые слова**

Студенты, специальная медицинская группа, физическая культура, российское образование, сохранение здоровья.

**Введение**

Педагогический эксперимент проводился на базе ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации» в котором приняло участие 50 студентов 2 курсов, разбитых по 25 человек на контрольную и основную группы.

Основой при разработке методики и содержания оздоровительно-коррекционных занятий студентов специальной медицинской группы послужили отличия в направленности учебных занятий студентов контрольной и экспериментальной групп. В таблице 1 обобщены различия в содержании учебных занятий студентов СМГ контрольной и экспериментальной групп.

**Таблица 1 – Различия в содержании учебных занятий студентов  
СМГ контрольной и экспериментальной групп**

| Семестр     | Программа физического воспитания для студентов СМГ РАНХиГС  | Авторская методика оздоровительно-коррекционных занятий физической культурой  |
|-------------|---|---|
|             | Различия в содержании занятий   |   |
| III семестр | дальнейшее комплексное развитие всех физических качеств средствами лёгкой атлетики  | корректирующее содержание занятий с направленностью на патологию в ОДА: преимущественное использование оздоровительной гимнастики использование упражнений оздоровительной ходьбы, подвижных игр  |
| IV семестр  | дальнейшее развитие выносливости с поддержанием имеющегося уровня остальных физических качеств средствами лёгкой атлетики | развивающее содержание занятий с направленностью на патологию в ОДА и комплексное воспитание всех физических качеств: преимущественное использование упражнений оздоровительной ходьбы, оздоровительной гимнастики, использование подвижных игр |

Таким образом, методика для студентов СМГ контрольной группы строилась по следующим положениям:

1. Средства физического воспитания имеют преимущественную оздоровительно-профилактическую направленность с явно выраженным использованием легкоатлетических упражнений.

*Недостатки:* Реализация только одного вида ФСД на занятиях ФК снижает интересы и мотивы к учебному предмету у студентов, а также повышает однообразие, ограниченность физических упражнений и снижает их комплексность воздействия на коррекцию патологий и оздоровление организма человека.

2. Универсальность учебного материала, который разработан для всех видов патологий, заболеваний, имеющих у студентов СМГ

*Недостатки:* Универсальность учебного материала снижает оздоровительный потенциал физической культуры в сохранении и укреплении здоровья у студентов специальной медицинской группы, не позволяет учитывать индивидуальные возможности студента, его отклонения в состоянии здоровья, не позволяет применять нозологически направленные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

3. Занятия имеют преимущественное развитие выносливости, как ведущего физического качества человека, определяющее комплексную характеристику физического состояния.

*Недостатки:* Развитие только одного физического качества на занятиях по физической культуре в университете не может реализовать всех главных задач высшего образования в рамках оздоровления студенческой молодежи и подготовки её к профессиональной деятельности.

4. Организация образовательного процесса на основании построения учебно-тренировочного процесса (цикличность учебного материала) с постепенным наращиванием физических нагрузок.

*Недостатки:* Построение образовательного процесса в соответствии с принципами спортивной тренировки для студентов СМГ не допустимо по причине высокого риска ухудшения здоровья студента, прогрессирования развития, обострения его заболевания, возникновения новых патологий.

Выявленные недостатки и послужили основанием для разработки экспериментальной методики оздоровительно-коррекционных занятий физической культуры для студентов специальной медицинской группы, которая была обоснована в процессе исследовательской работы.

К основным задачам разработанной методики оздоровительно-коррекционных занятий студентов специальной медицинской группы, осуществляемой в семестрах учебного года, относилось следующее:

1. Сохранение и укрепление здоровья у студентов специальной медицинской группы для адаптации к учебной деятельности.
2. Улучшение состояния опорно-двигательного аппарата студентов и их подготовка к профессиональной деятельности.
3. Воспитание физических качеств и улучшение физической подготовленности студентов.
4. Развитие интереса и мотивации к занятиям физической культурой.

По результатам тестирования физической подготовленности студентов в начале педагогического эксперимента было установлено, что большинства из них имеет низкие физические кондиции организма. Однако блочно-модульный подход позволил адаптировать и индивидуализировать методику и содержание оздоровительно-коррекционных занятий для каждого студента, с учетом его реакции на физические нагрузки, двигательной возможности выполнять упражнения. Учитывалось то, что низкий уровень физической подготовленности был недостаточным для использования длительных нагрузок. Поэтому применялись комплексы упражнений, которые постепенно изменялись, повышая функциональное состояние опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы.

Направленность, определяющая содержание учебных занятий в экспериментальной группе у студентов СМГ 2 курса обучения, реализовывалось в следующей последовательности:

III семестр — корригирующее содержание занятий с направленностью на патологию в ОДА: преимущественное использование оздоровительной гимнастики, использование упражнений оздоровительной ходьбы, подвижных игр.

IV семестр — развивающее содержание занятий с направленностью на патологию в ОДА и комплексное воспитание всех физических качеств: преимущественное использование упражнений оздоровительной ходьбы и гимнастики, использование подвижных игр.

Таким образом можно судить о том, что индивидуальный подход к построению занятий по физической культуре строился на использовании 3 основных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, реализуемых одновременно на оздоровительно-коррекционных занятиях:

- «Оздоровительная ходьба», включающая: ходьба и её разновидности; ходьбу с различной скоростью (2, 4, 6 км/ч); ходьбу с чередованием бега; ходьбу (бег) на время 3, 6, 9, 12 мин., общеразвивающие и корригирующие упражнения в движении;
- «Оздоровительная гимнастика», предполагающая реализацию на занятиях корригирующие упражнения на опорно-двигательный аппарат, стретчинг, упражнения с использованием предметов и тренажёрных устройств;
- «Подвижные игры», состоящие из игровых заданий на внимание, координацию, мотивацию и т.д.; облегченные по физической нагрузке и правилам основные спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол), адаптированные подвижные игры по показателям физической нагрузки, используемых для студентов вузов.

Непосредственно само содержание учебного процесса в III и IV семестре направлено, во-первых, на повышение у студентов работоспособности, их выносливости и, во-вторых, на

простоту и высокую эмоциональную привлекательность этих видов физкультурно-спортивной деятельности, в-третьих, должно способствовать рекреационным целям образовательного процесса.

Эффективность индивидуального подхода к разработке методики оздоровительно-коррекционных занятий физической культуры в СМГ выявлялись в сравнительном педагогическом эксперименте. В исследование были оценены психо-эмоциональная сфера и физическая подготовленности студентов специальной медицинской группы.

Так, у экспериментальной группы уровень сформированности системы отношений личности в целом увеличился в среднем на 9,2 %.

- отношение к труду увеличилось в абсолютном значении с 48,5 до 70 баллов;
- отношение к делу увеличилось в абсолютном значении с 47,1 до 63,1 балла;
- отношение к себе увеличилось с 56,7 до 69,7 балла;
- отношение к людям и обществу увеличилось с 55,7 до 70,8 балла;
- отношение к явлениям мира увеличилось с 47,1 до 52,6 балла;
- отношение к физической культуре увеличилась с 49,8 до 71,01 балла;
- общая оценка сформированности системы отношений личности увеличилась с 305,3 до 397,6 балла.

Анализ результатов уровня физической подготовленности у юношей показал следующее:

- в тесте «бег (ходьба) в течение 6 минут» средний результат улучшился на 212 м;
- в тесте «прыжок в длину с места» средний результат улучшился на 30 см;
- в тесте «Наклон вперед из положения сидя» средний улучшился на 4 см;
- в тесте «Подтягивание на перекладине» средний группы средний результат улучшился на 5,3 ра;
- в тесте «Броски и ловля теннисного мяча» средний результат улучшился на 13 бросков.

Говоря о результатах девушек, можно говорить о том, что в тесте «бег (ходьба) в течение 6 минут» средний результат улучшился на 618 м.;

- в тесте «прыжок в длину с места» средний результат улучшился на 38 см;
- в тесте «наклон вперед из положения сидя» средний результат улучшился на 5 см;
- в тесте «сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки» средний результат улучшился на 5,5 раз;
- в тесте «Броски и ловля теннисного мяча» средний результат улучшился на 15 бросков.

## Заключение

Результаты педагогического эксперимента показали, что использование индивидуального подхода к построению занятий по физической культуре для студентов специальной медицинской группы показало свою успешность, а ее результаты в значительной степени улучшают физическое и психологическое здоровье студентов и их социальный статус.

## Библиография

1. Карпов В.Ю., Сапожникова Ю.И. Проектирование содержания и методики учебных занятий по физическому воспитанию коррекционной направленности со студентами специальных медицинских групп. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2008. № 8 (42). С. 41-44.
2. Кутын И.В., Голушко Т.В., Шиманский О.В., Андропова Е.М. Научно-методическое обоснование построения занятий физической культурой студентов специальной медицинской группы с учетом использования блочно-модульного принципа. // Современный ученый. 2017. № 4. С. 153.

3. Малахова Ж.В. Контроль и коррекция физического состояния студентов специальной медицинской группы в учебном процессе медицинского ВУЗа. // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2009. № 10. С. 135-137.
4. Рахматов А.А. Специальная медицинская группа. // Образование и воспитание. 2015. № 5 (5). С. 79-81.
5. Шиманский О.В., Голушко Т.В., Журина И.И., Кутьин И.В. Формирование мотивации студентов специальной медицинской группы к занятиям физической культурой в высшем образовании. // Современный ученый. 2017. № 4. С. 160-163.
6. Шиманский О.В., Колганова Е.Ю., Андропова Е.М., Кутьин И.В. Научно-методическое обоснование построения занятий физической культурой студентов специальной медицинской группы с учетом использования блочно-модульного принципа // Современный ученый. 2017. № 3. С. 153-157.
7. Шиманский О.В., Архипкин И.В., Кутьин И.В. Улучшение социального статуса студентов специальной медицинской группы в процессе занятий оздоровительной физической культурой. // Современный ученый. 2017. № 4. С. 144-147.

### **Applied value of use of individual approach to creation of classes in physical culture for students of special medical group**

**Il'ya V. Kut'in**

PhD in Pedagogy,  
Associate Professor at the Institute of Tourism and Hospitality,  
Russian State University of Tourism and Service (Moscow branch),  
125438, 32-a, Kronstadt boulevard, Moscow, Russian Federation;  
e-mail: ilya-kutin@yandex.ru

**Elena M. Andropova**

Senior lecturer,  
Department recreation and sports tourism,  
Russian State University of Physical Culture, Sport, Youth and Tourism,  
105122, 4, Sirenevyy boulevard, Moscow, Russian Federation;  
e-mail: andropova007@yandex.ru

**Oskar V. Shimanskii**

Senior lecturer,  
Department of physical training and health,  
Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration,  
119571, 82, Vernadskogo av., Moscow, Russian Federation;  
e-mail: oskar9145@rambler.ru

**Aleksei I. Romanenkov**

Associate Professor at the Department of protection in emergency situation,  
Russian State Agricultural University named after K.A. Timiryazev,  
127550, 49, Timiryazevskaya st., Moscow, Russian Federation;  
e-mail: svetalrom@rambler.ru

**Tat'yana V. Reutina**

Teacher at the Department of physical training,  
Moscow State Technical University named after N.E. Bauman,  
125993, 11, Tverskaya st., Moscow, Russian Federation;  
e-mail: reutina.tatjana@rambler.ru

**Abstract**

In article the applied value of use of individual approach to creation of classes in physical culture for students of special medical group is considered.

The relevance of a subject of a research is connected first of all, with the high improving potential of physical culture in preservation and promotion of health at students of special medical group, lack of reasonable program and substantial and didactic ensuring preservation and strengthening of structural components of health of students for their subsequent preparation for professional activity, weak use of improving potential of physical culture in the educational environment of higher education institution and insufficient readiness of scientific and methodical bases of sports education for ensuring its effectiveness in the relation preservation and promotion of health of students.

The told problem is most obvious is expressed at the students who already have deviations in health, making the contingent of special medical group. At the same time, if scientific-theoretical, methodical and program and substantial providing by sports education for healthy students at the higher school are in details investigated, then questions of the theory and practitioners of improving and correctional occupations physical culture of students of special medical group are insufficiently studied and poorly lit in scientific literature and researches. The available approaches to the organization of sports education of students of special medical groups have unilateral, applied character, at the same time the solution of any problem contributes to the development or aggravation of others, not less relevant.

Everything told above has allowed to establish that the subject of this research is relevant.

**For citation**

Kut'in I.V., Andropova E.M., Shimanskii O.V., Romanenkov A.I., Reutina T.V. (2018) Prikladnoye znachenije ispol'zovaniya individual'nogo podkhoda k postroyeniyu zanyatij po fizicheskoy kul'ture dlya studentov spetsial'noy meditsinskoy gruppy [Applied value of use of individual approach to creation of classes in physical culture for students of special medical group]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 8 (5A), pp. 36-43.

**Keywords**

Students, special medical group, physical culture, Russian education, maintaining health.

**References**

1. Karpov, V. I. (2008) Sapozhnikova, Design of the content and methods of physical education of correctional orientation with students of special medical groups. // Scientific notes of the University. P. F. Lesgaft. № 8 (42). P. 41-44.
2. The Kutin, I. V., Golushko T. V., Szymanski, O. V., Antropov E. M. (2017) Scientific-methodical substantiation of construction of the physical training students of special medical group with the use of a modular principle. // Modern scientist. No. 4. P. 153.

3. (2009) Control and correction of the physical condition of students of special medical group in the educational process of medical University. // Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sport. No. 10. P. 135-137.
4. Rakhmatov, a Special medical group. // Education and upbringing. 2015. No. 5 (5). P. 79-81.
5. Shimansky O. V., Golushko T. V., Zhurina I. I., Kutin I. V. formation of motivation of students of special medical group to physical training in higher education. // Modern scientist. 2017. No. 4. P. 160-163.
6. Szymanski, O. V., Kolganova E. Yu., Antropov, E. M., Kutin, I. V. Scientific and methodical substantiation of construction of the physical training students of special medical group with the use of the modular principle // the Modern scientist. 2017. No. 3. P. 153-157.
7. Shimansky O. V., Arkhipkin I. V., Kutin I. V. Improvement of the social status of students of special medical group in the course of occupations by improving physical culture. // Modern scientist. 2017. No. 4. P. 144-147.