

## ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ СРЕДСТВАМИ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

**С.В. Титов** – соискатель

**З.М. Кузнецова** – доктор педагогических наук, профессор  
Камская государственная академия физической культуры, спорта и туризма  
Набережные Челны

## RISE OF PHYSICAL FITNESS LEVEL IN SPECIAL STUDENT'S MEDICAL GROUPS BY MEANS OF ATHLETIC GYMNASTICS

**S.V. Titov** – applicant

**Z.M. Kuznetsova** – Dr.Hab, professor  
The Kama State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism  
Naberezhnye Chelny

*e-mail: [serg\\_titov1982@mail.ru](mailto:serg_titov1982@mail.ru)*

**Ключевые слова:** спецмедгруппы, физическое воспитание, физическая подготовленность, атлетическая гимнастика.

**Аннотация.** *С каждым годом общество предъявляет все более высокие требования к человеку, его образованию, уровню общего развития. Изменение социокультурной ситуации в стране порождает потребность в таких качествах личности, как ответственность, самостоятельность, инициативность и ведение здорового образа жизни. В связи с этим система образования видит свою цель в том, чтобы из стен вузов выходили люди, способные жить в обществе, в природном окружении, защищать его, развивать и укреплять здоровье, тем самым, развивая и себя, и общество. Центральным звеном учебно-воспитательного процесса уже выступают не знания, а личность.*

**Key words:** *special medical groups, physical education, physical training, athletic gymnastics.*

**Annotation.** *Each year the Society makes ever higher demands on man, his education, the level of overall development. Changing of socio-cultural situation in the country creates a need for such personal qualities as responsibility, independence, initiative, and leading a healthy lifestyle. In this regard, the educational system sees its purpose that people who can live in a society in the natural environment, protect it, develop and improve health, thereby developing both themselves and society, would come out the walls of universities. The Central link of educational process is already the personality rather than knowledge.*

**Актуальность.** Общественное здоровье характеризуется прогрессирующим ухудшением здоровья людей. Главной причиной его ухудшения является отсутствие у них культуры жизни, культуры здоровья, культуры двигательной активности, культуры питания, физической культуры личности.

Известно, что при ухудшении здоровья учащегося переводят в подготовительную или специальную медицинскую группы, и он занимается физическими упражнениями по облегченной программе. Из-за длительного щадящего режима и низкой двигательной

активности у данной категории лиц наблюдается недостаточное развитие основных движений, снижение работоспособности и адаптационных способностей.

В результате недостаточной двигательной активности человек не постигает базовых ценностей физической культуры, не понимает значения и способов применения физических упражнений с целью самосовершенствования. То есть не формируется базовая физическая культура личности, как многокомпонентное личностное образование, определяемое в соответствии с наличием у человека обязательного минимума знаний, норм и правил поведения в процессе физического воспитания, понимания ценностей физической культуры, двигательной активности, позволяющей соответствовать основным требованиям общества по показателям здоровья, уровня физической подготовленности, работоспособности.

Такое положение в полной мере соответствует состоянию студентов специальных медицинских групп, которое в ходе дальнейшего обучения усугубляется продолжающимся и углубляющимся дефицитом двигательной активности вследствие стандартов обучения в средне-профессиональном учебном заведении. Целенаправленное активное противодействие последствиям болезни в процессе занятий оказывает лишь временное благоприятное воздействие в силу того, что физические упражнения они сами не выполняют ни в процессе профессиональной подготовки, ни в процессе профессиональной деятельности.

Изменение положения, обеспечение сознательного и бережного отношения к своему здоровью, уровню физической и умственной работоспособности связаны с необходимостью формирования у студентов, занимающихся в специальных медицинских группах, личностной физической культуры. Однако ее формирование на уровне, соответствующем системе средне-профессионального общего образования в области физической культуры становится невозможным, так как в ходе физического воспитания в общеобразовательной школе (в силу не овладения базовыми ценностями физической культуры) не сформирована базовая личностная физическая культура.

Формальный переход на уровень высшего общего образования в области физической культуры человека, не освоившего базовую личностную физическую культуру, не только не снимает проблему, но и усугубляет ее. Оказывается необходимым одновременное формирование базового и обще профессионального уровней физической культуры.

Любая двигательная деятельность, так или иначе, связана с развитием костно-двигательного аппарата и функциональных возможностей. Особенно эффективно на этот процесс влияют упражнения силового и скоростно-силового характера. При этом средства и методы занятий атлетической гимнастикой могут быть направлены не только на тренировку максимальной силы, но и на развитие других физических качеств, например, общей выносливости, что благоприятно отражается на совершенствовании сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Занятия атлетической гимнастикой оказывают положительное воздействие на морфологические, биохимические и физиологические изменения организма. Различные упражнения силового характера с использованием отягощений при правильном применении могут стать действенным средством всестороннего физического развития студентов специальных медицинских групп в системе физического воспитания.

Известно, что упражнения с отягощениями эффективно влияют на совершенствование мускулатуры человека, делая ее рельефной и красивой. В то же время, регулярные занятия с отягощениями позволяют улучшить не только антропометрические показатели, но и процесс гармоничного развития телосложения, осанку, пластику движений и т.д. (Д. Вейдер, Л.С. Дворкин, Л. Остапенко, и др.). Использование на занятиях в специальных медицинских группах всё многообразие физических упражнений позволяет достичь всестороннего физического развития студентов.

В последние десятилетия появились труды, которые рассматривают атлетическую гимнастику с позиции возможности его применения для коррекции различных физических нарушений (М. Амосов, В.К. Бальсевич, В.Н. Волков, М.Я. Виленский, С. Евсеев, В.Д. Кряжев, и др.). В то же время, несмотря на свою популярность, этот вид двигательной

деятельности человека еще не получил своего широкого признания в системе физического воспитания подростков и студентов в специальных медицинских группах по причине недостаточного научно-методического обеспечения. Отсюда возникает противоречие, когда, с одной стороны, специалисты подчеркивают, что у современных детей, подростков и молодежи с каждым годом отмечается тенденция понижения двигательной активности и нежелания заниматься физической культурой и спортом (Р.А. Абзалов, М.С. Абрамов, В.К. Бальсевич, В.Н. Курьсь и др.), а с другой стороны, в печати очень мало доступных и научно обоснованных разработок по тренировке подростков и студентов в специальных медицинских группах в таком виде как атлетическая гимнастика.

Итак, актуальность данной работы заключается в реализации социально важной потребности общества в разработке и научном обосновании средств и методов занятий физической культурой, и в частности, занятий атлетической гимнастикой студентов специальных медицинских групп с целью гармоничного физического развития личности.

**Объект исследования:** процесс повышения уровня физической подготовленности студентов средне-специальных учебных заведений специальных медицинских групп средствами атлетической гимнастики.

**Предмет исследования:** процесс формирования физической подготовленности студентов средне-специальных учебных заведений специальных медицинских групп средствами атлетической гимнастики.

**Цель исследования:** теоретическое и экспериментальное обоснование программно-методического и организационного обеспечения процесса формирования физической подготовленности студентов средне-специальных учебных заведений специальных медицинских групп средствами атлетической гимнастики.

**Рабочая гипотеза:** В основе настоящего исследования лежали уже известные теоретико-методические разработки, которые рассматривают атлетическую гимнастику с позиции возможности его применения для коррекции различных физических нарушений, которые заставляют задуматься о мерах по сохранению здоровья студентов в специальных медицинских группах и улучшению их физической подготовленности.

Многие специалисты рассматривают занятия атлетической гимнастикой как возможность осуществлять эффективный оздоровительный тренинг на всем протяжении активной жизни человека от детского возраста и до глубокой старости.

Опираясь на эти факты, мы предположили, что научно-педагогическое обоснование методики и содержания занятий атлетической гимнастикой в специальных медицинских группах позволит не только активизировать процесс физического развития, но и предложить эффективные технологии с целью активизации двигательной деятельности студентов в системе физического воспитания.

**Задачи исследования:**

1. Определить понятие «базовая физическая культура личности» и выделить ее компонентный состав.
2. Выявить интегрированные дидактические цели формирования базовой личностной физической культуры студентов средне-специальных учебных заведений, занимающихся в специальных медицинских группах, определить содержание и состав средств их реализации.
3. Экспериментально обосновать эффективность модели социализации студентов специальных медицинских групп с точки зрения формирования базовой физической культуры личности.

**Методологическую основу исследования** составляют современные научные представления о целостности и всеобщей связи явлений окружающего мира, его системности и материальности, ведущей роли деятельности в развитии человека; диалектико-материалистические положения теории формирования личности, о важнейшей роли физического воспитания в формировании гармоничной личности, фундаментальные положения теории физической культуры о взаимодействии человека и окружающей среды.

**Теоретическими основаниями исследования** являются: теория и технология оптимизации учебного процесса (М.Р. Кудяев), теория мотивации деятельности и поведения человека (А. Маслоу), концепция формирования физической культуры личности (В.П. Бальсевич, Н.Х. Хакунов), идея о соотношении интеллектуального и двигательного компонентов физического воспитания студенческой молодежи (М.Я. Виленский, В.Н. Курьсь, В.П. Лукьяненко), базовости физической культуры личности (В.И. Лях, И.И. Сулейманов и др.), современные концепции и технологии реализации оздоровительных задач в процессе обучения и физического воспитания (В.И. Бондин, Н.Н. Визитей, С.П. Евсеев).

Для реализации задач, поставленных перед исследованием, были применены следующие группы методов:

- анализ проблемной ситуации (библиографический поиск; анализ и синтез опыта ведущих ученых и научных школ; нормативных документов, архивных материалов);

- теоретическое моделирование содержания образования на основе теоретического, логического, сравнительно-сопоставительного анализа и синтеза;

- диагностические и эмпирические методы: анкетирование, тестирование, анализ продуктов деятельности студентов, констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент;

- методы математической статистики.

Исследования будут проводиться поэтапно. На первом этапе будет осуществляться теоретический анализ философской, педагогической и психологической научно-методической литературы. Определялись исходные параметры работы, ее предмет и объект, гипотеза, методы, научный аппарат. В целом будут выявляться состояние проблемы исследования и актуальность проблемы формирования базовой личностной физической культуры студентов, занимающихся в специальных медицинских группах.

На втором этапе будет организован и проведен констатирующий эксперимент, в котором примут участие студенты двух средне-специальных учебных заведений (медицинское училище и сельскохозяйственный техникум), обучающихся на первом-третьих курсах, разрабатывалась содержательная модель формирования физической культуры личности студентов, занимающихся в специальных медицинских группах, определялись содержание, задачи, предмет и содержание диагностики, а также механизмы их реализации.

На третьем этапе будет осуществляться опытно-экспериментальная работа по реализации на практике модели формирования базовой физической культуры личности студентов, занимающихся в специальных медицинских группах.

На четвертом этапе будет проводиться анализ и проверка результатов исследования.

К заключению можно добавить, что приоритетными в совершенствовании системы физического образования являются направления, связанные с применением таких форм и методов обучения и воспитания, использование которых с большей эффективностью формирует ценностное отношение детей и молодежи к средствам физической культуры. Деятельностный подход к формированию физической культуры, основанный на идеях развития личности через самопознание и самовоспитание, на самоопределении в творческом овладении способами физкультурно-спортивной деятельности, должен быть рассмотрен как один из основных в переосмыслении цели, задач, сущности содержания физической культуры. Очевидно, что успех формирования у студентов положительного отношения к занятиям физической культурой и спортом во многом зависит от правильного взаимодействия психологически ориентированного физического воспитания.

Таким образом, дидактическими целями, обеспечивающими в комплексе формирование базовой личностной физической культуры, являются вооружение теоретическими знаниями в области физической культуры, обеспечение понимания занимающимися ценностей физической культуры. Как следствие реализации деятельностного компонента физической культуры должно происходить развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, вооружение

методическими знаниями, навыками и умениями на уровне, обеспечивающем полноценную жизнедеятельность в соответствии с этапом онтогенеза. Поэтому они так же выступают в качестве дидактических целей. Но все же конечным результатом личностной физической культуры является, самореализации в сфере физической культуры на уровне осознанного использования средств общей физической подготовки и коррекционных средств.

#### Литература

1. Абзалов, Р.А. Развивающееся сердце и двигательный режим / Р.А. Абзалов, Ф.Г. Ситдииков. – Казань, 1998. – 95 с.
2. Амосов, Н.М. Сердце и физические упражнения / Н.М. Амосов, И. Муравов. – М. : Знание, 1982. – 64 с.
3. Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье // Н.М. Амосов. – М. : Братислава : Мир, 1980. – 191 с.
4. Бальсевич, В.К. Физическая подготовленность: средства и методы оздоровления физической культурой : тез. всесоюз. науч.-практ. конф. "Физ. культура и здоровый образ жизни" (Севастополь, 16-21 февр. 1990 г.). – М. : Отд. исслед. орг.-метод. пробл. НИД ВНИИФК, 1990. – 153 с.
5. Бондин, В.И. Игры с мячом для здоровья / В.И. Бондин. – М. : Знание, 1991. – 189с.
6. Вейдер, Джо. Система строительства тела / Джо Вейдер. – пер. с англ. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 112 с.
7. Визитей, Н.Н. Физическая культура личности : пробл. человек. телесности: методол., социал.-филос., пед. аспекты / Н. Н. Визитей; отв. ред. В.И. Столяров; Кишин. гос. пед. ин-т им. И. Крянгэ. – Кишинев : Штиинца, 1989. – 107 с.
8. Виленский, М.Я. Основы здорового образа жизни студентов : учеб. пособие / М.Я. Виленский, А. Г. Горшков; Междунар. независимый экол.-политол. ун-т. – М. : Изд-во МНЭПУ, 1995. – 93 с.
9. Волков, В.Н. Функциональный контроль и принципы оценки тренированности в спорте / В.Н. Волков, Т.В. Гавриш, И.В. Гавриш; М-во общ. и проф. образования РФ. Челябин. гос. пед. ун-т. – Челябинск : Факел, 1998. – 230 с.
10. Вопросы физического воспитания студентов : сб. статей / редкол.: М.С. Абрамов и др. – Ташкент : ТашГУ, 1980. – 68 с.
11. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства : атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д. : Феникс, 2003. – 383 с.
12. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура : учеб. пособие для высш. и сред. проф. учеб. заведений, осуществляющих образоват. деятельность по специальностям 022500- "Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптив. физ. культура)" и 0323 - "Адаптив. физ. культура" / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. – 2-е изд., стер. – М. : Советский спорт, 2004. – 238 с.
13. Кряжев, В.Д. Развитие, сохранение и восстановление двигательных возможностей человека / В.Д. Кряжев. – М. : Изд-во ВНИИФК, 2002. – 245 с.
14. Кудяев, М.Р. Методология и методика педагогических исследований : учеб. пособие / М.Р. Кудяев; Адыг. гос. ун-т. Каф. педагогики и нач. образования. – Майкоп : Адыг. гос. ун-т, 2003. – 245 с.
15. Курьсь, В.Н. Основы силовой подготовки юношей : учеб. пособие для студентов вузов, осуществляющих образоват. деятельность по специальности 022300 – Физ. культура и спорт / В.Н. Курьсь. – М. : Советский спорт, 2004. – 264 с.
16. Лукьяненко, В.П. Современное состояние и концепция реформирования системы общего образования в области физической культуры : монография / В.П. Лукьяненко. – М. : Советский спорт, 2005. – 254 с.
17. Лях, В.И. Физическая культура. 10-11 классы : учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2006. – 237 с.
18. Маслоу, А.Г. Мотивация и личность / Абрахам Г. Маслоу; пер. с англ. Татлыбаева А. М. – СПб. : Евразия, 1999. – 479 с.
19. Сулейманов, И.И. Предмет теории и социальные функции физической культуры и спорта : учеб. пособие для слушателей ФПК / И.И. Сулейманов. – Омск, 1981. – 41 с.
20. Физическая культура студента : учеб. для студентов вузов / [М.Я. Виленский, А.И. Зайцев, В.И. Ильинич и др.; под ред. В.И. Виленского. – М. : Гардарики, 2001. – 446 с.
21. Хакунов, Н.Х. Формирование базовой физической культуры личности в учебных заведениях / Н.Х. Хакунов ; Адыгейский гос. ун-т, Ин-т физической культуры и дзюдо. – Майкоп : Алтайский гос. ун-т, 2007. – 150 с.

#### Literature

1. Abzalov, R.A. Progressive heart and motional regimen / R.A. Abzalov, F.G. Sitdikov. – Kazan: Kazan state teacher's training university, 1998. – 95 pp.
2. Amosov, N.M., Heart and physical training / N.M. Amosov, I.V. Muravov. – Moscow: Znanie, 1982. – 64 pp.



3. Amosov, N.M. Thoughts of health / N.M. Amosov. – Bratislava: Mir, 1980. – 191 pp.
4. Balsevich, V.K. Physical fitness: means and methods of health improvement by physical training / V.K. Balsevich // Physical training and healthy life-style: theses of scientific-practical conference (Sevastopol, 1990, February 16-21). – Moscow: VNIIFK, 1990. – 153 pp.
5. Bondin, V.I. Health ball games / V.I. Bondin. – Moscow: Znanie, 1991. – 189 pp.
6. Weider, Joe. Bodybuilding system / Joe Weider. – Moscow: Physical training and Sports, 1991. – 112 pp.
7. Vizitey, N.N. Personal physical culture / N.N. Vizitey. – Kishinev: Shtiintza, 1989. – 107 pp.
8. Vilenskey, M.Ya. Basic foundation of student's healthy life-style: manual / M.Ya Vilenskey, et al. – Moscow: MNEPY, 1995. – 93 pp.
9. Volkov, V.N. Functional control and readiness estimation principles in sports / V.N. Volkov, T.V. Gavrish, I.V. Gavrish. – Chelyabinsk: Phakel, 1998. – 230 pp.
10. The issue of student's physical training: collected articles / Edited by M.S. Abramov, et al. – Tashkent: TashGU, 1980. – 68 pp.
11. Dvorkin, L.S. Wrestling: athleticism, bodybuilding, weight lifting, power lifting / L.S. Dvorkin. – Rostov-on-Don: Pheniks, 2003. – 383 pp.
12. Evseev, S.P. Adaptive physical culture: tutorial / S.P. Evseev. – Moscow: Soviet Sports, 2004. – 238 pp.
13. Kryazhev, V.D. Development, maintenance and mobilization of a human being's motor possibilities / V.D. Kryazhev. – Moscow: VNIIFK, 2002. – 245 pp.
14. Kudaev, M.R. Methodology and methods of educational research: tutorial / M.R. Kudaev. – Maykop: The Adygei State University, 2003.
15. Kurys, V.N. Basic foundation of youth force training: tutorial / V.N. Kurys. – Moscow: Soviet Sports, 2004. – 264 pp.