

сосудистых заболеваний, диабета, гипертонии, рака груди, рака мочевого пузыря, колоректального рака, рака почек, легких, матки и других заболеваний.

#### *Список литературы*

1. Ардашев О. А. 7 наиболее эффективных упражнений при гиподинамии. URL: <https://letidor.ru/zdorove/7-naibolee-effektivnyh-uprazhneniy-pri-gipodinamii.htm?full> (дата обращения: 12.03.2022). Текст: электронный.
2. Журавлева И.В. Репродуктивное здоровье подростков и проблемы полового просвещения. Текст: непосредственный // Социология здоровья и медицины. 2008. № 7. С. 133-142.
3. Buschman N. A., Foster, G., Vickers, P. Adolescent girls and their babies: achieving optimal birth weight. Gestational weight gain and pregnancy outcome in terms of gestation at delivery and infant birth weight: a comparison between adolescents under 16 and adult women / N.A. Buschman, G. Foster, P.Vickers // Child Care Health Dev. 2009. № 27 (2). P. 163 - 234.

**Брусницына А. С., Веденина О. А.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

#### **Роль физического воспитания в улучшении состояния здоровья студентов специальных медицинских групп**

Основной задачей занятий физической культурой в специальных медицинских группах является устранение остаточных явлений после заболеваний, дефектов опорно-двигательного аппарата, функциональных отклонений, недостатков физического развития, а также повышение уровня физической подготовленности и необходимых навыков и умений использования физических упражнений для оздоровления организма [1]. Студенты, принадлежащие к специальной медицинской группе, обучаются по специальным программам, разрабатываемым преподавателем, а иногда и с помощью врача, с учетом форм заболеваний и характер физических отклонений у отдельных студентов. Иногда занятия могут проводиться по отдельным разделам программы физического воспитания в специальном учебном отделении, но со значительно сокращенными нормативами и продленными сроками. В некоторых случаях могут проводиться занятия лечебной или коррекционной гимнастикой. В то же время система физического воспитания студентов, имеющих хронические заболевания, проблемы со здоровьем, врожденные аномалии и низкий уровень физического развития и физической подготовленности, не в полной мере решает проблему вос-

становления работоспособности и обеспечения нормального функционирования организма.

Одной из причин заболеваемости и проблем со здоровьем студентов является неудовлетворительное состояние системы физического воспитания в школах и высших учебных заведениях и ее моральное устаревание [2].

Если обобщить суть недостатков в системе физического воспитания студентов специальных медицинских групп, предложения и требования педагогов по ее реформированию, то становится ясно, что можно найти необходимые пути решения этой проблемы путем модернизации системы физического воспитания. Модернизация системы физического воспитания студентов высших учебных заведений, которая проводится Министерством образования и науки в последнее время, приводит к тому, что физическое воспитание как дисциплина утрачивает способность решать одновременно воспитательные, педагогические и оздоровительные задачи, способные обеспечить сбалансированное педагогическое воздействие на студента в соответствии с требованиями и возможностями формирования творческой, интеллектуальной, нравственно устойчивой и физически развитой личности.

Система физического воспитания, существующая в высших учебных заведениях, не может полностью преодолеть дефицит двигательной активности студентов, обеспечить эффективное восстановление, сохранение и улучшение здоровья студенческой молодежи. Повышение эффективности оздоровления студентов специальных медицинских групп может быть достигнуто путем реформирования системы физического воспитания, внедрения четырехуровневой модели физкультурно-оздоровительной деятельности, включающей:

- целевой компонент (систему целей развития физического воспитания и формирования мотивов и интересов в деятельности);
- содержательный компонент (современное учебно-методическое обеспечение);
- процессуальный компонент (методы, формы и средства обучения);
- диагностический и рефлексивный компонент (контроль и оценка эффективности обучения).

Основной причиной большого числа заболеваний является низкий уровень двигательной активности студентов, физическое состояние и заболеваемость абитуриентов.

Для развития физических качеств студентов специальных медицинских групп необходимо учитывать следующие требования:

– развивать физические качества только после достижения достаточного уровня функционирования основных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной и др.);

– следить за последовательностью развития физических качеств, таких как выносливость, сила, скорость. Гибкость и координационные навыки можно развивать уже с первых занятий, учитывая противопоказания отдельных учащихся;

– использовать умеренные силовые упражнения и физические нагрузки, не форсировать развитие выносливости при неудовлетворительном состоянии опорно-двигательного аппарата, избыточной массе тела, ожирении или аномалиях центральной и периферической нервной системы;

– во время развития силы максимальные физические нагрузки не допускаются. Лучше увеличить количество повторений умеренных упражнений, сосредоточиться на развитии выносливости;

– при развитии скорости особое внимание следует уделять нарушениям опорно-двигательного аппарата, нервной и сердечно-сосудистой систем, производить надлежащую разминку перед выполнением скоростных упражнений;

– сочетать физические упражнения с дыхательными, применять упражнения с произвольной длительностью дыхательного цикла, направленные на улучшение дренажной функции дыхательных путей;

– выполнять релаксационные упражнения, направленные на расслабление мышц, чередуя и сочетая напряжение и расслабление с целью оздоровления и восстановления функций организма после перенесенных заболеваний.

Следует отметить, что только такая организация физического воспитания, которая вовлекает как преподавателей, так и студентов в управление учебным процессом, способствует повышению физической активности студентов, лишает их однородной традиционной регуляции. Это дает возможность изменить положение студентов в образовательном процессе, то есть обеспечить то, чтобы они стали не только объектом воздействия педагогов, но и субъектами собственной деятельности, равноправными участниками управления образовательным процессом. Эти инициативы делают студентов индивидуально и коллективно ответственными за результаты занятий, спортивных и оздоровительных мероприятий. Свобода выбора, максимальная самостоятельность в принятии решений, стремление сделать свою деятельность полезной для себя и общества являются жизненно важными условиями формирования личности.

Анализ и оценка состояния студентов, заболеваемости в процессе обучения в высших учебных учреждениях требуют развития современного научно-

методического сопровождения процесса физического воспитания для студентов специальной медицинской группы, определения особых форм и содержания самостоятельной работы, а также эффективных средств контроля их здоровья. Понимание приоритетности проблемы внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс имеет решающее значение для формирования образовательной среды, которая позволит улучшить здоровье студентов.

В целях активизации учебно-воспитательного процесса и физкультурно-оздоровительной деятельности студентов специальных медицинских групп необходимо связать все компоненты, которые могут повлиять на их качество и эффективность, а именно: мировоззрение, мотивы, интересы, отношение студентов к физическому воспитанию и оздоровительной деятельности, определить желания студентов, чтобы преодолеть их ограниченные возможности здоровья. Также следует обосновать средства, формы, методы и принципы физического самосовершенствования, чтобы обеспечить максимальный уровень материально-технической поддержки образовательных и оздоровительных мероприятий для студентов специальных медицинских групп по поводу их болезни и отклонения в состоянии здоровья.

Перспективы дальнейших исследований направлены на изучение особенностей применения средств физкультурно-оздоровительной деятельности студентами с низким уровнем здоровья.

Как уже говорилось выше, студенты вузов могут иметь различные отклонения в состоянии здоровья и физическом развитии, которые не дают им возможности заниматься физической культурой в первую очередь в основной группе, наравне со студентами без отклонений в здоровье.

Таких студентов после прохождения медицинского осмотра направляют в специальные медицинские группы.

Основным задачами физической культуры в этих группах являются:

1. Укрепление здоровья.
2. Правильное физическое развитие и упрочнение тела.
3. Закаливание тела.
4. Повышение физиологической активности органов и систем, которые ослабели от болезни.
5. Повышение физической и умственной работоспособности.
6. Освоение основных двигательных умений и навыков.
7. Приобретение теоретических знаний о режиме дня.
8. Воспитание интереса и привычек к самостоятельным физическим упражнениям и их реализация в повседневной жизни.

Уроки физической подготовки студентов специальных медицинских групп рекомендуется проводить 2-3 раза в неделю, принимая во внимание то, что общая продолжительность каждого занятия должна быть 45-65 минут.

При наборе в специальные медицинские группы учитывается заболевание, функциональное и физическое состояние студента. Хотя люди с различными заболеваниями могут заниматься в специальных медицинских группах, лучше комплектовать группу в соответствии с характером заболевания.

Наиболее часто у студентов специальной медицинской группы встречаются заболевания следующих систем:

- 1) опорно-двигательного аппарата (плоскостопие, сколиозы);
- 2) сердечно-сосудистой системы (гипертоническая болезнь, приобретенные пороки сердца, варикозная болезнь);
- 3) желудочно-кишечного тракта (дискинезии желчевыводящих путей, гастрит и язва желудка);
- 4) зрительного анализатора (высокая степень миопии);
- 5) почек и мочевыводящих путей (пиелонефрит, цистит);
- 6) органов дыхания (бронхиальная астма, хронические бронхиты).

Реже встречаются заболевания нервной системы, обмена веществ и кожи. Особенности проведения занятий со специальной медицинской группой:

1. На занятиях присутствуют студенты как здоровые, так и с различными заболеваниями.
2. У студентов могут быть две, иногда и больше патологий.
3. Группы – смешанные, что значит, что девушки и юноши занимаются вместе.
4. Идет постепенное усложнение упражнений.
5. Большинство студентов в таких группах были полностью освобождены от занятий физкультурой на период обучения в школе, поэтому у таких студентов отсутствуют практические навыки по технике выполнения большинства упражнений.

Можно сделать вывод, что число учащихся, отнесенных к специальным медицинским группам, в высших учебных заведениях растет с каждым годом. При развитии комплексов физических упражнений для таких студентов необходимо учитывать особенности заболевания, общее состояние организма к началу занятий, а также возрастные особенности.

#### *Список литературы*

1. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания: учеб. по-

собию / Т. Ю. Круцевич. Киев, 2008, 391 с. Текст: непосредственный.

2. Болотин А., Бакаев В. Структура и содержание образовательной технологии управления здоровым образом жизни студентов. Текст: непосредственный. // Журнал физического воспитания и спорта. 2015. № 15(3). С. 13-18.

**Васильева Ю. А.**

Уральский государственный университет путей сообщения  
г. Екатеринбург

### **Роль физической культуры в подготовке будущего специалиста по специальности «сигналист»**

Физическая культура играет важнейшую роль в жизни каждого человека, это неотъемлемая часть жизненного цикла. От занятий физическими упражнениями и спортом зависит состояние здоровья, настроение и восприятие человеком изменений, происходящих в окружающей среде. Физическая культура позволяет воспитывать внутренние качества человека, такие как сила воли, терпение, выдержка, стрессоустойчивость, адаптированность и др. дает возможность быть выносливым, сильным, гибким и быстрым, что напрямую влияет на общее состояние физического здоровья человека.

Такая профессия, как сигналист на железной дороге требует от специалиста не только специального образования, определенных знаний и навыков, но и отличной физической подготовки. Сигналист – это одна из самых ответственных железнодорожных профессий, он отвечает за подачу специальных сигналов и знаков во время ремонта и профилактических работ на железнодорожных путях, данная работа, связана с безопасностью движения поездов, поэтому требования к состоянию здоровья работника достаточно высоки. Данный специалист должен обладать физической выносливостью и крепким здоровьем, уметь работать слаженно в коллективе.

*Цель исследования:* определить значимость физической культуры для работников железной дороги по специальности сигналист.

Многочисленные исследования показывают, что происходит снижение мотивации студентов к физической культуре, не осознается ее значение для личного и профессионального здоровья. Происходит снижение психофизической профессиональной готовности студентов, что может отразиться в дальнейшем на успешности выполнения производственной деятельности [1, 2].