

УДК 796.011.3

Применение оздоровительно-восстановительных программ для студентов специальных медицинских групп

Суханов Евгений Леонидович
Вальков Владимир Борисович
Мамаев Евгений Александрович
Щербаков Максим Викторович

Кемеровский государственный медицинский университет

Аннотация

Цель исследования – разработка и внедрение оздоровительно-восстановительных программ для студентов специальных медицинских групп с целью поддержания защитных механизмов организма, профилактики заболеваний и оздоровления студентов, повышения мотивации студентов к занятиям физическими упражнениями и спортом.

Методы исследования: анкетирование (самооценка состояния здоровья студентов), медицинские методы проверки здоровья студентов, анализ научной литературы по проблеме исследования, педагогический эксперимент, методы математической статистики и обобщения полученных экспериментальных данных.

Результаты исследования и выводы. Разработана и апробирована оздоровительно-восстановительная программа для студентов 1-3 курсов КГМУ, которая показала свою эффективность в улучшении таких физических качеств студентов, как общая выносливость, гибкость, ловкость, пресс. Кроме того, повысилась мотивация студентов к занятиям физическими упражнениями и спортом.

Ключевые слова: физическое воспитание студентов, медицинский вуз, специальные медицинские группы, двигательная активность, физические упражнения, мотивация, само-развитие, оздоровительные программы.

Application of health-improving and rehabilitation programs for students of special medical groups

Sukhanov Evgeny Leonidovich
Valkov Vladimir Borisovich
Mamaev Evgeny Alexandrovich
Shcherbakov Maxim Viktorovich
Kemerovo State Medical University

Abstract

The purpose of the study is to develop and implement health-improving and restorative programs for students of special medical groups in order to maintain the body's defense mechanisms, prevent diseases and improve the health of students, and increase students' motivation to engage in physical exercises and sports.

Research methods: surveying (self-assessment of students' health status), medical methods for checking students' health, analysis of scientific literature on the research problem, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics and generalization of the obtained experimental data.

Research results and conclusions. A health-improving and restorative program has been developed and tested for first to third-year students of Kemerovo State Medical University, which has demonstrated its effectiveness in improving physical qualities of students such as general endurance, flexibility, agility, and core strength. Furthermore, the motivation of students to engage in physical exercises and sports has increased.

Keywords: physical education of students, medical university, special medical groups, physical activity, physical exercises, motivation, self-development, health improvement programs.

ВВЕДЕНИЕ. Физическая культура и спорт имеют важное значение в жизни любого человека, особенно в жизни обучающейся молодежи – студенчества. Понимая эту важность, студенты вузов, тем не менее, отводят занятиям физической культурой и спортом незначительное время, обусловленное различными причинами. При этом статистические данные последних лет показывают, что ежегодно увеличивается доля студентов вузов, имеющих отклонения в здоровье, связанные с низким уровнем их

двигательной активности, нарушенным режимом сна и отдыха, что приводит к ухудшению физического и функционального состояния организма в целом.

Так, обучение в медицинском вузе для студентов сопряжено зачастую со следующими объективными и субъективными трудностями, которые приводят к снижению защитных механизмов организма:

– учебные корпуса медицинского вуза могут находиться на значительном расстоянии друг от друга, что приводит к хронической усталости из-за увеличения времени на переезд из одного корпуса в другой;

– существующая практика подработки студентов в различных медицинских учреждениях приводит к заболеваниям через заражение от больных пациентов и, как следствие, к снижению уровня защитных механизмов организма студентов;

– несвоевременный прием пищи и голодание;

– низкий уровень мотивации к занятиям физическими упражнениями и спортом у студентов, обусловленный общими противопоказаниями и большой учебной и внеучебной нагрузкой [1].

Это говорит о необходимости создания условий для систематических сильных занятий физической культурой и спортом, особенно для студентов специальной медицинской группы (СМГ), ввиду наличия у них общих противопоказаний к двигательной активности.

Использование средств физической культуры на занятиях в СМГ в вузе должно быть связано с оздоровительно-профилактической и корригирующей направленностью на основе индивидуально-дифференцированного и личностно-ориентированного подходов в процессе занятий физической культурой и спортом лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Новые образовательные программы и многоуровневая система профессиональной подготовки специалистов ставят перед кафедрами физического воспитания задачи, направленные не только на оздоровление студентов, но и на повышение их психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности. Это требует активизации процесса занятий физической культурой и спортом студентов СМГ с целью формирования профессионально значимых психофизических качеств и двигательных способностей.

Анализ научной литературы показал, что проблеме оздоровительно-восстановительной деятельности обучающейся молодежи посвящены труды таких авторов, как О.В. Алексеева, Т.В. Голушко, К.Б. Илькевич, Е.Ю. Колганова, И.А. Каркавцева, О.В. Мамонова, О.Н. Никифорова, Е.М. Янчик.

Многие исследователи подчеркивают, что на сегодняшний день около 30% всех студентов, обучающихся в вузах, относятся к СМГ по показаниям здоровья.

К.Б. Илькевичем разработана классификация физкультурно-оздоровительных технологий, применяемых в вузе, учитывающая индивидуальные особенности студентов, сопутствующие заболевания, уровень учебной и внеучебной нагрузки [2, 3].

Вопросами внутренней мотивации к занятиям физической культурой и спортом занималась И.А. Каркавцева, которая считала, что такая мотивация должна быть естественной потребностью современного студента [4].

Многие отечественные исследователи предлагают при планировании самостоятельных занятий физической культурой и спортом для студентов вузов учитывать их умственную учебную нагрузку. Результатом самостоятельного освоения студентами специальных медицинских групп комплекса дисциплин по физической культуре и спорту, по их мнению, должно стать формирование универсальной компетенции по физической подготовленности, обеспечивающей полноценный уровень будущей профессиональной деятельности, а также получение глубоких теоретических знаний из области физической культуры и спорта, без которых практическое выполнение физических упражнений будет контрпродуктивным.

Анализ исследований и наш педагогический опыт позволили предположить, что, с одной стороны, существуют методические рекомендации по организации занятий физической культурой и спортом для студентов специальных медицинских групп (СМГ), с другой стороны, отсутствуют практические методические рекомендации по организации таких занятий для студентов с различными физическими возможностями. Многие студенты из СМГ имеют сопутствующие заболевания, что снижает эффективность оздоровительного воздействия на них.

Таким образом, целью нашего исследования является разработка и апробация в ходе педагогического эксперимента оздоровительно-восстановительных программ для студентов СМГ, направленных на профилактику заболеваний, вызванных нарушением режима дня, сна и отдыха, поддержание защитных механизмов организма, а также повышение мотивации студентов к увеличению двигательной активности с учетом индивидуальной оценки их физических возможностей и интересов.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Педагогический эксперимент проводился в Кемеровском государственном медицинском университете со студентами 1, 2 и 3 курсов.

Исследование предполагало последовательное и комплексное решение следующих задач: укрепление здоровья, оздоровление, восстановление, закаливание, повышение физической выносливости и работоспособности, приобретение дополнительных физических навыков, формирование мотивации к поддержанию уровня приобретенной физической активности. Предварительная оценка физического здоровья студентов специальных медицинских групп началась с проведения анкетирования.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Опираясь на исследование Мелешковой Н.А., нами было предложено студентам оценить свое самочувствие и состояние здоровья по трехбалльной системе, где 3 – нет жалоб на самочувствие и здоровье в целом, 0 баллов – плохое самочувствие и состояние здоровья на протяжении длительного времени (табл. 1) [5].

Результаты самооценки студентами своего самочувствия и здоровья показывают, что студенты 3 курса оценивают свое здоровье на 0 баллов (4,3%) и на 1 балл — 43%. Своё здоровье оценивают на 3 балла (1 курс — 19,8%, 2 курс — 12%), на 2 балла — (1 курс — 43%, 2 курс — 51%). Необходимо отметить, что студенты 1 курса отвечали на заданный вопрос до прохождения ежегодного медицинского обследования.

Таблица 1 – Самооценка студентами самочувствия и здоровья (в %)

Варианты ответов	1 курс	2 курс	3 курс
3	19,8	12	6,2
2	43	51	39
1	32	22	43
0	1,9	3	4,3
Затрудняюсь ответить	8,3	5	4

Уровень самооценки студентов в целом соответствует той оценке, которую они получили по заключениям врачебной комиссии: 51% студентов больны (17,2% — с заболеваниями ССС, заболевания ЛОР — 6,9%, заболевания ЖКТ — 17%, заболевания опорно-двигательного аппарата — 8,9%, заболевания нервной системы — 16,8%, глазные болезни — 26,8%), из них 37% нуждаются в специальной медицинской группе.

Как показывает практика, у многих студентов специальных медицинских групп практически отсутствуют двигательные способности, что не позволяет разнообразить средства и методы физической культуры, а также подобрать вид спорта на практических занятиях по физической культуре и спорту.

Анализ организации учебного и внеучебного времени студентов специальных медицинских групп в Кемеровском государственном университете показал, что на учебное время в среднем отводится от 6 до 8 часов в день. На выполнение домашних заданий и самоподготовку — 3–4 часа в день, в период сессии — 6–8 часов. Зачастую самоподготовка происходит в ночные часы, что приводит к нарушению сна. Такая повышенная нагрузка на организм вызывает быстрое физическое и психическое утомление студентов, что в итоге снижает работоспособность, угнетает когнитивные способности, уменьшает двигательную активность и увеличивает частоту простудных заболеваний.

Результаты исследования двигательной активности студентов специальных медицинских групп показали следующее: в период учебных занятий уровень двигательной активности юношей составляет 30–35% от общего времени, у девушек — 10–12%. В период экзаменационной сессии у юношей — 15–20%, у девушек — 5–7%. Такие низкие показатели характерны для всех курсов обучения в Кемеровском государственном медицинском университете.

Таким образом, необходимо предпринимать усилия не только для оздоровительно-восстановительной направленности занятий в вузе для студентов специальных медицинских групп, но и для снижения стресса у студентов, вызванного учебными нагрузками.

Так нами была разработана оздоровительно-восстановительная программа со следующими задачами:

1. Обосновать для студентов СМГ необходимость соблюдения режима двигательной активности, адекватного режиму учебы, сна и отдыха, физическим возможностям и направленного на профилактику заболеваний и поддержание работоспособности в долгосрочной перспективе.

2. Обосновать методику проведения оздоровительно-восстановительных

занятий для студентов СМГ с учетом вида заболевания (сердечно-сосудистые заболевания, нарушения органов дыхания, опорно-двигательного аппарата, пищеварения, зрения и т.п.).

3. Определить показания и противопоказания оздоровительно-восстановительной программы для студентов СМГ в зависимости от вида заболевания.

4. Обучить студентов СМГ комплексам физических упражнений с учетом их заболеваний.

5. Закрепить у студентов навыки двигательной активности, здорового образа жизни, правильного режима питания, учебы, сна и отдыха.

В данную оздоровительно-восстановительную программу включены следующие специализированные мероприятия:

Теоретические:

– получение знаний об анатомии, физиологии и психологии человека;

– получение знаний о природе своей болезни, функциональных возможностях и способах коррекции физических отклонений;

– получение знаний о методиках самооценки и самоконтроля в процессе двигательной активности.

Практические (в зависимости от вида заболевания):

– «гимнастика для мозга» – упражнения корригирующей оздоровительной активности;

– упражнения, способствующие улучшению кровообращения;

– упражнения для профилактики зрительного утомления и близорукости по У. Бейтсу;

– упражнения для поддержания правильной осанки;

– утренняя гимнастика, бег, ходьба;

– силовые упражнения со спортивными снарядами для укрепления мышц;

– упражнения на выносливость;

– упражнения по выбору (дыхательная гимнастика Стрельниковой, аутогенная тренировка, идеомоторная тренировка, йога, фитнес и т.п.);

– закаливание;

– подвижные игры.

Содержание теоретических заданий оздоровительно-восстановительной программы было размещено в виде курса в системе Moodle КГМУ, чтобы студенты СМГ могли самостоятельно выбирать нужную скорость прохождения теоретического материала и выполнения практических заданий в зависимости от рекомендаций преподавателя и собственной учебной и внеучебной загруженности. Система Moodle позволяет создавать учебные курсы, которые могут содержать такие элементы, как глоссарий, учебник, тест, пояснение, опрос, задание, лекция, гиперссылка, страница и многое другое. Курс в системе можно настроить таким образом, чтобы отслеживать продвижение студентов по этапам выполнения/прохождения заданий, выставлять оценки, проводить чаты и видеоконференции, а также поддерживать обратную связь со студентами. Удобство системы заключается в том, что студенты могут выполнять задания не только в вузе, но и дома, в удобном для них

ритме, прикреплять выполненные теоретические задания на проверку преподавателю, отслеживать прогресс и продвижение по программе курса до его успешного завершения.

Содержание программы представляло собой комплекс отдельных модулей, разработанных для различных медицинских групп в зависимости от вида заболевания. Каждый студент специальной медицинской группы выбирал оздоровительно-восстановительную программу и в течение семестра работал по ней с учетом педагогического и лечебного сопровождения, которое обеспечивал закрепленный за СМГ преподаватель.

Преподаватель корректировал подбор физических упражнений и регулировал нагрузку на основе оценки здоровья и физического состояния студента. Критериями и показателями эффективности реализации оздоровительно-восстановительной программы для студентов специальных медицинских групп были следующие.

Критерии:

- контрольные нормативы по физической подготовке;
- мотивация к выполнению комплекса физических упражнений ОПУ с экспертной оценкой группы;
- уровень физической и интеллектуальной работоспособности.

Показатели:

- субъективные показатели, характеризующие самочувствие: сон, аппетит, умственная и физическая работоспособность, уровень стресса, рефлексия, самоконтроль, самооценка;
- объективные показатели: уровень кислорода в крови, частота сердечных сокращений (пульс), артериальное давление, вес.

Методами физического оздоровления и восстановления в ходе апробации программы стали:

- «мозговой штурм» по обмену опытом самостоятельных занятий по развитию общефизических качеств с экспертной оценкой преподавателя;
- метод «групповое оценивание»;
- самостоятельная работа;
- составление и выполнение комплекса физических упражнений ОПУ с экспертной оценкой группы;
- выполнение кейсов, тестов, практических работ, оценка уровня физической и интеллектуальной работоспособности.

ВЫВОДЫ. Приступая к выводам по результатам исследования, хотелось бы отметить, что самостоятельные занятия студентов специальных медицинских групп в системе Moodle дали положительный результат, прежде всего, в повышении мотивации к занятиям физическими упражнениями. Эффективность занятий достигалась правильным подбором упражнений согласно рекомендациям преподавателя и лечащего врача, с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья студентов. Использование разнообразных средств и педагогических технологий позволило обеспечить не только оздоровительный, но и развивающий эффект.

В результате проведенного исследования по реализации оздоровительно-

восстановительной программы для студентов СМГ установлено улучшение физических качеств: общая выносливость (на 2,5%), гибкость (на 12%), ловкость (на 7,6%, по тесту Рутгерса), сила мышц пресса (на 25%). Кроме того, у студентов СМГ повысилась уверенность в собственных физических возможностях, усилилась мотивация к занятиям физической культурой, некоторым студентам удалось держать под контролем собственный вес, многие пришли к мысли отказаться от вредных привычек, таких как курение и чрезмерное употребление сладостей.

Особое значение в ходе реализации оздоровительно-восстановительной программы мы придаем самоконтролю студентов СМГ как фактору мотивации к занятиям спортом, вовлечению студентов в процесс понимания и сохранения своего организма, осознания его потребностей для здорового и долгосрочного функционирования, обеспечения его безопасности, а также расширения адаптационных и физических возможностей.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Оздоровительные технологии физической культуры в вузе / Воробьева С. А., Тараканова М. Е., Кряклина А. А., Завершинска Н. А., Неронов А. В. DOI 10.17513/snt.39184 // Современные наукоемкие технологии. 2022. № 5-2. С. 280–286. EDN: KHTJTX.
2. Прогнозирование динамики уровня физической подготовленности у студентов подготовительной медицинской группы / Доронцев А. В., Светличкина А. А., Зинчук Н. А., Янкевич И. Е. DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.1.p68-73 // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2021. № 1. С. 68–70. EDN: RKAXUC.
3. Илькевич К. В., Илькевич Т. Г. Место физкультурно-оздоровительных технологий в системе здоровьесберегающей педагогики // Вестник ГТУ. 2023. № 5. С. 188–194. EDN: JESTTG.
4. Каркавцева И. А., Каркавцева С. В., Каркавцева К. С. Физкультурно-оздоровительная деятельность в контексте образа жизни современной студенческой молодежи // Развитие современного вуза: новые методы и технологии : коллективная монография. Ульяновск : ИП Кеншенская Виктория Валерьевна (издательство "Зебра"), 2021. С. 274–282. EDN: EQEXXR.
5. Мелешкова Н. А. Формирование здорового образа жизни студентов вуза в процессе физического воспитания : монография. Кемерово, 2007. 203 с.

REFERENCES

1. Vorobyova S. A., Tarakanova M. E., Kryaklina A. A., Kontschinska N. A., Neronov A.V. (2022), "Health-improving technologies of physical culture at the university" *Journal of Modern science-intensive technologies*, No. 5, pp. 280–286.
2. Dorontsev A. V., Svetlichkina A. A., Zinchuk N. A., Yankevich I. E. (2021), "Forecasting the dynamics of the level of physical fitness among students of the preparatory medical group", *Journal of Scientific Notes of P.F. Lesgaft University*, № 2, pp. 68–70.
3. Ilkevich K. V., Ilkevich T. G. (2023), "The place of physical culture and wellness technologies in the system of health-saving pedagogy", *Bulletin of the State University*, No. 5, pp. 188–194.
4. Karkavtseva I. A., Karkavtseva C. B., Karkavtseva K. C. (2021), "Physical Culture and Health Activities in the Context of the Lifestyle of Modern Student Youth", *Development of a modern university: new methods and technologies*, collective monograph, pp. 274–282.
5. Meleshkova N. A (2007), "Formation of a healthy lifestyle of university students in the process of physical education", monograph, Kemerovo, 203 p.

Информация об авторах:

Суханов Е.Л., преподаватель кафедры «Физическая культура», suhanovzh@mail.ru, ORCID: 0000-0003-0563-1330, SPIN-код: 4860-6658.

Вальков В.Б., преподаватель кафедры «Физическая культура», mediksport56@mail.ru, ORCID: 0000-0001-8944-0552, SPIN-код: 9841-0965.

Мамаев Е.А., преподаватель кафедры «Физическая культура», mamaev55542@mail.ru, ORCID: 0000-0003-0678-0266, SPIN-код: 2415-1031.

Щербаков М.В., преподаватель кафедры «Физическая культура», mosa-85@mail.ru, ORCID: 0009-0001-5639-7815, SPIN-код: 6289-7504.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 20.11.2024.

Принята к публикации 17.12.2024.