

Министерство образования Ставропольского края  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Ставропольский государственный педагогический институт»

Кафедра физического воспитания и адаптивной физической культуры

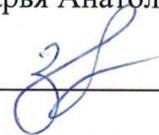
Тема:

«Содержание и методика адаптивного физического воспитания  
студентов специальной медицинской группы в рамках элективной  
дисциплины «Физическая культура и спорт»»

Направление подготовки: 44.06.01 образование и педагогические науки

Направленность: «Теория и методика физического воспитания, спортивной  
тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»

аспирант заочной формы обучения  
Злобина Дарья Анатольевна



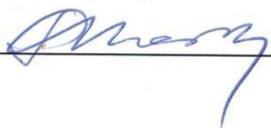
---

Научный руководитель:  
доктор педагогических наук, профессор  
Магомедов Руслан Расулович



---

Зав. кафедрой физического воспитания  
и адаптивной физической культуры  
Доктор педагогических наук, профессор  
Магомедов Руслан Расулович



---

Ставрополь, 2019г.

**Актуальность.** Попытка всеобъемлющего обзора исследований, посвященных содержанию и направленности адаптивного физического воспитания студенток специальных медицинских групп, заставляет более детально изучить данную проблему. Несмотря на разнообразное и многоплановое изучение специальных медицинских групп не вполне достаточное внимание в научной литературе уделяется комплексному применению физических упражнений.

Проблема укрепления здоровья и продолжительности жизни населения всегда была предметом внимания специалистов, общества и государства. В принятой правительством Российской Федерации концепции развития физической культуры и спорта РФ основной целью политики государства в области физической культуры провозглашается оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения (Котова, И.Б. Становление и развитие гуманистической педагогики / И.Б. Котова, Б.Н. Шиянов. – Ростов н/д: Ростовский педуниверситет, 1997. – 144 с.).

Наиболее острой и требующей кардинального решения выступает проблема здоровья, повышение уровня физической подготовленности студентов вузов, отнесенных по состоянию здоровья к специальным медицинским группам. При этом продолжает сохраняться устойчивая тенденция дальнейшего снижения этих показателей в процессе обучения в вузе, роста числа студентов, отнесенных к специальной медицинской группе. О.В. Миронова (1999), отмечает, что традиционная практика физического воспитания вузовской молодежи не обеспечивает свободного выбора форм занятий, отличается педагогическим авторитаризмом, наличием жестких норм и стандартов в учебном процессе (Миронова, О.В. Комплексный контроль на занятиях по физической культуре за студентами специальной медицинской группы технического вуза: автореф. дис. ... канд. пед. наук. / О.В. Миронова –СПб., 1999. – 23 с.).

В последнее время детально разрабатываются теоретико-методические основы и программно-методические материалы по физическому воспитанию практически здоровых студентов (Аксенов, А.М. Влияние состояния скелетных мышц на патогенез заболеваний. Лечебная физическая культура и массаж / А.М. Аксенов. – М.: Медицина, 2007. – 6 с.). В научно-методической литературе значительно слабее изучены и недостаточно освещены вопросы теории, методики и организации физического воспитания студентов специальных медицинских групп (Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни. /В.И. Дубровский. – М.: RETORIKA-A: Флинта, 1999 – 560 с.;Алькова, С.Ю. Педагогические условия реализации дифференцированного подхода в физическом воспитании на основе субъектного опыта студентов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.Ю. Алькова. – Москва, 2002. – 21 с.).

Актуальность темы и обозначенные границы исследования позволили сформулировать научную гипотезу, цель и задачи, обозначить объект и предмет исследования, выбрать адекватные методы исследования.

Анализ общей ситуации в специальных медицинских группах высветил следующие **противоречия**, определяющие известные трудности и недостатки в исследованиях:

– содержанием и методикой адаптивного физического воспитания и недостаточной разработанностью комплексов физических упражнений у студенток специальных медицинских групп;

– увеличением количества студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, с одной стороны, и недостаточным методическим обеспечением процесса физического воспитания, которое не соответствует сложившейся тенденции снижения уровня здоровья учащейся молодежи, с другой стороны;

–необходимостью разработки новых эффективных методик для работы со студентками специальных медицинских групп, с одной стороны, и оперативным внедрением их в учебно-воспитательный процесс, с другой стороны.

С учетом вышесказанного и указанных противоречий была сформулирована **проблема исследования:** содержание занятий в специальных медицинских группах и условия его реализации в вузе не обеспечивает достижения должного уровня физической подготовленности, что в дальнейшем негативно сказывается на показателях функционального состояния организма, физической работоспособности и заболеваемости студентов специальной медицинской группы.

**Цель исследования:** разработать и обосновать содержание и методику занятий со студентами специальных медицинских групп, за счет включения в учебный процесс комплексного применения физических упражнений.

**Объект исследования:** оздоровительные занятия в специальных медицинских группах, на основе комплексного применения физических упражнений у студенток, занимающихся в специальных медицинских группах.

**Предмет исследования:** содержание и методика комплексного применения физических упражнений у студенток специальных медицинских групп.

**Гипотеза** исследования состоит из ряда предположений.

Разработанная нами методика на основе комплексного применения физических упражнений, их актуальность в изучении адаптивного физического воспитания студенток специальных медицинских групп, определяются рядом обстоятельств и будут достигнуты, если:

–изучение занимающихся специальных медицинских групп, определение вариативности физических упражнений во время занятий позволит разработать комплексы по содержанию занятий, направленных на укрепление здоровья студенток специальных медицинских групп;

–предположение о том, что комплексный подход к разработке содержания занятий в специальных медицинских группах, учитывающий мотивационные запросы и психофизические возможности девушек студенток, позволит подобрать адекватные средства физической культуры и их рациональное сочетание, повысить эффективность рекреационных занятий и обеспечить оптимизацию уровня психофизического состояния занимающихся.

В соответствии с целью, объектом, предметом и гипотезой были поставлены следующие **задачи исследования:**

1. Проанализировать специальную научно-методическую литературу по проблеме содержания и методики адаптивного физического воспитания у студенток специальных медицинских групп.

2. Разработать методику, на основе комплексного применения физических упражнений у студенток специальных медицинских групп.

3. Проверить эффективность экспериментальной методики, на основе комплексного применения физических упражнений у студенток специальных медицинских групп.

**Теоретико-методологическую основу исследования составили труды ведущих специалистов:**

– в области теории лечебной физической культуры (В.А.Епифанов, 2010; В.И.Дубровский, 2009; И.Д. Ловейко, 2012);

– в области теории и организации адаптивной физической культуры (С.П. Евсеев, 2011; Б.В. Сермеев, 1993; Л.В. Шапкина, 2003);

– теория и методика адаптивного физического воспитания (Л.Н. Ростомошвили, 2011; И.Н. Тимошина, 2008).

**Экспериментальная база и организация исследования.**

Исследование планируем проводить на базе в ФГБОУ ВО Министерства Здравоохранения РФ «Ставропольском Государственном Медицинском Университете» города Ставрополя со студентками, занимающимися в специальных медицинских

группах. Участниками эксперимента будут девушки 18-22 лет, разделенные на 2 группы по 10 человек в каждой, одна из которых будет экспериментальной, другая – контрольной.

В экспериментальной группе планируем проводить..... занятий (2 раза в неделю по 40 минут), на которых мы будем применять комплексы специально подобранных упражнений.

#### **Исследование проходило в три этапа.**

**На первом этапе исследования** (.....20\_\_ – .....20\_\_) будет изучаться, и анализироваться научно-методическая литература, будет сформулирована цель и задачи исследования, подобраны методы исследования, разрабатывается методика, разработанная на основе комплексного применения физических упражнений у студенток специальных медицинских групп.

**На втором** (.....20\_\_ –.....20\_\_) будет проводиться опытно экспериментальная работа с целью проверки теоретических положений исследования, систематизации полученных данных. Нами будет осуществлен педагогический эксперимент, а также будет проведено тестирование по следующим тестам: были произведены измерения ромба Машкова; функциональное исследование дыхательной системы – проба Генчи и проба Штанге; определение психоэмоционального состояния организма девушек – анкетирование для выявления САН; определение функционального состояния организма девушек – Гарвардский степ-тест (ГСТ), жизненная емкость легких (ЖЕЛ).

**На третьем** (..... 2021– ..... 2022) этапе исследования будет проводиться контрольный срез, анализироваться и обобщаться результаты опытно-экспериментальной работы, подводиться итоги исследования, оформляется рукопись научно-квалификационной работы (диссертации), проводится математическая обработка результатов тестирования, будут сделаны выводы и анализ результатов исследования.

#### **Научная новизна исследования состоит в следующем:**

–структурировано содержание разработанной методики, на основе комплексного применения физических упражнений у студенток специальных медицинских групп, в содержание которой включены: дыхательные упражнения, упражнения из фитнеса (пилатес, стретчинг, бодифлекс), лечебное плавание;

–выявлены условия, обеспечивающие улучшение состояния у студенток, занимающихся в специальных медицинских группах и повышение работоспособности для процесса обучения;

–наблюдаются положительные изменения в психоэмоциональном состоянии студенток вуза, а также формирование положительных эмоций и стремление к скорейшему выздоровлению;

– определена эффективность разработанной методики, на основе комплексного применения физических упражнений у студенток специальных медицинских групп.

**Теоретическая значимость исследования** заключается в доказательстве взаимосвязи применения разработанной нами методики и положительным влиянием комплексного применения физических упражнений у студенток, занимающихся в специальных медицинских группах:

– определен объем технических элементов, необходимых для успешного проведения занятий со студентками специальных медицинских групп;

–изучили показания и противопоказания упражнений со студентками специальных медицинских групп;

– предложены комплексы физических упражнений.

**Практическая значимость исследования** заключается в возможности использования преподавателями, инструкторами по лечебной физической культуре, разработанной нами методики, комплексного применения физических упражнений у студенток, занимающихся в специальных медицинских группах:

– перечень упражнений для тренировки студентов занимающихся в специальных медицинских группах: дыхательные упражнения, упражнения из фитнеса (пилатес, стретчинг, бодифлекс), лечебное плавание;

– перечень методических приемов повышающих эффективность освоения и совершенствования упражнений со студентками специальной медицинской группы;

– оптимальный дозированный режим нагрузок в процессе занятий со студентками специальной медицинской группы;

– практические рекомендации для преподавателей, которые работают со студентами специальных медицинских групп, позволяющие оптимизировать процесс повышения уровня и качества двигательной подготовки студенток.

#### **Положения, выносимые на защиту:**

1. В содержание разработанной методики были включены: дыхательные упражнения, упражнения из фитнеса (пилатес, стретчинг, бодифлекс), лечебное плавание.

2. Реализация экспериментальной методики говорит об эффективности комплексного применения физических упражнений у студенток, занимающихся в специальных медицинских группах.

#### **Апробация и внедрение результатов исследования.**

Основные положения и выводы научно-квалификационной работы(диссертации) будут докладываться и обсуждаться на заседаниях кафедры «Физической культуры» ГБОУ ВО Ставропольский государственный педагогический институт, а также научных конференциях:

1. VIII студенческая научно-практическая конференции «Актуальные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры», статья –«Оценка силы мышц спины у девушек 18-22 лет при сколиозе» (май 2019г. г.Ессентуки).

2. Международная научно-практическая конференция «Социально-гуманитарное знание как катализатор общественного развития», статья –«Роль физической культуры и спорта в системе реабилитации инвалидов» (май 2019г., г.Белгород).

3. В электронном журнале «Современные проблемы науки и образования», статья – «Оценка функционального состояния девушек 18-22 лет при сколиозе», включенного в перечень ВАК РФ (сентябрь 2019г.,г.Москва).

4. В XV Международной научно-практической конференции «Антропологические подходы к стратегиям и технологиям современного педагогического образования», статья – «Оценка функционального состояния дыхательной системы девушек» (ноябрь 2019г., г.Ставрополь).

#### **Структура и объем научно-квалификационной работы (диссертации).**

Научно-квалификационная работа (диссертация) состоит из введения, четырех глав, заключения, списка литературы.