

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ  
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ  
«СУРГУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«АСТРАХАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

---

**Г. А. Булатова**  
**А. Э. Буров**

**ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПОДХОД  
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ  
СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Учебно-методическое пособие

*Под общей редакцией  
кандидата педагогических наук, доцента Г.А. Булатовой*

Сургут,  
2018

УДК 378.14:796(075.8)  
ББК 74.489.2я81+75.116.42я81  
Б 90

Печатается по решению  
Редакционно-издательского совета СурГУ

Рецензенты:

Степанова Г. А.,

доктор педагогических наук, профессор,  
профессор гуманитарного института Федерального ФГБ ОУ ВО  
«Югорский государственный университет», г. Ханты-Мансийск

Дронь А. Ю.,

кандидат биологических наук, доцент кафедры  
теории и методики физического воспитания  
БУ «Сургутский государственный педагогический университет»

**Б 90**

Булатова, Г. А.

Личностно-ориентированный подход здоровьесберегающей деятельности студентов специальной медицинской группы : учеб.-метод. пособие / Г. А. Булатова, А. Э. Буров ; под общ. ред. Г. А. Булатовой ; Департамент образования и молодежи, политики ХМАО – Югры ; Бюджет. учреждение высш. образования ХМАО – Югры «Сургут. гос. пед. ун-т». – Сургут : РИО БУ «Сургутский государственный педагогический университет», 2018. – 112, [1] с.

ISBN 978-5-93190-377-4

В пособии представлена технология личностно-ориентированного подхода здоровьесберегающей деятельности студентов специальной медицинской группы, изложена методика лечебной физической культуры, методика лечебной физической культуры при различных заболеваниях. Дается представление о болезни, ее этиологии (причинах) и патогенезе (механизмах развития). Представлены комплексы специальных физических упражнений, ориентированных индивидуально для студента, отнесенного по состоянию здоровья в специальную медицинскую группу.

Учебно-методическое пособие поможет студентам освоить необходимые компетенции ФГОС ВО. Может быть рекомендовано магистрантам, учителям практикам, преподавателям физической культуры в вузах, всем занимающимся вопросами сохранения здоровья подрастающего поколения.

Предназначено для преподавателей-инструкторов по лечебной физической культуре, может быть предназначено для студентов высших педагогических учебных заведений по физкультурному направлению бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, студентов высших учебных заведений, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

УДК 378.14:796(075.8)

ББК 74.489.2я81+75.116.42я81

ISBN 978-5-93190-377-4

© Булатова Г. А., Буров А. Э., 2018

© Сургутский государственный  
педагогический университет, 2018

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие .....	5
<b>Глава 1. Технологии личностно-ориентированного физкультурного образования в учебном процессе студентов элективного курса специальной медицинской группы .....</b>	<b>8</b>
1.1. Сущность технологии личностно-ориентированного физкультурного образования в учебном процессе по лечебной физической культуре .....	9
<b>Глава 2. Организация работы элективного курса специальной медицинской группы .....</b>	<b>16</b>
2.1. Основные методические принципы лечебной физической культуры .....	16
2.2. Система мотивации как направление личностно-ориентирован- ного подхода здоровьесберегающей деятельности студентов специальной медицинской группы .....	24
2.3. Правила комплектования медицинских групп на занятиях физического воспитания .....	25
2.4. Цели и задачи дисциплины Лечебная физкультура (ЛФК) в специальных медицинских группах «А» .....	31
2.5. Организация образовательного процесса студентов в специальной медицинской группе .....	33
<b>Глава 3. Методика занятий элективных курсов специальной медицинской группы .....</b>	<b>35</b>
3.1. Особенности методики занятий в специальной медицинской группе в вузе .....	35
3.2. Средства лечебной физической культуры .....	40
3.3. Особенности нагрузки физическими упражнениями на занятиях специальной медицинской группы .....	42
3.4. Особенности развития утомления и восстановления студентов специальной медицинской группы .....	44
3.5. Особенности занятий физической культурой для девушек, отнесенных по состоянию здоровья в СМГ .....	46
3.6. Особенности физической подготовки студентов с ограниченными возможностями .....	48
3.7. Сроки возобновления занятий физическими упражнениями после перенесенных заболеваний .....	52

<b>Глава 4. Показания и противопоказания к выполнению физических упражнений при различных заболеваниях</b>	55
4.1. Заболевания сердечно-сосудистой системы (ССС)	55
4.2. Гипертоническая болезнь	56
4.3. Заболевания органов дыхания	58
4.4. Бронхиальная астма	59
4.5. Острые респираторные инфекции верхних дыхательных путей	60
4.6. Заболевания органов пищеварения	61
4.7. Заболевания почек и мочевыводящих путей	62
4.8. Нарушения осанки	63
4.9. Начальная степень сколиоза (первая степень)	64
4.10. Деформации (искривления) позвоночника. Остеохондроз позвоночника	65
4.11. Плоскостопие (деформация стопы, сопровождающаяся опущением ее сводов)	68
4.12. Лечебная физическая культура при миопии (близорукость)	69
<b>Глава 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	71
5.1. Планирование самостоятельных занятий студентов элективного курса специальной медицинской группы	71
5.2. Формы и организация самостоятельных занятий в специальных медицинских группах	72
5.3. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий	74
<b>Глава 6. Аттестация учащихся элективного курса специальной медицинской группы</b>	77
6.1. Теоретическая часть аттестации студентов специальной медицинской группы	77
6.2. Практическая часть аттестации студентов специальной медицинской группы	78
Заключение	80
Рекомендуемая литература	82
Приложение 1	85
Приложение 2	105
Приложение 3	107
Приложение 4	110

## ПРЕДИСЛОВИЕ

В России сохраняется тенденция снижения состояния здоровья школьников, а это будущий трудовой потенциал страны, который будет обеспечивать гарантию социальных выплат и многое другое. Неудивительно, что одной из главных проблем высших учебных заведений страны, непосредственно кафедр физического воспитания вузов, является здоровье поступающих абитуриентов, их физический потенциал.

Привычной стала стойкая тенденция к увеличению контингента студентов специальной медицинской группы (СМГ). В этом контингенте наблюдается рост студентов, не способных заниматься в основной группе и требующих по состоянию здоровья организации индивидуальных занятий, систематических консультаций и контроля за их самостоятельными занятиями. Это те студенты, которые полностью освобождаются врачами от практических занятий физической культурой.

Важный принцип современного обучения – личностно-ориентированный, дифференцированный подход в физкультурно-оздоровительной деятельности студентов элективного курса СМГ наиболее целесообразен, так как осуществление дифференцированной коррекции физического воспитания этих студентов является обязательным условием в реализации задач учебного процесса.

Одной из решений этой проблемы является оптимизация двигательной активности студентов посредством обучения их самостоятельному и творческому оздоровлению в долгосрочной перспективе, личностно-ориентированный подход здоровьесберегающей деятельности студентов специальной медицинской группы. Организация здоровьесберегающей деятельности в общеобразовательном пространстве должна включать взаимосвязь педагогического, медицинского и психологического сохранения здоровья студентов.

В научной и учебно-методической литературе методы личностно-ориентированного обучения трактуют как методы обучения, применение которых предполагает учет личностных характеристик и возможностей обучающихся, их возрастных и психологических особенностей, характера, волевых качеств, способностей и интересов.

Этот подход позволил нам создать организационно-педагогические условия оптимизации физического воспитания студентов элективных курсов СМГ в Сургутском государственном педагогическом университете.

Целью настоящего учебно-методического пособия является создание оптимальных условий студентам отнесенным по состоянию здоровья к элективным курсам специальной медицинской группы, обучающимся по образовательным программам бакалавриата, в бюджетном учреждении высшего профессионального образования ХМАО-Югры, независимо от форм и технологий обучения, для формирования необходимых компетенций, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности.

Настоящее учебно-методическое пособие разработано на основе Положения о «О порядке проведения учебных занятий по физической культуре и спорту» СМК НП 151-2017, в соответствии со следующими нормативными актами:

- Федеральным законом Российской Федерации от 4 апреля 2007 г. Ф-329 «О физической культуре и спорту в Российской Федерации»;

- Федеральные государственные образовательные стандарты – высшего образования – (далее ФГОС ВО);

- Приказ министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалиста, программам магистратуры» от 5 апреля 2017 г. № 301.

- Методические рекомендации по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащённости образовательного процесса (Утв. Министерством образования и науки РФ 8 апреля 2014 г. № АК-44/05вн.)

Характерной особенностью личностно-ориентированного, дифференцированного подхода в физическом воспитании для студентов СМГ является гибкость построения программного учебно-

го материала, адекватность содержания физической подготовленности индивидуальному функциональному состоянию, способностям, возможностям, уровню здоровья, характеру заболевания каждого студента.

В настоящее время условия жизни вынуждают современного человека к непрерывному и активному участию в образовательной деятельности. Преподаватель же просто обречен на необходимость непрерывного общекультурного и профессионального образования как способа быть востребованным на современном рынке образовательного труда.

Таким образом, современная реализация нового содержания образования в области физического воспитания студентов, относящихся к специальной медицинской группе, строится на основе индивидуальных программ, личностной ориентированности в их самостоятельных занятиях.

Индивидуальный подход осуществляется в настоящее время в отдельных рекомендациях специалиста, который проводит занятия согласно медицинскому заключению и заболевания студента, самостоятельных занятиях студентов в виде домашних заданий высококвалифицированным преподавателем со знанием и дипломом методиста лечебной физической культуры (ЛФК). Практически все студенты получают индивидуальную программу оздоровления, носящую, прежде всего, лечебно-профилактическую и оздоровительную направленность. Также студенты элективного курса СМГ «А» привлекаются к проведению физкультурно-спортивной деятельности.

Бесспорно, составление программ, консультации на протяжении всего периода обучения требуют не только высокого уровня знаний, но и массу времени, которое выражается в часах, как и любые занятия.

Индивидуальные программы и задания расширяют диапазон двигательных действий, улучшают уровень психофизической подготовленности и здоровья студентов, их знания и умения по преодолению имеющихся заболеваний, служат общему укреплению организма, повышают работоспособность.