

## ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ

*А. Н. Ведухина, Н. М. Лобыгина, С. В. Шарапова* (Барнаул)

**Аннотация.** В среде российской студенческой молодежи сложилась очень опасная ситуация нарастающего ухудшения состояния здоровья. Особенно тревожит высокий уровень заболеваемости студентов медицинских вузов, которые сами в недалеком будущем станут дипломированными врачами, будут лечить людей, поэтому должны быть примером для пациентов, в то время как сами они не в состоянии сохранить собственное здоровье. Задачей педагогов физической культуры совместно со специалистами-медиками является приобщение студентов с ослабленным здоровьем к умеренному, соответствующему их возможностям физическому воспитанию и здоровому образу жизни.

Для сохранения уровня здоровья и восстановления здоровья человека в педагогике физической культуры и спорта разработаны специальные технологии, получившие название здоровьесберегающих – это система педагогических технологий (физкультурно-оздоровительных, медицинских, профилактических и пр.), обеспечивающих взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья обучающихся. Они являются основой соответствующего раздела педагогики.

Здоровьесберегающие технологии имеют ключевое значение при работе со студентами, имеющими ослабленное здоровье. Эти студенты на

---

© Ведухина А. Н., Лобыгина Н. М., Шарапова С. В., 2016

**Августа Николаевна Ведухина** – старший преподаватель кафедры физической культуры и здорового образа жизни, Алтайский государственный медицинский университет.

E-mail: sport-altai@mail.ru

**Наталья Михайловна Лобыгина** – доцент кафедры физической культуры и здорового образа жизни, Алтайский государственный медицинский университет.

E-mail: sport-altai@mail.ru

**Светлана Васильевна Шарапова** – старший преподаватель кафедры физической культуры и здорового образа жизни, Алтайский государственный медицинский университет.

E-mail: sport-altai@mail.ru

**Avgusta N. Vedukhina** – senior teacher of the Chair of Physical Training and Healthy Lifestyle, Altai State Medical University.

**Natalya M. Lobygina** – Docent of the Chair of Physical Training and Healthy Lifestyle, Altai State Medical University.

**Svetlana V. Sharapova** – senior teacher of the Chair of Physical Training and Healthy Lifestyle, Altai State Medical University.

занятиях физической культурой объединяются в специальные медицинские группы (по курсам, по группам заболеваний, по интересам самооздоровления и пр.). Весь контингент обучающихся по состоянию их здоровья делится на три группы: основную (здоровую), подготовительную (со слабой физической подготовкой) и специальную медицинскую группу с двумя подгруппами – «А» и «Б» (третья и четвертая группы здоровья). Для студентов специальных медицинских групп разрабатываются особые педагогические оздоровительные технологии, комплексы упражнений с распределением физических нагрузок – от общих невысоких до комплексов лечебной физкультуры, а также проводятся теоретические валеологические занятия. В статье представлен практический опыт педагогов по работе со студентами специальных медицинских групп. Главные задачи преподавателя физкультуры – не навредить ослабленному здоровью, повысить потенциал жизненных сил, добиваться улучшения самочувствия и стремления студентов к организации собственного здорового образа жизни.

**Ключевые слова:** здоровье студентов, медицинские группы для физической подготовки студентов, специальные медицинские группы, здоровьесберегающие технологии, методики физического воспитания.

## HEALTH-PRESERVING TECHNOLOGIES OF HEALTH PROMOTION OF THE YOUTH IN SPECIAL MEDICAL GROUPS

A. N. Vedukhina, N. M. Lobygina, S. V. Sharapova (Barnaul)

**Abstract.** Among the Russian student youth, and, which is noteworthy, especially among medical students, a very dangerous situation has been formed connected with increasing deterioration in the condition of health. Especially worrying is the high incidence of decease of medical students, who themselves in the near future will become certified physicians, will treat people, should set an example for the patients, even though they themselves are not able to keep their own health. The task of the teachers of physical training, together with medical professionals, is familiarizing students with poor health to moderate, appropriate to their abilities, physical education and healthy lifestyles.

To maintain the level of health and restoration of human health, there are developed in the pedagogy of Physical Education and Sports some special technologies, known as health-preserving. In general, these technologies, the system of educational technologies (sports and recreation, health care, prevention, and so on) ensure the interconnection and interaction of all the factors of the educational environment, aimed at preserving the health of students. They form the basis of the relevant section of pedagogy.

The health-preserving technologies are crucial when working with students who have poor health. These students in the physical education are combined in special medical group (according to the year of study, groups of diseases, in the interests of self-healing, and so forth.). The entire contingent of students is divided into three main groups according to their state of health: basic (healthy),

*preparatory (weak physical training) and special medical group with two sub-groups, «A» and «B» (the third and fourth groups of health). For the students of these special medical groups, there are developed special educational health technologies, special complexes of exercises, with the distribution of physical activity: from the low ones to the complexes of remedial gymnastics, as well as theoretical valeological classes. The article presents the experience of teachers in working with students of special medical groups. The main task of the teacher of physical education in this case is not to harm poor health, improve the capacity of the vital forces, seek to improve well-being and the desire of students to organize their own healthy lifestyle.*

**Keywords:** *health of students; medical groups for physical training of students; special medical group; health-preserving technologies, methods of physical education.*

## Введение

*Актуальность проблемы.* Российская студенческая молодежь является интеллектуально-творческим авангардом не только молодежи, но и всего российского общества, поскольку от ее деятельности в настоящее время и в перспективе во многом будут зависеть успешность функционирования большинства социальных институтов и развитие общественных отношений. В связи с этим вполне резонно желание видеть этот авангард российского общества крепким, здоровым, полным жизненных сил для реализации главных задач государства. Однако реальная ситуация совершенно иная: здоровье современной российской молодежи крайне ослаблено. Низкий уровень физического здоровья в значительной мере влияет на развитие интеллектуально-творческой инфантильности, поскольку для высокой активности личности необходимы крепкое здоровье, высокий волевой потенциал и целенаправленность действий. Эти качества во многом способствуют формированию физической культуры в процессе физического воспитания.

Важность специального подхода к молодежи, определенной по состоянию здоровья в специальные медицинские группы, диктуется тем, что эти студенты полноценно обучаются в высшей школе и должны стать специалистами по профессии. Им, как и другим будущим специалистам, необходимо здоровье для создания полноценной семьи, плодотворной профессиональной деятельности и налаживания необходимых межличностных и социальных отношений. Следовательно, работа педагогов физической культуры с этой группой молодежи имеет не только важное индивидуально-личностное (для обучающегося), но и социальное значение.

Цель статьи – рассмотреть проблему здоровья студентов и специфику физкультурно-оздоровительной работы со студентами в специальных медицинских группах с применением здоровьесберегающих технологий.

Поставленная цель определила решение следующих задач: 1) раскрыть проблему здоровья российских студентов и обосновать значимость здоровьесберегающих технологий в вузе; 2) дать общую характеристику специальных медицинских групп в системе физической подготовки студентов; 3) показать опыт физкультурно-оздоровительной работы педагогов в специальных медицинских группах.

### **Основные положения исследования**

Проблема здоровья российских студентов и значимость здоровьесберегающих технологий в вузе. О проблемах здоровья студенческой молодежи свидетельствуют данные научных исследований, проводимых уже на протяжении более четверти века, а также изыскания и наблюдения авторов статьи (см., напр.; [1–4]). Так, О. В. Бородулина и О. Н. Степанова отмечают ряд научных исследований, подтверждающих, что здоровье студенческой молодежи России ухудшается. Согласно результатам исследований последних лет количество студентов вузов РФ, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, находится (в зависимости от региона) в пределах 20–40% от общего числа учащейся молодежи и продолжает расти; около 3–7% из них имеют освобождение от практических занятий по физической культуре. В числе наиболее часто встречающихся патологий следует назвать нарушения работы кардиореспираторной системы и опорно-двигательного аппарата, заболевания органов зрения, пищеварения и мочеполовой системы. В то же время у учащихся специального медицинского отделения наблюдается рост сочетанных патологий, что вызывает у педагогов трудности в выборе направленности и содержания занятий физическими упражнениями, подборе средств и методов физического воспитания, параметров нагрузки и отдыха [5, с. 182].

Частные исследования, например, М. В. Илюша и С. А. Григорьевой в Кемеровском филиале Российского государственного торгово-экономического университета, проводимые с 2011 по 2013 г., показали, что состояние здоровья студентов-первокурсников можно считать неудовлетворительным. Среди студентов первого курса за последние три года нет «абсолютно здоровых». Даже обучающиеся основной и подготовительной групп имеют одно хроническое заболевание, а на каждого студента специальной медицинской группы приходится по 2–3 нозологических формы различных патологий. Численность студентов-первокурсников, направленных в специальную медицинскую группу, составляет в среднем 35,4%, что соответствует среднестатистическим показателям

гуманитарных вузов, однако превышает показатели технических вузов России [6, с. 176].

Данные, полученные в Алтайском государственном медицинском университете Н. М. Лобыгиной (одним из авторов данной статьи), также подтверждают общую тенденцию ослабления здоровья студентов, в том числе студентов-медиков. Так, исследования состояния здоровья студентов с 2009 по 2016 г. показали, что ежегодно наблюдается увеличение количества студентов 1-го курса в специальных медицинских группах: в 2009/10 учебном году – 27%; в 2010/11 учебном году – 38%; в 2011/12 учебном году – 39%; в 2012/13 учебном году – 41%; в 2013/14 учебном году – 42%; в 2014/15 учебном году – 43%; в 2015–2016 учебном году – 29%. Отмеченное снижение показателей в 2016 г. объясняется, по-видимому, двумя причинами: более жестким медицинским контролем, а также увеличением числа первокурсников в вузе. Но в целом количество студентов, направленных в специальную медицинскую группу, в АГМУ находится в пределах 31,2–38,3%, что соответствует среднестатистическим показателям гуманитарных вузов, однако превосходит показатели технических вузов Российской Федерации.

Общий вывод (подтвержденный как отдельными исследованиями, так и данными по России в целом) неутешителен: здоровье студентов следует рассматривать как неудовлетворительное, в том числе и здоровье студентов АГМУ, среди которых за последний период «полностью здоровых» нет. Даже у студентов основной и подготовительной групп имеется по одному хроническому заболеванию, а на каждого студента специальной медицинской группы приходится по 2–3 нозологические формы различных патологий.

Представленные данные указывают, что педагогам кафедр физической культуры в вузах России в процессе своей деятельности необходимо учитывать реальную ситуацию со здоровьем молодежи, продолжать кропотливую и специфическую работу со студентами специальных медицинских групп в течение всего периода обучения, необходимо применять так называемые здоровьесберегающие технологии. Последние представляют собой комплексную систему мер (физкультурно-оздоровительных, образовательно-мировоззренческих, соблюдения верного режима труда и отдыха, нормализации психофизиологических функций организма и пр.), которая определяет взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья человека на всех этапах его обучения и развития.

*Характеристика специальных медицинских групп в системе физической подготовки студентов.* Как отмечалось выше, студенты в зависимости от состояния их здоровья и степени физической подготовки раз-

деляются на три группы: 1) основная (здоровые студенты, хотя эта характеристика здесь условна); 2) подготовительная (студенты со слабой физической подготовкой); 3) специальная медицинская (студенты со слабым здоровьем, с хроническими заболеваниями или перенесшие сложные болезни). В специальной медицинской группе, в свою очередь, выделяется две подгруппы: подгруппа «А» (или третья группа здоровья), и подгруппа «Б» (четвертая группа здоровья).

Обычно в вузах применяются следующие критерии распределения студентов по этим группам. К специальной группе «А» относятся обучающиеся с отчетливыми отклонениями в состоянии здоровья постоянного (хронического заболевания, врожденные пороки развития в стадии компенсации) или временного характера. Студенты, зачисленные в эту группу, могут заниматься физкультурой с ограничением физических нагрузок, с исключением противопоказанных физических упражнений. При этом необходимо учитывать характер и степень выраженности отклонений в состоянии здоровья отдельных студентов, их уровень физического развития и функциональные возможности. К специальной группе «Б» относятся обучающиеся, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного и временного характера, но без выраженных нарушений самочувствия и допущенные к посещению теоретических занятий [7, с. 2–3].

Физическая культура для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья в вузах в целом по стране, включает в качестве обязательного минимума теоретические, практические и консультативно-методические занятия. В физическом воспитании студентов специального медицинского отделения особое внимание необходимо уделять средствам для устранения отклонений в состоянии здоровья и физического развития. Практические занятия проводятся с учетом работоспособности и функциональных возможностей студентов.

*Опыт физкультурно-оздоровительной работы педагогов в специальных медицинских группах.* Для студентов специальных медицинских групп «А» и «Б» (или третьей и четвертой групп здоровья) разрабатываются соответствующие психолого-педагогические методики, особые оздоровительные технологии и комплексы как общеукрепляющих, так и лечебно-физкультурных упражнений с целью специфического воздействия на отдельные стороны и функции организма. В таких группах обязательно применяется индивидуально-дифференцированный подход к студентам в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности каждого, от характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянно действующими патологическими факторами.

Например, в АГМУ в качестве одного из вариантов оздоравливающих процедур в определенной части занятия применяется практика самомассажа, дающая положительные результаты (старший преподаватель С. В. Шарапова). При этом предлагается освоить ряд элементов, входящих в самомассаж (впоследствии студент может применять их самостоятельно в домашней обстановке).

Самомассаж снимает нервно-мышечное напряжение, оказывая выраженное тренирующее воздействие на организм. Тонизирующий самомассаж выполняется с небольшим усилием в течение 3–5 мин. Успокаивающий самомассаж выполняется со средним усилием в замедленном темпе в течение 3–5 мин. Например, при массаже воротниковой зоны осуществляется благоприятное влияние на центральную нервную систему, сердце, органы грудной клетки, сосуды. При массаже поясничной области происходит воздействие на сосуды нижних конечностей, органы брюшной полости и малого таза, чтобы быстрее в достаточном количестве поступали питательные вещества и удалялись продукты метаболизма. Такой массаж особенно полезен при остеохондрозе, заболеваниях суставов, однако страдающим гипертонической болезнью рекомендуется лишь легкий поверхностный массаж.

На обязательных теоретических занятиях со студентами с ослабленным здоровьем следует давать валеологические знания, формировать мировоззрение на основе стремления к здоровому образу жизни, оптимистических установок по поводу собственного самочувствия, необходимости управлять собственным состоянием здоровья.

### **Заключение**

Таким образом, проблема неудовлетворительного состояния здоровья студенчества России не только не устранена, но и в ряде случаев усугубляется. Это требует проведения особых государственных валеологических мероприятий, начинающихся с оздоровления детей и подростков, что в итоге должно улучшить состояние здоровья молодежи в вузах страны. Без этих мер можно констатировать, что будущее Отечества – в опасности.

Вузовские коллективы, особенно кафедры физической культуры, оказываются в двояком положении: с одной стороны, они принимают из общества уже в значительной мере больной контингент молодежи и вынуждены действовать, как при экстренной помощи, по ситуации, с другой – кафедры обязаны вести формирующую психолого-педагогическую и физкультурно-оздоровительную работу на базе здоровьесберегающих технологий как данность именно с теми студентами, которые пришли

учиться в вуз. И здесь необходима целенаправленная комплексная многопрофильная работа со студентами специальных медицинских групп по сохранению их потенциала здоровья, а также по постепенному наращиванию (а не уменьшению) этого потенциала в течение всего периода обучения. Необходим мониторинг состояния здоровья студентов специальных медицинских групп (и не только) на протяжении всех лет обучения в вузе, чтобы определить реальные тенденции его изменения в период обучения. В целом для студента – это осознанный путь от самоанализа к практике самооздоровления.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Бароненко В. А., Рапопорт Л. А.** Здоровье и физическая культура студента. – М.: Альфа-М, 2009. – 418 с.
2. **Димитренко Е. В., Ирхин В. Н.** Оценка исходного уровня сформированности культуры здоровья студентов специальных медицинских групп вуза // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – № 6. – С. 313.
3. **Ляшенко Х. М.** Дифференцированный подход к организации физического воспитания студентов специальной медицинской группы с сердечно-сосудистыми заболеваниями: дис. ... канд. пед. наук. – Тула : ТулГУ, 2013. – 183 с.
4. **Померанцев А. А.** Физическая культура студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья: учеб. пособие. – Ульяновск : ГСХА, 2006. – 100 с.
5. **Бородулина О. В., Степанова О. Н.** Педагогическое проектирование физкультурно-оздоровительных занятий со студентками специальных медицинских групп: моногр. – Иваново, 2015. – 206 с.
6. **Научное** сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: электронный сб. статей по материалам XIX студ. Междунар. науч.-практ. конф. – [Электронный ресурс]. – URL: [http://www.sibac.info/archive/guman/4\(19\).pdf](http://www.sibac.info/archive/guman/4(19).pdf). (дата обращения: 22.09.2016).
7. **Физическая** культура студентов с ослабленным здоровьем в СПбГУ. Тема № 5. Серия «Наука побеждать». – СПб : СПбГУ, 2012. – 15 с.

### REFERENCES

1. **Baronenko V. A., Rapoport L. A.** (2009). *Health and physical education of the student*. Moscow : Alpha-M Publ., 418 pp. (In Russian)
2. **Dimitrenko E. V., Irkhin V. N.** (2013). Evaluation of the initial level of formation of the health culture for the students of special medical groups of higher education institution. *Modern Problems of Science and Education*, no. 6, pp. 313. (In Russian)
3. **Lyashenko H. M.** (2013). *Differentiated approach to the organization of physical training of students of special medical group with cardiovascular diseases* : Diss. ... Cand. of ped. Sciences. Tula : Tula State University Publ., 183 pp. (In Russian)
4. **Pomeranian A. A.** (2006). *Physical education of students with variations in health status: teach. guide*. Ulyanovsk : SAA Publ., 100 pp.
5. **Borodulina O. V., Stepanova O. N.** (2015). *Pedagogical designing of the physical-recreational activities with the students of special medical groups: a monograph*. Ivanovo, 206 pp. (In Russian)
6. **The scientific** community of the students of XXI century. Humanities: Electronic coll. Of articles, XIX student Intern. scientific-practical Conf. Novosibirsk : Publishing House

SibAK Publ., 2014. no. 4 (19). [Electronic resource]. Available at:  
[http://www.sibac.info/archive/guman/4\(19\).pdf](http://www.sibac.info/archive/guman/4(19).pdf) (accessed: 09.22.2016).

7. **Physical education students with poor health at the St. Petersburg State University.** Subject number 5. Series «Science of Victory». (2012). St. Petersburg : St. Petersburg State University Publ., 15 pp. (In Russian)

## BIBLIOGRAPHY

**Topical problems of modern pedagogy:** Materials IV Intern. scientific. Conf. (2013). Ufa: Lime Publ., 238 pp. (In Russian)

**Bashmakov, V. P.** (2011). *Pedagogical and medical aspects of training individual culture with students of special medical groups:* a teaching aid. St. Petersburg, 52 pp. (In Russian)

**Belyantseva, V. B.** *Physical Culture. Guidelines for the Organization's physical training of students of special medical group all forms of education and all specialties.* Dimitrovgrad : technological Institute – a branch UGSKHA Publ., 30 pp. (In Russian)

**Bogdanova, L. P.** (2010). *Physical training of students of special medical groups:* Teaching guide. Samara: Publishing House of Samar. State. Aerokosm. University Press Publ., 64 pp. (In Russian)

**Distribution of students among medical groups.** [Electronic resource]. Available at:  
<http://fizkult1.narod.ru/fizkvna4alnshkole/raspredelen1y4ashixsa1na1medgryppi.htm>

**Mikhailov, V. V., Ryzhak, M. M.** (1996). *Physical education in medical school:* teach. guide. Moscow : Center for Studies. Inform. Technology Publ., 172 pp. (In Russian)

**Mikhailova, S. V., Sadretdinova, I., Fedoseyeva, Ya.** (2015). *Health of students as a social value of the state.* Modern Scientific Research and Innovation, no. 4(48). [Electronic resource]. Available at: <http://web.snauka.ru/issues/2015/04/52244>

**Physical culture, sport and tourism: science, education, technology:** Coll. materials of Scientific-method. Conf. Ed. L. M. Kulikova, E. F. Surina, E. F. Surina-Marisheva. Chelyabinsk : IC «Ural Academy» Publ., 149 pp. (In Russian)

**Smirnov, N. K.** (2002). *Health-preserving educational technology in modern school.* Moscow: AIC and ABM Publ., 121 pp. (In Russian)

**Ushakova, E. V.** (2015). The paradigm of medical education in the system of medical knowledge: scientific-philosophical analysis. *Philosophy of Education*, no. 6(63), pp. 84–97. (In Russian)

**Ushakova, E. V.** (2008). Philosophical aspects of human health and the culture of improvement. *Bulletin of the Altai Science*, no. 3, pp. 230–238. (In Russian)

**Ushakov, E. V., Vorontsov P. G.** UIRS research and post-graduate students in the program CSRL health philosophy and philosophical problems of medicine. *Learning process optimization:* Materials Jubilee interregional conference. Barnaul: ASMU Publ., pp. 289–291. (In Russian)

**Ushakova, E. V., Nalivayko, N. V.** (2009). Philosophical analysis of the system of education in transforming societies. *Philosophy of Education*, no. 1, pp. 25–32. (In Russian)

**Vorontsov, P. G.** (2009). *The spiritual and moral potential of traditional sports and recreation Russian practices:* Dis. ... Cand. Philos. Sciences. Barnaul : AltGU Publ., 150 pp. (In Russian)

**Vorontsov, P. G., Dick, V. P., Glios, G. N., Kulipanova, N. V., Ushakova, E. V.** To recommend measures 60 Altai State Medical University: complex activity CSRL health philosophy and philosophical problems of medicine and chair of philosophy and bioethics. *Intellectual potential of Russian scientists:* Collection of scientific works of the Siberian Institute of Knowledge Study. Barnaul-Moscow: ASMU; PPE Publ., pp. 24–28. (In Russian)

Принята редакцией: 20.10.2016