

пайдалану керек. Эр мұғалім мотор іс-әрекеттерді оқыту әдістерін жақсы білу ғана емес, жәні оларды пайдалану құқығы уақытын таңдау үшін, сондай-ақ оларды практикада қалай қолдану керектігін білу үшін.

И.И. Мартыненко - 87019104533. e-mail - [martynenko.irina59@mail.ru](mailto:martynenko.irina59@mail.ru)

Н.Н. Подковырова - 87776927769, ул. Бухар жырау, д. 63, кв. 11

С.А. Кириенко - 87772757563, e-mail - [kz-o-a@mail.ru](mailto:kz-o-a@mail.ru)

Е.Г. Иванова - 87772880137, e-mail - [elenka.3112@mail.ru](mailto:elenka.3112@mail.ru)

**УДК 378.172**

**Е.Г. Иванова, С.А. Кириенко, Н.Н. Подковырова, И.И. Мартыненко -  
старшие преподаватели**

**ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП МЕТОДАМ  
КОНТРОЛЯ И САМОКОНТРОЛЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
Казахский национальный университет им. Аль-Фараби**

Освоение методов контроля и самоконтроля в процессе физического воспитания группам СМГ способствует учету эффективности физических упражнений и их влияние на состояние здоровья студентов.

**Ключевые слова:** физическое воспитание студентов, специальная медицинская группа (СМГ), методы контроля и самоконтроля.

**Введение.** Целью физического воспитания студентов вузов является формирование физической культуры личности и ее способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности. Для достижения поставленной цели предусматривается решение целого ряда воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач [1].

Принцип оздоровительной направленности обязывает организовывать физическое воспитание так, чтобы оно выполняло и профилактическую, и развивающую функции.

В специальные медицинские группы на занятия по физической культуре в вуз зачисляются студенты по данным медицинского обследования, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного и временного характера, требующие ограничения физических нагрузок.

Учебный процесс по физической культуре в специальном медицинском отделении преимущественно направлен на: укрепление здоровья, закаливание организма и повышения уровня физической работоспособности; возможное устранение функциональных отклонений в физическом развитии; ликвидацию остаточных явлений после перенесенных заболеваний; приобретение необходимых и допустимых для студентов профессионально-прикладных умений и навыков [1, с. 285].

Решая данные задачи, преподаватель физической культуры в вузе должен уметь распределять студентов на группы в зависимости от заболевания, функциональные возможности всех систем и органов человека, уметь проводить и оценивать функциональные пробы, дозировать физическую нагрузку, соблюдая индивидуальный подход.

**Целью работы** явилось обобщение научно-методического материала и практической опыта работы по эффективности обучения методам контроля и самоконтроля в процессе физического воспитания студентов специальных медицинских групп.

Правильно организованные занятия по физической культуре становятся средством укрепления здоровья только тогда, когда используемые нагрузки адекватны возможностям человека [2].

Поскольку физическая неподготовленность многих студентов специальных групп оставила свой отпечаток на психику, что проявляется часто в неверии пользы занятий, сомнениях и даже нежелании заниматься физической культурой, необходимо проводить среди них большую разъяснительную работу и убеждать не только в доступности, но и в необходимости выполнения заданий и достижения конечного результата.

В совершенствовании учебного процесса при работе со специальными медицинскими группами особое внимание необходимо уделять одной из форм наблюдения за состоянием здоровья студентов - самоконтролю, что повышает эффективность проводимых занятий.

Самоконтроль предусматривает наблюдение и анализ студентами результатов выполнения физических упражнений на состояние их здоровья [3]. Практический опыт показал целесообразность обучения студентов необходимым знаниям и приобретения навыков проведения контроля и самоконтроля на занятиях по физической культуре.

Самоконтроль - самостоятельные регулярные наблюдения занимающихся с помощью доступных, доступных приемов за состоянием своего здоровья, физическим развитием и влиянием на организм занятий физическими упражнениями. Студентам специальных медицинских групп преподаватель должен рекомендовать выработать у себя привычки и навыки ведения дневника самоконтроля. В дневнике необходимо регулярно регистрировать свои физиологические данные. Для ведения дневника самоконтроля достаточно приготовить небольшую тетрадь и разграфить ее по показателям самоконтроля и этапам. Конечно, у отдельно занимающихся качество показателей самоконтроля в дневнике и порядок записи могут быть различными, но одинаково важно для всех правильно оценивать отдельные показатели, лаконично фиксировать их в дневнике.

Доступными на занятиях и приемлемыми для студентов могут быть задания по овладению навыками пальпаторного подсчета частоты сердечных сокращений (ЧСС) в различных точках тела как на себе, так и на других занимающихся. Овладев этими навыками под руководством преподавателя или самостоятельно, можно приступить к построению (топологической кривой всего занятия).

Построение физиологической кривой и ее анализ наглядно демонстрируют студенту функциональные возможности его организма, а также характеризуют влияние упражнений различного характера и интенсивности на деятельность сердечно-сосудистой системы.

Для определения и оценки функционального состояния и тренированности организма применяются функциональные пробы и тесты, которые позволяют оценить влияние каждого упражнения, выбрать наиболее оптимальный режим, следить за динамикой функционального состояния организма [4]. К ним относятся помимо ЧСС артериальное давление (АД) макс, и АД жизненная емкость легких (ЖЕЛ), пробы с задержкой дыхания Штанге, Генчи, оценка функционального состояния - проба Мартине. Показатели функциональных возможностей изучаются в состоянии физического покоя, при стандартных (тестирующих) нагрузках и нагрузках предельной (индивидуальной) мощности.

Со студентами специальных медицинских групп должна постоянно проводиться большая разъяснительная работа о механизме воздействия физических упражнений на организм. После проведения функциональных проб студенты заносят свои данные в протокол исследования (таблица 1). Преподаватель должен объяснить студентам, почему у них разная ответная реакция на минимальную физическую нагрузку.

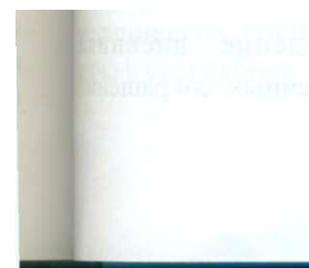


Таблица 1  
 Протокол  
 Ф.И.О., возраст, рост, вес, курс

Показатели	1-й семестр				2-й семестр				Различия показателей (+, -)
	исходный	1	2	3	исходный	1	2	3	
ЧСС									
АД макс.									
АД мин.									
ЖЕЛ									
Пр. Штанге									
Пр.Генчи									
Пр.Мартине									

Всем студентам необходимо давать задание - сравнить личные показатели физического развития со стандартными данными по таблице [4, с. 255]. Такие сравнения необходимы для того, чтобы каждый студент знал уровень своего физического развития и подготовленное" умел правильно оценить свои сильные и слабые стороны, поверил в реальность поставленных задач по укреплению своего здоровья. При повторном сравнении показателей (через 3-месяца) они наглядно видят результат, полученный от занятий физической культурой" приобретают веру в свои силы и занимаются еще более активно.

#### **Практические рекомендации.**

1. Освоение методов контроля и самоконтроля в процессе физического воспитания повышает заинтересованность, активность студентов, воспитывает сознательное отношение к занятиям физическими упражнениями.

2. В работе со специальными медицинскими группами на занятиях физической культурой" особое внимание должно уделяться учету эффективности физических упражнений и влиянию на состояние здоровья студентов.

#### **Литература**

1. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под. ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина. - 2-изд., испр. - М.: Советский спорт, 2004, - 279 с.
2. Чоговадзе А.В., Травинская Л. А. Особенности физического воспитания студентов ослабленным здоровьем // Материалы Всесоюзной конференции: Проблемы совершенствования физического воспитания и повышения спортивного мастерства студентов. 1980. - С. 77-78.
3. Тарасенко М.Н., Пономарева В.В. Физическое воспитание студентов вузов в специальном учебном отделении. М, «Высш. школа», 1976 -151 с.
4. Спортивная медицина: Учебник / Г.А. Макарова - 3-е изд., стереотип. - М.: Советский спорт 2008 - 480 с.

#### **Резюме**

С.А. Кириенко, Е.Г. Иванова, Н.Н. Подковырова, И.И. Мартыненко, авторы статьи «Обучение студентов специальных медицинских групп методам контроля и самоконтроля в процессе физического воспитания», провели обобщение научно-методического материала практического опыта работы по эффективности обучения методам контроля и самоконтроля в процессе физического воспитания студентов специальных медицинских групп.

Студентам специальных медицинских групп рекомендуется ведение дневника самоконтроля и обучение навыкам пальпаторного подсчета частоты сердечных сокращений

**ЖУРНАЛ**  
**«ВЕСТНИК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ» №1 (38) 2015**  
**Научно-практическое издание**

**Редакционная коллегия**

**Главный редактор:**

Кульназаров Анатолий Кожекенович - руководитель лаборатории научного и учебно-методического обеспечения, д.п.н., профессор;

**Заместитель главного редактора:**

Абишев Асылхан Рахимжанович - руководитель службы организационно-аналитической работы, к.б.н.;

Семущин Анатолий Федорович - почетный профессор КазАСТ, заслуженный работник физической культуры РК.

**Редакционный совет:**

Рамазанов Бауржан Найманханович - Заместитель генерального директора по спорту, Заслуженный тренер РК;

Касымбекова СИ.- Заместитель генерального директора по науке, д.п.н., профессор;

Жахин Калкен Елеуенович - главный эксперт департамента дошкольного и среднего образования МОН РК, к.п.н.,

Мухамеджанов Эмиль Копеевич - руководитель лаборатории медико-биологического обеспечения спортивного резерва и профпитания, д.м.н., профессор;

Таймазов Владимир Александрович - д.п.н., профессор, г.Санкт-Петербург Россия;

Горелов Александр Александрович - д.п.н., профессор, г.Москва, Россия;

Мамытов Абакир Мамытович - д.п.н., профессор, г.Бишкек Кыргызстан;

Лях Владимир Иосифович - д.п.н., профессор, Польша;

Шукан Виктор Иосифович - к.п.н., профессор, г.Минск Белоруссия;

Сухов Сергей Васильевич - заместитель руководителя лаборатории медико-биологического обеспечения спортивного резерва и профпитания, д.м.н.;

Жунусбеков Жаксытбек Ибрагимович - руководитель лаборатории учебно-спортивной работы и проведения спортивных мероприятий, к.п.н., доцент, Заслуженный тренер РК;

Арещенко Анатолий Иванович - заведующий кафедрой физического воспитания и спорта Казахского Национального Университета им. Аль-Фараби, профессор, Заслуженный тренер Каз.ССР.;

Утегенов Ерлан Казбекович - заведующий кафедрой физической культуры и спорта Жетысуйского Государственного университета им.И.Жансугурова, к.п.н., доцент.;

Интин Тусипхан Кимұлы - учитель физического воспитания ШГ.№175,

**Ответственный секретарь:**

Койбагаров Талап Каримович - пресс секретарь;

Шалбарбаев Данияр Куанышевич - консультант.

**Издается**  
с 07.02.2001 г.

**Учредители издания:**  
Министерство образования  
и науки Республики  
Казахстан  
Национальный научно-  
практический центр  
физической культуры

Свидетельство  
о постановке на учет  
периодического печатного  
издания и(или)  
информационного агентства  
журнала  
№10053 Ж от 14 апреля  
2009г.

**Выходит 4 раза в год**

**Дене тәрбиесінің  
жаршысы / Вестник  
физической культуры**  
Ғылыми-практикалық  
журнал / научно-  
практический журнал  
**2015, №1**

**Адрес:** 050051, г.  
Алматы, пр. Достык, 124.

**Телефоны:**  
264-07-83  
264-44-69  
264-39-33

Заказ 57.  
Тираж 230 экз.

**РГКП «Национальный научно-практический центр физической культуры» (ННПЦФК)**  
**РНН 600400120892**  
**ННККЗ63856000000217594 (собственный)**  
**БИН 000740000649**  
**БИК КСJBKZKX**  
**АО «БанкЦентрКредит»**  
**Юр.адрес: г. Алматы ул. Розыбакиева 250**  
**Индекс 050060, пр. Достык 124**  
**[nnpcfк@yandex.ru](mailto:nnpcfк@yandex.ru)**

Отпечатано в типографии  
ТОО «Полиграфсервис».  
050050, г. Алматы,  
ул. Зеленая, 13 «А».  
Тел.: 8 (727) 233-32053