**Применение скандинавской ходьбы для студентов специальной медицинской группы**

**Аннотация.** В статье рассмотрена структурность формирования в высших учебных заведениях специальной медицинской группы. Критерии и уровни определения формирования специальной медицинской группы. Специфика использования физкультурных и профилактических мероприятий в учебных заведениях в рамках занятий со специальной медицинской группой здоровья. А также особенности составления учебно-методического плана для студентов специальной медицинской группы здоровья. Описаны особенности методики «скандинавская ходьба», как специального адаптационно-профилактического мероприятия, направленного на улучшение физического состояния студентов высшего учебного заведения, проходящих процесс физического воспитания в специальной медицинской группе здоровья. Определена многофакторность использования методики «скандинавская ходьба» и ее необходимость внедрения в процесс преподавания, для студентов специальной медицинской группы здоровья.

Ключевые слова: специальная медицинская группа, студенты, высшее учебное заведение, профилактика, физическое воспитание, скандинавская ходьба.

**Введение.** Структурная образовательная система, включающая в себя и процессы физического воспитания, на базе высшего учебного заведения направлена улучшать качество жизни студентов посредством применения, специализированных методик физического воспитания, в том числе студентов специальной медицинской группы здоровья.

Современный этап развития формирования здорового образа жизни среди студентов учебного заведения, сопровождается количественным увеличением числа специализированных групп, что указывает на важность процесса формирования различных методик для совершенствования здоровьесберегающего процесса.

Улучшение системы физического воспитания студентов, относящихся к специальной медицинской группы здоровья, требует применять новые виды двигательной активности с учетом физически-ограничивающих факторов учитывая материально-техническую базу учебного заведения, уровень физической подготовленности, уровень здоровья, мотивации и физкультурно-спортивных интересов обучающихся.

В данной статье будет рассмотрен процесс актуализации внедрения метода спортивной подготовки по средствам скандинавской ходьбы, как физкультурно-оздоровительного комплекса для студентов учебных заведений занимающихся по состоянию здоровья в специальной группе.

**Изложение основного материала статьи.**

 Цель преподавания физической культуры представлена на усовершенствование физической и повышение умственной работоспособности занимающихся, и формирование положительного образа к занятиям физической культуры. К данной цели стремится каждый занимающийся, в том числе и студенты специальной медицинской группы, которые также имеют дополнительные цели: улучшение физического и функционального состояния, а также коррекция и нормализация имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Приоритетной формой организации учебно-оздоровительного процесса обучающихся специальной медицинской группы здоровья, основана на реализации задач по повышению уровня физической и умственной работоспособности.

Специальная медицинская группа здоровья в учебном заведении может быть подразделена на несколько групп, каждая группа включает в себя обучающихся, которые имеют разные формы ограничения здоровья, требующие к себе определенные виды физической нагрузки.

Основная специальная медицинская группа включает в себя студентов, с отклонениями, позволяющие заниматься всеми видами спорта, и принимать участие в различных соревнованиях.

Подготовительная специальная медицинская группа включает в себя студентов, которые имеют незначительные отклонения по здоровью, и недостаточно физически подготовлены. Подготовительная специальная медицинская группа, осуществляет занятия согласно основным методическим программам, но постепенно осваивает двигательные навыки, с учетом физических ограничений.

Специальная медицинская группа, состоит из обучающихся, которые по состоянию здоровья имеют ограничения временного либо постоянного характера, и в рамках занятий физической культурой имеют ограничения. Студенты, относящиеся к специальной медицинской группе, не могут учувствовать в соревнованиях, но могут быть привлечены к судейству, а также в качестве помощников в рамках организации спортивных мероприятий. Основная задача для занимающихся в специальной медицинской группе - это систематические занятия физическими упражнениями.

Сегодня, процесс организации физического воспитания студентов специальной медицинской группы в большинстве высших учебных заведений является проблемой, и во многих высших учебных заведениях не решена.

Для эффективного использования физкультурно-оздоровительных программ в специальных медицинских группах важно применять дифференцированный подход, и учитывать патологическое состояние каждого из занимающихся. Так, в рамках составления комплекса упражнений важно подбирать учебно-методические методы, согласно нозологическим формам. Так, как в рамках оценки состояния здоровья обучающихся выявлено, что число имеющих более одной нозологической формы заболевания растет, и количественное число здоровых студентов находится в постоянной фазе регресса [1].

Таким образом, особое внимание в системе преподавания необходимо уделять вопросам формирования ответственного отношения к здоровью в рамках обучения среди всех студентов, в частности уделять внимание образовательным программам специалистов, работающих с обучающимися специальной медицинской группы, так как процесс адаптации данной группы занимает более длительны период, и жизненно важен как в процессе обучения, так и в рамках всего жизненного пути.

Главная задача программ специалистов, занимающихся со с специальной медицинской группой, заключается в прививании навыков физкультурно-оздоровительной деятельности и культуры здорового образа жизни, посредством создания процесса и условий педагогического и организационного комфортного учебного процесса, т.е., адаптировать обучающихся с отклонениями в здоровье к нормальному процессу жизнедеятельности с учетом их особенностей. Ведь донозологические адаптивное состояние является важным фактором в процессе адаптации организма, и позволяет, в критериях нормального процесса адаптации, оставаться в нормальном физическом состоянии [2].

Физическое состояние студента специальной медицинской группы развивается с основ развития такого качества как выносливость, при этом имея тенденцию адаптивного формата с постепенно увеличивающимся объёмом нагрузки, и только в рамках позитивного отклика организма, необходимо проводить процесс увеличения интенсивности. После проведение всех адаптивных мер по увеличению интенсивности, в процесс можно включать программу по развитию качеств: гибкости, ловкости и быстроты, при этом учитывая индивидуальные физические показатели. Но построение процесса усовершенствования физических качеств, параллельно развивает и двигательные навыки, что играет важную роль в формировании условно-рефлекторных связей и адаптации центральной нервной системы. Обучающиеся, в специальной медицинской группе, проходят процесс адаптации согласно учету их заболевания, и имеют разнофакторный процесс развития физических качеств.

Воспитание физических качеств - это, по существу, процесс управления физическим развитием человека, направленный на всестороннее совершенствование организма и повышение общей работоспособности, с использованием разнообразных двигательных умений и навыков [6].

Физические упражнения, которые являются фундаментом формирования физического и функционального воспитания организма студентов специальной медицинской группы, выступают как биологический регулятор. Они могут выступать как восстановительный, стимулирующий, расслабляющий функциональный регулятор и позволяют оптимально направлять биологические параметры организма в необходимом направлении.

Так, преподаватели, занимающиеся с обучающимися в специальных медицинских группах, в современных условиях, которые существуют сегодня в учебном заведении, выстраивают программу преподавания, подходящую под большинство обучающихся. Таким образом адаптационные процессы, проходят и студентов и у профессорско-преподавательского состава, который вынужден использовать имеющиеся материально-технические условия, для использования программ адаптации и проведения основных занятий со студентами специальной медицинской группы.

Таким образом, учитывая условия материально-технической базы и специфику набора студентов в высшие учебные заведения важно иметь методы, позволяющие проводить общую, но эффективную физическую подготовку при минимальных временных, материально-технических и методических затрат.

Указанные выше параметры, необходимые к использованию в рамках проведения адаптивного процесса физического воспитания среди студентов, занимающихся в специальной медицинской группе, практически полностью содержаться в такой спортивной дисциплине как «скандинавская ходьба».

Скандинавская ходьба, сегодня является полноценным спортивным видом, входящий в реестр видов спорта и рассматривается как вид физической нагрузки, подходящий как реабилитационный, так и лечебно-физкультурный формат для различных групп населения [3].

Биомеханические действия скандинавской ходьбы, характерны в видовом своем проявлении с физиологической ходьбой человека, при этом, использования специализированных палок для скандинавской ходьбы позволяют имитировать технику бега на лыжах, что позволяет задействовать различные группы мышц всего тела.

Основная цель скандинавской ходьбы - это физическое и психическое благополучие занимающегося, что пересекается с педагогической целью в специальной медицинской группе здоровья. Также, параллелью проходят и принципы скандинавской ходьбы, которые включают в себя различные, физиологически правильные движения, естественные биомеханические движения различных групп мышц, симметричная тренировка тела, аэробная нагрузка и циклическое вовлечение всех мышц, адаптированное и индивидуальная интенсивность занятий.

В рамках занятий скандинавской ходьбой задействовано 90% групп мышц занимающегося. Регулирование нагрузки, которое возможно осуществлять с помощью высоты палок, интенсивности ходьбы, уклона и сложности трассы, что дает возможность осуществлять подготовку как профессиональных спортсменов, так и проводить занятия с начинающими, а также с обучающимися состоящими в специальной медицинской группе здоровья.

В публикациях научных журналов установлен факт применения скандинавской ходьбы в рамках профилактики различных заболеваний, снижения недомоганий, стабилизация показателей сердечно-сосудистых заболеваний и дыхательной и иных систем организма человека. Проведены исследования улучшающих функцию опорно-двигательного аппарата, а также использования ее в системе лечебной физической культуре и коррекции избыточного веса.

Сегодня, скандинавская ходьба используется в рамках физкультурно-оздоровительной технологии, влияющая положительно на функциональное состояние организма.

В рамках исследования, было установлено, что скандинавская ходьба рассматривается как оптимальный вид физической нагрузки для лиц, входящих в специальную медицинскую группу.

Для подтверждения теоретической гипотезы, было проведено исследование, которое проводилось среди студентов высших учебных заведений, профессорско-преподавательского состава и сотрудников высших учебных заведений.

Так, в рамках опроса, проводимого среди респондентов, было определено, что со скандинавской ходьбой знакомо 100% респондентов, из них занимающихся и изучающих методическую часть 44,4%, а ярыми пропагандистами скандинавской ходьбы являются 3,7% опрошенных, 51,9% опрошенных являются теми, кто «встречал практикующих на улице» и знаком с ней в общих чертах. 63% опрошенных отмечают, что в скандинавская ходьба не используется в учебном заведении как средство физического воспитания. Ни один из опрошенных специалистов не высказался против применения предложенной методики. На вопрос о причинах невозможности применения методики на учебных занятиях в вузе респондента, большинство (52,9%) сослались на недостаточность материальной базы (отсутствие территории для прогулок, своего стадиона, парка, специального инвентаря, и невозможность закупки оного). Необходимо отметить, что в 37% вузов опрашиваемых специалистов, скандинавская ходьба уже применяется как метод физического воспитания студентов специальной медицинской группы.

Интересный факт: в 81,5% учебных заведениях проводятся практические занятия по физической культуре для всех групп здоровья, в том числе и для специальной. В 7% случаев занятия совсем не проводятся и в 10% заменяются на теоретические (лекции, семинары, написание рефератов, выступления на конференциях...).

Также, по результатам проведенного опроса, стоит отметить, что 48,1% студентов из вузов респондентов проходят ежегодный медицинский осмотр, целью которого является мониторинг здоровья обучающихся, профилактика заболеваний и присвоение группы здоровья для реализации программы дисциплины "физическая культура". В 29,6% заведений медицинский осмотр проходят только студенты 1 курса, сразу после поступления в вуз. И в 25,9% случаев, медицинский осмотр не проводится, группа здоровья присваивается по результатам анализа медицинских документов, предоставленных студентом.

Контроль состояния здоровья молодежи - необходимая процедура, отслеживающая показания самого главного и сложного параметра общества - качество человеческого ресурса. Только в здоровом обществе, могут формироваться здоровые взгляды, реализовываться самые сложные проекты. Разработка методик сохранения здоровья молодежи приоритетная задача специалистов здоровьесберегающей сферы развития общества.

**Выводы.** Проведенный выше теоретический анализ позволяет заключить, что важность использования метода «скандинавская ходьба» для студентов высших учебных заведений, занимающихся в специальной медицинской группе, является одним из наиболее предпочтительным, так как позволяет регулировать процесс нагрузки, оказывать положительное коррекционное действие на функциональное состояние обучающихся.

Применение скандинавской ходьбы в рамках учебного процесса, позволяет максимально приближенно использовать материально-техническую базу университета, адаптировать студентов к условиям занятий физической культуры и постепенно вовлекать в процесс физического воспитания с учетом их физико-биологических показателей.

Таким образом, содержание в программе преподавания методики «скандинавская ходьба», позволит формировать у студентов, имеющих нозологические и другие отклонения в состоянии здоровья, комплексно и профессионально развивать двигательные умения и навыки, а также специальные и физические качества организма, а также повышать функциональный уровень систем и органов организма.

Основная задача «скандинавской ходьбы» как адаптивного вида физического воспитания, заключается в формировании у студентов высшего учебного заведения, занимающихся в специальной медицинской группе, осознанного отношения к занятиям, уверенности и готовности к преодолению физических нагрузок, для реализации цели, о полноценном физическом воспитании и приобщении к физической культуре.

**Литература:**

1. Балашова, В.Ф. Здоровьеформирующие технологии в физическом воспитании студентов Тольяттинского государственного университета / В.Ф. Балашова // Теория и практика физической культуры, 2005. - № 3. - С. 43-45

2. Баевский, Р.М. Прогноз состояний на грани нормы и патологии / Р.М. Баевский. - М.: Медицина, 1979. - 295 с.

3. Волков, А.В. Северная ходьба: учеб. пособие по направлению 49.04.01 «Физическая культура» / А.В. Волков, О.Б. Крысюк // Мин-во спорта РФ, Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. - СПб.: 2014. - 105 с.

4. Коркин, Е.В. Влияние занятий скандинавской ходьбой на работоспособность и качество жизни студентов физкультурного вуза / Е.В. Коркин, О.Б. Крысюк // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2017. -№ 1. - С. 51-53

5. Кузнецова, Ю.В. Скандинавская ходьба для улучшения функционального состояния студенток специальных медицинских групп / Ю.В. Кузнецова // Теоретические и практические проблемы физической культуры и спорта: материалы науч.-практ. конф. с междунар. участием, посвящ. 85-летию БГПУ (под общ. ред. О. В. Юречко). - 2015. - С. 211-215

6. Организация и методика проведения занятий физической культуройв специальной медицинской группе: учебно-методическое пособие / Н.А. Булычева; ФГБОУ ВО ИГМУ Минздрава России. - Иркутск : ИГМУ, 2018. - 90 с.