

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Балашовский институт (филиал)

Кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности

**ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ  
СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП НА УРОКАХ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студента 6 курса 64 группы  
направления подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя  
профилями подготовки)»,  
профилей подготовки «Физическая культура. Безопасность  
жизнедеятельности»,  
психолого-педагогического факультета  
Набиева Сейхуна Оглы

Научный руководитель  
доцент кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности  
кандидат педагогических наук,  
доцент \_\_\_\_\_ О. В. Бессчетнова  
(подпись, дата)

Зав. кафедрой физической культуры и безопасности жизнедеятельности  
кандидат педагогических наук,  
доцент \_\_\_\_\_ А. В. Викулов  
(подпись, дата)

Балашов 2025

## ВВЕДЕНИЕ

Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны (трудовой, экономический, интеллектуальный и т.д.). В связи с этим, проблема его сохранения и укрепления очень актуальна. В Российской Федерации ей уделяется большое внимание на государственном уровне. Сохранение здоровья детей указано в качестве приоритетного направления реализации «Стратегии комплексной безопасности детей до 2030 года». Кроме нее с 2016 г. в стране действует программа «Десятилетие детства». На практике ее результаты отражаются в том, что ведутся пропаганда и популяризация здорового образа жизни, строятся объекты для занятий физической культурой и спортом.

К сожалению, статистика показывает, что принимаемых государством мер часто оказывается недостаточно. Среди причин ухудшения здоровья в детском возрасте не последнюю роль играет образ жизни, характеризующийся недостатком двигательной активности и чрезмерной нагрузкой на органы зрения вследствие активного использования компьютеров и сотовых телефонов. Кроме того, на здоровье детей и подростков отрицательно сказываются высокие интеллектуальные и психологические нагрузки в период школьного обучения. Все чаще встречаются так называемые «школьные болезни».

Для учащихся, относящихся к подготовительной и специальной медицинской группам здоровья, предусмотрена возможность организации занятий по специальной программе или в группах лечебной физической культуры, которые также указываются в расписании, но в иное время, чем обычные уроки физической культуры. У этих занятий есть свои особенности организации, проведения, дозирования нагрузок.

Вопросы физического воспитания детей и подростков с ослабленным здоровьем затронуты в учебниках и учебных пособиях В. К. Велитченко, В. С. Мартынихина М Д. Рипы, И. В. Чернышевой и др. Различные аспекты проблемы организации занятий физической культурой с учащимися,

отнесенными к специальной медицинской группе здоровья рассматриваются в научных статьях Ю. В. Васькова, Н. А. Зинчук, Н. А. Ортикбоевой, В. С. Поперекова, А. Р. Янглаева, Н. А. Комаровой и др.

**Цель бакалаврской работы** – показать возможности уроков физической культуры для воспитания физических качеств учащихся, отнесенных к специальным медицинским группам, разработать соответствующие комплексы упражнений и оценить их эффективность.

**Объект исследования** – учебно-воспитательный процесс по физической культуре в школе.

**Предмет исследования** – воспитание физических качеств у обучающихся специальных медицинских групп на уроках физической культуры.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать особенности воспитания физических качеств у учащихся с ослабленным здоровьем.
2. Показать специфику организации занятий по физической культуре с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе.
3. Разработать комплексы физических упражнений для занятий с обучающимися, отнесенными к специальной медицинской группе, апробировать их и оценить эффективность.

**Методы исследования:**

1. Теоретические: анализ, синтез, обобщение педагогической, методической, научно-практической литературы по проблеме исследования.
2. Эмпирические: планирование и разработка программы исследования, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент.
3. Методы математико-статистической обработки информации.

**Структура работы:** бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованных источников, насчитывающего 35 наименований, и приложений. В работе представлено 9 таблиц и 2 рисунка. Общий объем работы составляет 59 страниц.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «Теоретические аспекты проблемы воспитания физических качеств учащихся специальных медицинских групп на уроках физической культуры» проанализировали проблему сохранения здоровья учащихся в условиях современной школы; рассмотрели основные физические качества человека, формы организации физического воспитания в школе и специфику организации занятий физической культурой с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе.

Школьники испытывают довольно серьезные учебные нагрузки. При нерациональном подходе к процессу обучения и отсутствии мер по здоровьесбережению они могут привести к тому, что здоровье учащихся к моменту окончания школы ухудшится по сравнению с тем, каким оно было в первом классе.

Исследователи выделяют три основные подгруппы «внутришкольных» факторов, отрицательно влияющих на здоровье обучающихся: гигиенические, учебно-организационные и психолого-педагогические. При этом именно школа играет важную роль в деле сохранения и укрепления здоровья учащихся, в том числе с помощью системы физического воспитания. Важно строить уроки физической культуры с учетом индивидуальных особенностей учащихся, особенно тех, кто отнесен по состоянию здоровья к подготовительной или специальной медицинской группам, и подбирать для них посильные упражнения для развития физических качеств.

Физические качества – это биологические особенности человека, основанные на его морфофункциональных способностях. Они определяют силовые, скоростные, скоростно-силовые и временные характеристики движений человека. К основным физическим качествам человека относят силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость. Эти качества во многом взаимосвязаны, и уровень развития одного зависит от уровня развития остальных. Нельзя тренировать только силу, не развивая при этом скорость и

выносливость или тренировать ловкость, не развивая гибкость. Ни одно качество не существует изолированно. Все они включают в себя элементы друг друга.

В образовательной организации физическое воспитание учащихся проводится в рамках уроков и внеурочных мероприятий по физической культуре. Учебный процесс по физической культуре регламентируется рядом документов, в том числе ФГОС для соответствующей ступени обучения, учебным планом, примерной основной образовательной программой, а также рабочими программами, составляемыми педагогами для каждого класса отдельно или для ступени обучения в целом. Кроме того, существуют примерные рабочие программы по физической культуре. Они составлены опытными педагогами-методистами, опубликованы и рекомендованы в качестве опорных пособий для составления рабочих программ школ по физической культуре.

Основной формой работы с обучающимися являются уроки физической культуры. Их содержание определяется Федеральным государственным образовательным стандартом для соответствующей ступени образования и отражено в рабочей программе дисциплины. Уроки должны обеспечить всестороннее, гармоничное физическое развитие, образование и воспитание обучающихся, познакомить их с различными видами и формами двигательной активности. Занятия физической культурой – это обязательная составляющая здорового образа жизни. Недостаток физической активности приводит к ухудшению здоровья школьников, возникновению нарушений опорно-двигательного аппарата, увеличению веса, слабому развитию мышечной системы и т.д.

На уроках физической культуры применяется богатый арсенал средств обучения для ознакомления учащихся со спортивными упражнениями, основами техники их выполнения, а также для воспитания у ребят физических качеств. Необходимость сдавать нормативы по выполнению

различных упражнений формирует у учащихся умение мобилизовать силы и проявлять волевые качества.

Занятия физической культурой для детей специальной медицинской группы должны строиться иначе, чем для здоровых детей. При составлении программы по физической культуре для специальной медицинской группы за основу берется содержание общей программы. По возможности сохраняются темы в тематическом плане, но исключаются физические упражнения высокой интенсивности, требующие максимального или близкого к нему напряжения сердечнососудистой системы и опорно-двигательного аппарата. Помимо основных разделов в программу включают оздоровительные технологии, направленные на общее укрепление организма, а также на коррекцию осанки, улучшение координации движений и т.д. Итоговые нормативы показателей физической подготовленности в требованиях занижены по сравнению с основной группой или не указываются совсем. Планируемым результатом освоения программы является достижение уровня физической подготовленности, обеспечивающего успешное развитие.

Таким образом, содержание занятий физической культурой в специальной медицинской группе имеет свои особенности. Учащиеся так же осваивают программу обучения, однако из разделов исключаются упражнения, которые могут повредить их здоровью или вызвать чрезмерное физическое напряжение. Целью занятий является, в первую очередь, укрепление здоровья обучающихся и повышение функционального уровня органов и систем, физической и умственной работоспособности.

**Во второй главе «Организация занятий по физической культуре с учащимися специальных медицинских групп»** приводятся результаты исследования, целью которого было изучить динамику физических качеств обучающихся, отнесенных по здоровью к специальной медицинской группе после выполнения разработанных специально для них комплексов упражнений. Исследование проводилось на базе ГБОУ СОШ № 453

Выборгского района Санкт-Петербурга имени Сергея Жукова с учащимися 9 «А» и 9 «Б» классов.

Исследование выполнялось в период с сентября 2023 г. по май 2024 г. и включало в себя три этапа. Первый этап проходил в течение сентября 2023 г. Мы начали с изучения классного журнала и выяснили, что в 9 «А» классе из 27 учеников 6 человек относятся к специальной медицинской группе здоровья (2 мальчика и 4 девочки), а в 9 «Б» классе из 25 человек таких учеников 7 (4 мальчика и 3 девочки). Учащиеся 9 «А» представляли собой экспериментальную группу и выполняли комплекс упражнений, а учащиеся 9 «Б» были контрольной группой. Они участвовали только в тестированиях, а затем с их результатами сравнивались показатели экспериментальной группы.

Диагнозы учеников нам не известны, поскольку медицинским работникам школы запрещено разглашать эту информацию. Однако мы выяснили, что все они относятся к подгруппе А. Следовательно, им разрешены занятия оздоровительной физической культурой по специальным программам, но необходимо учитывать характер и степень выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровень функциональных возможностей.

Далее нами были подобраны тестовые упражнения для проверки уровня развития физических качеств учащихся таким образом, чтобы их выполнение не было противопоказано. Мы также опирались на рекомендации, изложенные в Письме Минобразования РФ от 31 октября 2003 г. № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой». Всего было выбрано три упражнения:

- прыжок в длину с места (оценка скоростно-силовых качеств);
- 6-минутный бег или ходьба (оценка общей выносливости);

- броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд в максимальном темпе (оценка координации движений, ловкости, быстроты двигательной реакции).

Ориентирами для оценивания служили показатели уровня физической подготовленности для учащихся в составе специальных медицинских групп для соответствующего возраста. Поскольку мы работали с девятиклассниками, то опирались на нормативы для подростков 15 лет.

Анализ результатов показал, что учащимся 9 «А» класса лучше всего удалось справиться с бросками теннисного мяча. Один испытуемый показал высокий результат, а остальные – выше среднего или средний. Учащиеся 9 «Б» класса, наоборот, с этим упражнением справились хуже, чем с другими. Подавляющее большинство показали средний уровень, а один учащийся – уровень ниже среднего. В 9 «Б» лучше всего ребята справились с прыжком в длину. У учеников 9 «А» в этом упражнении также неплохие результаты: треть ребят показали уровень выше среднего, а половина – средний. Худший результат у них в 6-минутном беге/ходьбе – у всех учащихся он средний или ниже среднего. Кроме того, 50 % учащихся в 9 «А» и 29 % в 9 «Б» продемонстрировали стабильный средний уровень по всем упражнениям. У остальных результаты колеблются (какие-то упражнения они выполнили лучше, а другие – хуже).

На втором этапе исследования (сентябрь-октябрь 2023 г. – май 2024 г.) нами был проведен формирующий эксперимент, целью которого являлось совершенствование физических качеств учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе с помощью разработанных нами комплексов упражнений. Мы не знали диагнозы учащихся, и потому разработали комплексы упражнений для всех основных нозологий, а потом учитель физической культуры распределил комплексы каждому ученику.

Общеразвивающие упражнения направлены на укрепление организма в целом, улучшение работы всех органов и систем. Они могут быть малой, умеренной или высокой степени интенсивности. Подбор упражнений и

уровня нагрузки зависит от того, насколько серьезное заболевание у конкретного учащегося. Важно, чтобы выполнение упражнений не приводило к нарушению ритма дыхания или к гипервентиляции.

Помимо комплексов упражнений учащимся, отнесенным к специальным медицинским группам, рекомендована дыхательная гимнастика. Мы использовали упражнения гимнастики А. Н. Стрельниковой и обучили им ребят. В комплекс дыхательной гимнастики входят 11 упражнений. Мы взяли восемь из них.

Мы предположили, что регулярное выполнение учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, описанных выше комплексов упражнений будет способствовать совершенствованию их физических качеств, а, следовательно, и укреплению здоровья. Комплексы упражнений были освоены учащимися под руководством учителя физической культуры и с нашим участием. Затем в течение учебного года на уроках физической культуры они выполняли каждый свой комплекс упражнений.

На завершающем этапе исследования в мае 2024 г. было проведено повторное тестирование учащихся обоих классов. Затем мы сравнили результаты учащихся между собой, а также с данными, полученными в сентябре 2023 г. Анализ данных показал, что результаты учащихся экспериментальной группы в целом лучше, чем у учащихся контрольной группы. Все учащиеся 9 «А» повысили свои результаты по сравнению с констатирующим этапом, на котором у некоторых подростков отмечался низкий уровень развития скоростно-силовых способностей и общей выносливости. Теперь все ученики 9 «А» в прыжке в длину с места показали высокий уровень или выше среднего, в то время как в 9 «Б» подобные результаты продемонстрировали только 71 % ребят, а у 29 % учеников результат соответствует среднему уровню. В 6-минутном беге в обоих классах учащиеся выполнили норматив, соответствующий уровню выше среднего или среднему. Однако соотношение результатов разное: в 9 «А»

преимущественно отмечен уровень выше среднего (67 %), а в 9 «Б» – средний (57 %). Броски мяча ученики 9 «А» также выполнили лучше (33 % показали высокий уровень развития соответствующих физических качеств, а 67 % – выше среднего). Можно сказать, что это лучший результат из всех тестов. При этом у учеников 9 «Б» ни у кого не отмечен высокий уровень, только уровни выше среднего и средний, а также есть 1 ученик с низким уровнем развития соответствующих физических качеств (Рисунок 1).

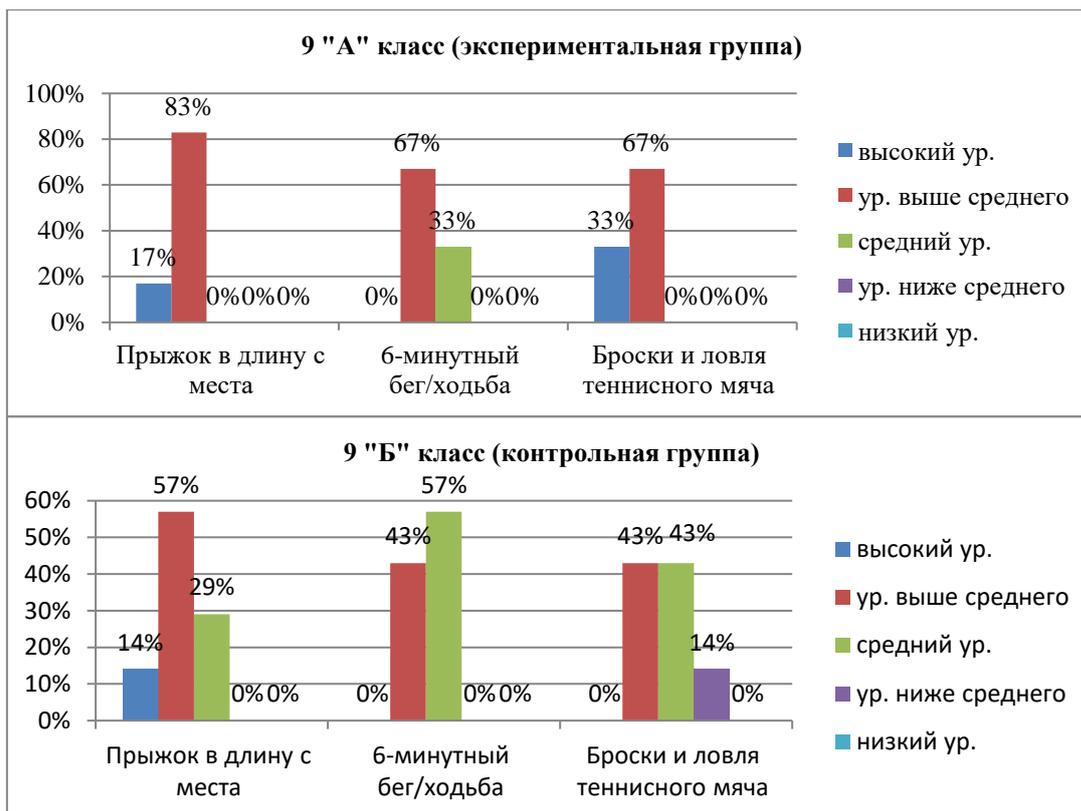


Рисунок 1 – Сравнение результатов итогового тестирования учащихся 9 «А» и 9 «Б» классов.

Далее мы изучили динамику результатов учащихся, рассчитав для этого абсолютное и относительное изменения. Все учащиеся 9 «А» класса при итоговом тестировании показали результаты лучше, чем в начале учебного года. При этом относительные изменения показывают, что в некоторых упражнениях учащиеся добились более значимых сдвигов. В 9 «Б» классе в основном показатели также улучшились, но улучшения менее заметны. Кроме того, у некоторых учащихся при выполнении отдельных упражнений они остались без изменений, а в одном случае даже ухудшились.

В 9 «А» наиболее заметные изменения (более 10 %) отмечены у половины учащихся в бросках и ловле теннисного мяча (координация движений, ловкость, быстрота двигательной реакции). На втором месте по значимости изменений находится упражнение на выносливость (6-минутный бег/ходьба). В нем диапазон изменений в отдельных случаях достигает 10 %. Хотя стоит отметить, что есть и весьма незначительные улучшения (1,7 %). В тестовом упражнении на оценку скоростно-силовых качеств улучшения значения относительного изменения колеблются от 2,5 % до 7,1 %.

В целом составленные нами комплексы упражнений для учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе оказали положительный эффект и являются хорошим средством укрепления здоровья подростков. Их регулярное выполнение на уроках физической культуры, а также самостоятельно подростками будет способствовать более эффективному развитию их физических качеств.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Учебно-воспитательный процесс по физической культуре в школе реализуется на протяжении всего периода обучения, и не только на уроках физической культуры, но и в форме утренней зарядки, физкультпауз на уроках по другим предметам, а также во внеурочной деятельности. На уроках физической культуры, являющихся основной формой работы, учащиеся осваивают базовые физические упражнения, знакомятся с различными видами спорта, спортивными и подвижными играми.

Для учащихся из специальной медицинской группы составляется отдельная программа по физической культуре, в которой учебная нагрузка расписывается с учетом состояния их здоровья. Они занимаются на уроках физической культуры вместе со своим классом, но выполняют отдельные задания, состоящие из общеукрепляющих физических упражнений, которые не противопоказаны им в связи с заболеванием.

В рамках бакалаврской работы нами было проведено исследование динамики физических качеств обучающихся 9 класса, отнесенных по

состоянию здоровья к специальной медицинской группе, в течение учебного года. Исследование проводилось на базе ГБОУ СОШ № 453 Выборгского района Санкт-Петербурга имени Сергея Жукова. В нем принимали участие ученики двух классов. Один (9 «А») представлял собой экспериментальную группу, а второй (9 «Б») – контрольную. Сначала нами было проведено вводное тестирование обеих групп с помощью физических упражнений, позволяющих выявить уровень развития у них скоростно-силовых способностей, общей выносливости, ловкости, координации и быстроты двигательной реакции. Анализ результатов показал, что при выполнении упражнений лишь некоторые учащиеся показали высокий уровень развития отдельных физических качеств – 1 человек в бросках и ловле теннисного мяча и 1 человек в прыжке в длину с места. Иногда большая часть группы показывала уровень выше среднего (47 % в прыжках в длину в 9 «Б»). Однако в основном учащиеся при выполнении упражнений демонстрировали средний уровень развития физических качеств: прыжок в длину (50 % в 9 «А»), 6-минутный бег/ходьба (83 % в 9 «А»; 57 % в 9 «Б»), броски и ловля теннисного мяча (50 % в 9 «А», 86 % в 9 «Б»).

Далее нами были разработаны комплексы упражнений для учащихся с учетом основных заболеваний, характерных для специальной медицинской группы. В течение учебного года учащиеся выполняли их на уроках физкультуры, а также самостоятельно дома. Всего было составлено шесть комплексов для учащихся с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, нарушениями осанки, заболеваниями пищеварительной системы, невротами и нарушениями зрения (близорукостью). Каждый состоял из 10 упражнений. Кроме того, на занятиях мы использовали упражнения дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой.

На завершающем этапе исследования в конце учебного года мы провели повторное тестирование учащихся и сравнили результаты с данными вводных тестов. Были выявлены заметные улучшения в развитии физических качеств учащихся. Так, в экспериментальной группе большинство ребят

продемонстрировали уровень выше среднего по всем упражнениям: 83 % в прыжках в длину, и по 67 % в 6-минутном беге и бросках и ловле теннисного мяча. Количество учащихся с высоким уровнем развития ловкости, координации и быстроты двигательной реакции увеличилось с 17 % до 33 %.

В контрольной группе также заметно повышение уровня развития физических качеств учащихся, однако, изменения менее значительные. Если в экспериментальной группе средний уровень отмечен только в одном упражнении, то в контрольной – во всех трех.

Таким образом, можно сделать вывод, что предложенные нами комплексы упражнений при регулярном выполнении способствуют развитию физических качеств обучаемых, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе и могут быть использованы в учебно-воспитательном процессе по физической культуре в школе.

#### **Список работ, опубликованных автором по теме бакалаврской работы**

1. Набиев, С. Г. Изучение динамики физических качеств обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе / С. Г. Набиев, О. В. Бессчетнова // Экопрофилактика: инновационные оздоровительные, спортивно-тренировочные и образовательные технологии : Сборник научных статей II Всероссийской научно-практической конференции, Саратов, 27 – 28 марта 2024 года. – Саратов: Саратовский источник, 2024. – С. 104-110. – EDN CWPRKF.