

6. Kosikhin, V.P. Stage control of the special physical preparedness of jumpers / V.P. Kosikhin, Sokunjva S.F. // Issues of the day of theory and practice of physical culture and sport // Ulyanovsk: UIGU, 2008. - С. 127-129.

УДК 796.035

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ

*Сапегина Татьяна Алексеевна, кандидат педагогических наук, доцент,
Российский государственный профессионально-
педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия*

Аннотация. Сохранение и укрепление здоровья является приоритетной задачей высшего образования. В статье рассматриваются возможности физической культуры для улучшения качества жизни студентов с ослабленным здоровьем.

Ключевые слова: физическая культура, студенты с ослабленным здоровьем.

Abstract. The preservation and promotion of health is a priority for higher education. The article discusses the ability of physical culture to improve the quality of life of students with the weakened health.

Index terms: physical education students with impaired health.

Главной целью высшего образования в современных условиях – это подготовка молодых специалистов в соответствии с новыми образовательными стандартами. Высшие учебные заведения должны обеспечить высокий уровень качества образования. Но стране нужны не только высококвалифицированные специалисты, но и здоровые, крепкие, полные сил молодые люди. Сохранение и укрепление здоровья будущих специалистов имеет общественную значимость, так как состояние здоровья молодого специалиста влияет на качество его труда.

Здоровье имеет в современной жизни большое социальное значение. Когда у молодого человека отменное здоровье, тогда свои биологические и социальные функции он будет выполнять с большей долей эффективности для общества [1].

Здоровье надо рассматривать как качество жизнедеятельности человека, оно характеризуется высоким уровнем адаптации к воздействию внешних факторов на организм человека и проявляется в виде состояния полного физического, психического и социального благополучия в различных видах деятельности.

Однако наблюдения показывают, что имеется тенденция к ухудшению показателей здоровья учащейся молодежи, количество здоровых студентов уменьшается, а количество студентов, имеющих хронические заболевания,

наоборот увеличивается. По статистике около 20% людей в мире имеют какие-либо физические или психические заболевания. Они нуждаются в особых условиях жизни, учебы и работы. И здесь на помощь приходит физическая культура.

Одной из главных задач высшего образования является укрепление и сохранение здоровья студентов. На занятиях по физическому воспитанию в вузе необходимо создавать благоприятные условия для студентов с ослабленным здоровьем, чтобы сформировать у них потребность в использовании средств физической культуры для восстановления и улучшения своего здоровья [2].

На занятиях по прикладной физической культуре студенты обычно занимаются в одной группе, но подразделяются на подгруппы по здоровью. Студенты с ослабленным здоровьем чаще всего освобождаются от практических занятий, что является неприемлемым. Практические занятия для студентов с ослабленным здоровьем дадут гораздо больший эффект для организма, чем теория. Занятия физическими упражнениями дают возможность почувствовать себя полноценным человеком физически и психологически.

Физическая культура для студентов с ослабленным здоровьем дает возможность студентам почувствовать себя полноценным человеком, помогает вернуться к нормальной жизни.

Считалось, что студентам с ослабленным здоровьем нежелательно заниматься физическими упражнениями. Физическая культура не рассматривалась как эффективное средство реабилитации, развития физических возможностей, средство для укрепления здоровья, социализации студентов с ослабленным здоровьем. Исследования в этой области показали, что необходимо уделять большое внимание к использованию средств физической культуры для организации активного отдыха, с целью увеличения двигательной активности для студентов с ослабленным здоровьем.

Во время занятий по прикладной физической культуре нужно создавать условия для студентов с ослабленным здоровьем, как со стороны преподавателей физического воспитания, так и со стороны сокурсников, привлекая их к участию в спортивных мероприятиях, и как участников, и как помощников. Переключение с одного вида деятельности на другой улучшает общее самочувствие, увеличивает функциональные возможности организма, повышает работоспособность.

Большое значение имеет использование аэробной нагрузки, что положительно влияет на психическое состояние, повышает устойчивость организма к неблагоприятным факторам внешней среды, улучшает функциональное состояние организма [3].

Студенты с ослабленным здоровьем не всегда имеют полную степень психофизической готовности к обучению, что часто вызывает быструю утомляемость, неспособность переносить увеличение учебной нагрузки. Все это может привести к росту заболеваемости.

Физическая культура для студентов с ослабленным здоровьем в большей степени направлена на самореализацию личности, преодоление негативных психологических последствий болезни, что требует от человека большой активности и самостоятельности.

Главной задачей физического воспитания в вузе для студентов с ослабленным здоровьем является приобретение знаний о здоровом образе жизни, развитие двигательных умений и навыков, повышение функциональных возможностей организма для дальнейшей полноценной жизни.

Занятия физическими упражнениями помогают восстановлению физической и умственной работоспособности, направлены на профилактику утомления, способствуют интересному проведению досуга, повышению уровня качества жизни студентов с ослабленным здоровьем. Необходимо заинтересовать студентов за счет свободного выбора средств и форм занятий физическими упражнениями. Преподаватели должны с особым вниманием относиться к студентам с ослабленным здоровьем. Главной задачей педагога является формирование адекватных реакций молодых людей на возникшее или перенесенное заболевание, помощь в выборе средств физической культуры, которые будут способствовать быстрому восстановлению.

Нельзя исключать и возможность участия студентов с ослабленным здоровьем в соревнованиях, как в качестве судей, так и в качестве участников, по тем видам спорта, которые не противопоказаны врачами.

Анализируя средства и методы физического воспитания можно обнаружить огромный потенциал возможностей, который способствует максимальному увеличению жизнеспособности студентов с ограничениями по здоровью, его всестороннему развитию, обретению самостоятельности и социальной активности, что поможет в дальнейшей профессиональной деятельности и обычной жизни.

Студенты с ослабленным здоровьем должны сформировать у себя желание быть здоровыми, вести здоровый образ жизни, участвовать полноценно в студенческой жизни. Педагоги обязаны ставить перед собой задачи по отвлечению студентов от переживаний по поводу болезни, приобщению их к активному отдыху, привлечению к участию в соревнованиях, пусть даже в качестве болельщиков.

Занимаясь, студенты забывают о своих бедах, исчезает ощущение неуверенности в своих силах, восстанавливается психологическое равновесие, у молодых людей появляется уважение к самому себе. Занятия физическими упражнениями наполняют жизнь студентов с ослабленным здоровьем яркими красками, новым содержанием, положительными эмоциями.

ЛИТЕРАТУРА

1.Ольховская Е.Б., Сапегина Т.А. Профессионально-образовательный потенциал физической культуры в высших учебных заведениях: монография. – Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2008. – 103 с.

2. Сапегина Т.А. Моделирование образовательного процесса по физическому воспитанию в вузе./ Проблемы современного педагогического образования. – 2016. – № 51-3. – С. 249-255.

3. Ольховская Е.Б., Сапегина Т.А. Профессионально-образовательный потенциал физической культуры в высших учебных заведениях: монография. – Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2008. – 103 с.

THE LITERATURE

1. Olkhovskaya EB, Sapegina TA Professional and educational potential of physical culture in higher educational institutions: monograph. - Ekaterinburg: Publishing house GOU VPO "Ros. state. prof.-ped. un-t ", 2008. - 103 p.

2. Sapegina T.A. Modeling of the educational process in physical education in the university. / Problems of modern pedagogical education. - 2016. - No. 51-3. - P. 249-255.

3. Olkhovskaya EB, Sapegina TA Professional and educational potential of physical culture in higher educational institutions: monograph. - Ekaterinburg: Publishing house GOU VPO "Ros. state. prof.-ped. un-t ", 2008. - 103 p.

УДК 796:011

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-АДАПТАЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

*Акулова Любовь Николаевна, доктор педагогических наук, профессор
Воронежский государственный педагогический университет, г. Воронеж*

*Усков Валентин Михайлович, доктор медицинских наук, профессор
Военно-воздушная академия им. проф. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина,*

Кузнецов Борис Вячеславович, кандидат педагогических наук

Центральный филиал Российского государственного

университета правосудия

г. Воронеж, Россия

Аннотация. В данной статье рассматривается авторская методика профессионально-адаптационной физической подготовки. Раскрываются её элементы. Приводятся результаты формирующего педагогического эксперимента, направленного на изучение влияния профессионально-адаптационной физической подготовки на учебно-профессиональную деятельность курсантов вузов МЧС России.

Ключевые слова: профессионально-адаптационная физическая подготовка, адаптация, учебно-профессиональная деятельность, анализ успеваемости, динамика успеваемости.

Abstract. This article discusses the author's methodology of vocational-adaptive physical training. Reveals its elements. The results of the formative pedagogical experiment aimed at studying the influence of professional adaptation of physical training on training and professional activities of students of universities of EMERCOM of Russia.