

**Екимова А. В., Сергеев Е. А., Кореганова М. А.**  
Уральский государственный университет путей сообщения,  
Екатеринбург, Россия

## **ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ**

*Аннотация.* Применение индивидуальных программ оздоровления, разрабатываемых с учетом функциональных нарушений студентов, позволит повысить их физическую подготовленность, состояние здоровья и физкультурную грамотность.

*Ключевые слова:* студенты, специальная медицинская группа, физическая и функциональная подготовленность, здоровье.

**Ekimova A. V., Sergeev E. A., Koreganova M. A.**  
Ural State University of Railway Transport,  
Yekaterinburg, Russia

## **FEATURES OF THE PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS WITH WEAK HEALTH CONDITION**

*Abstract.* Application of individual rehabilitation programs tailored to functional impairment in health status of students will improve their functional fitness, health and physical literacy

*Keywords:* students, special medical team, physical and functional training, health

Известно, что на первый курс студенты приходят с разным исходным уровнем физических и функциональных показателей. Около 30% имеют различные проблемы со здоровьем. Это нарушение опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой, нервной, эндокринной системы и т.д. Такие студенты труднее адаптируются к комплексу новых факторов, специфических для высшей школы. На основе результатов медицинского обследования, студенты с низким уровнем исходного состояния физической и функциональной подготовки зачисляются в специальные медицинские группы на занятиях по физическому воспитанию.

Работа со студентами, которые относятся по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, занимает одно из важных мест в реализации физического воспитания в высших учебных заведениях.

Проведя теоретический анализ данных по результатам медицинских осмотров студентов УрГУПС, нами выявлено, что за последние 5 лет происходит тенденция к увеличению числа студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, а также студентов освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья на длительный срок. Первичное тестирование физической и функциональной подготовленности студентов 1 курса показал, что студенты имеют низкий уровень физического развития и функционального состояния. Опрос студентов выявил, что многие из них, были освобождены от уроков физкультуры в школе, так как занятия в специальной медицинской группе и ЛФК не были организованы.

Отличительной особенностью таких студентов является плохая организованность, не умение выполнять многие физические упражнения, наличие заниженной самооценки. У них часто возникают простудные заболевания, а в осенне-зимний период происходит их обострение.

Многие студенты специального медицинского отделения не в полном объеме готовы к выполнению нагрузок, предусмотренных стандартной учебной программой, им трудно выполнять программу учебных занятий, построенных в рамках тренировочных режимов (в соответствии с физиологически обоснованными стандартами для данной возрастной группы). Проблема усугубляется отсутствием у боль-

шинства студентов с ослабленным здоровьем необходимой мотивации к занятиям физической культурой. Такие студенты нередко пассивны на практических занятиях, они не в состоянии выполнить элементарные упражнения, избегают физических нагрузок, не проявляют настойчивости в достижении результатов, необходимых для оптимального функционирования всех систем организма.

Таким образом, перед руководителями специальных медицинских групп стоят следующие задачи: улучшение функционального состояния и предупреждение прогрессирования болезни, повышение физической и умственной работоспособности, адаптация к внешним факторам; снятие утомления и повышение адаптационных возможностей; воспитание потребности в закаливании, занятиях оздоровительной физкультурой.

В связи с этим, возникла необходимость в выборе наиболее эффективных средств и методов организации учебного процесса в медицинских группах, с целью повышения мотивации к занятиям, улучшения функционального состояния и повышение физической подготовленности данной категории студентов.

Практический опыт работы со студентами специального учебного отделения позволил внести некоторые корректировки в рабочие планы и выбрать новые формы организации занятий.

Программа представлена четырьмя модулями: теоретическим, методико-практическим, учебно-оздоровительным и контрольным.

Теоретический раздел программы проводится в форме мини-лекций, бесед. Теоретический раздел интегрируется в практические занятия, что позволяет придерживаться принципа неразрывности теории с практикой.

На методико-практических занятиях студенты усваивают специальные практические знания по оздоровительной физической культуре. Особое внимание уделяется обучению студентов комплексам упражнений по типам заболеваний, элементам аутогенной тренировки, релаксации, зрительной гимнастике и др. методикам.

Студенты, освобожденные на длительный срок от практических занятий, принимают участие в разработках презентаций и выступают с докладами на круглых столах и семинарах, что позволяет стать им более активными участниками образовательного процесса.

Для развития двигательных умений и навыков на учебно-оздоровительных занятиях мы используем дозированную ходьбу, спортивные (бадминтон, настольный теннис) и подвижные игры, лыжную подготовку, катание на коньках, элементы ритмической гимнастики, круговую тренировку, оздоровительный тренинг на тренажерах.

Занятия проводятся два раза в неделю по 2 академических часа.

Для оценки функциональной и физической подготовленности студентов используются функциональные пробы, контрольные тестовые упражнения в начале и в конце учебного года. Все контрольные тесты и упражнения выполняются строго с учетом противопоказаний по типам заболеваний и по самочувствию тестируемого.

Основным критерием оценки успеваемости студентов медицинской группы является улучшение в динамике результатов контрольных упражнений и тестов в сравнении с исходными данными каждого студента. В основе тестирования студентов лежит принцип индивидуального подхода.

Тестирование проводится два раза в течение каждого семестра, что позволяет вносить необходимые корректировки в учебный процесс студентов, учитывая их индивидуальные психофизические особенности, и своевременно давать рекомендации по организации двигательного режима.

В 2012 году преподавателями кафедры был разработан и внедрен в учебный процесс по физическому воспитанию курс «Оздоровительный тренинг» для студентов, имеющих сосудистые заболевания.

В результате экспериментального исследования доказано, что применение индивидуальных программ оздоровления, разрабатываемых с учетом функциональных нарушений студентов, не только обеспечивает повышение физической подготовленности и состояния здоровья, но и значительно повышает теоретическую грамотность студентов в области физкультурных и здоровьесберегающих знаний.

#### *Литература*

1. Казантинова, Г. М. Психологические аспекты учебного труда студентов / Г. М. Казантинова // Современные технологии формирования активной жизненной позиции у студентов как средство реализации государственной молодежной политики: материалы Междунар. науч.-практ. конф. Волгоград, 2009, Т.2. – С. 241–245.

2. Линькова-Даниелс, Н. А. Международный опыт по организации учебного процесса в высшем учебном заведении на примере Технологического университета, Штат Квинсленд, Австралия: материалы XV Международ. научн.-практ. конф. / Н. А. Линькова-Даниелс. – Екатеринбург: Гуманитарный университет, 2012. – С. 573-579.

3. Макеева, В. С. Развитие личности в образовательном пространстве физической культуры / В. С. Макеева // Культура физическая и здоровье. 2006. 2 (8). – С. 58–62.

4. Сиразеева, А. Ф. Человеко-центрированная технология обучения Карла Роджерса / А. Ф. Сиразеева // Фундаментальные исследования, 2007. № 6. – С. 54–55.

5. Ямалетдинова, Г. А. Модульное обучение как средство самоуправления в сфере физической культуры / Г. А. Ямалетдинова // Высшее образование в России. 2009. № 7. – С. 173–177.

6. Ямалетдинова, Г. А., Физическая культура: учебно-методический комплекс дисциплины: учебное электронное издание для бакалавра / Г. А. Ямалетдинова, Д. В. Кучумов, М. П. Спирина, Н. А. Линькова / под науч. ред. Г. А. Ямалетдиновой. Екатеринбург: Гуманитарный университет, 2012.

**Зарипова И. Г., Герасимович С. М., Шагабутдинов Р. И.**  
Костанайский государственный университет им. А. Байтурсынова,  
Костанай, Казахстан

### **ПРОБЛЕМЫ ПЕРЕХОДА ОТ ТРАДИЦИОННОЙ ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ПО ИНТЕРЕСАМ**

*Аннотация.* В статье рассмотрены возможные и существующие проблемы перехода от традиционной формы занятий физической культурой к занятиям физической культурой по интересам.

*Ключевые слова:* физическая культура, здоровье, образовательный процесс.

**Zaripova I. G., Gerasimovich S. M., Shagabutdinov R. I.**  
A. Baitursynov Kostanay State University,  
Kostanay, Kazakhstan

### **THE TRANSITION PROBLEMS FROM TRADITIONAL PHYSICAL TRAININGS TO THE TRAININGS BASED ON INTERESTS**

*Abstract.* This article describes possible and existing transition problems from traditional physical trainings to the trainings based on interests

*Keywords:* physical training, health, educational process.

Занятия физической культурой в вузе являются обязательным компонентом в образовательной программе. Гуманитарная значимость физической культуры заключается в создании устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, развитие у студентов потребностей в физическом самосовершенствовании [1].

Вклад физической культуры в высшее образование должен состоять в обеспечении студентов всеми аспектами знаний о научно-практических основах физической