

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