

2. Янковская, Ю. С. Принципы архитектурно-пространственной организации трансформируемых спортивных сооружений: специальность 18.00.02. Диссертация на соискание кандидата архитектуры / Ю. С. Янковская; Моск. архитектурный ин-т. - Москва, 2013. Текст: непосредственный.

3. Давыдова, Д. А. Концепция развития территории стадиона «Молот» в городе Перми / Д. А. Давыдова, Е. П. Кузнецова // Сборник научных трудов СВФУ. - 2017. - № 10 (110). - С. 75-82. Текст: непосредственный.

УДК 378.17

**Ольховская Е. Б., Малинина Д. А.**

*Olkhovskaya E. B., Malinina D. A.*

*Российский государственный*

*профессионально-педагогический университет,*

*г. Екатеринбург, Россия*

*Russian state professional pedagogical University,*

*Yekaterinburg, Russia*

*zotmfk@yandex.ru*

**АДАПТИВНЫЙ АСПЕКТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ  
ADAPTIVE ASPECT OF PHYSICAL EDUCATION  
MODERN STUDENTS**

*Аннотация.* Авторы работы акцентируют внимание на адаптивном направлении физического воспитания студентов. Студенты со значимыми дисфункциями в организме, отнесенные к специальной группе, требуют индивидуального подхода в научном подборе средств двигательной активности, направленных как на сохранение здоровья, так и на оптимизацию профессиональной подготовки будущих специалистов. В результате теоретического исследования показано, что настольный теннис является эффективным средством профессионально-образовательного адаптивного физического воспитания будущих педагогов.

*Ключевые слова:* студенты, здоровье, профессиограмма, физическое воспитание, спортивные игры, настольный теннис.

*Abstract.* The authors of the work focus on the adaptive direction of physical education of students. Students with significant dysfunctions in the body, classified as a special group, require an individual approach in the scientific selection of means of physical activity, aimed at both maintaining health and optimizing the professional training of future specialists. As a result of the theoretical study, it was shown that table tennis is an effective means of professional educational adaptive physical education of future teachers.

*Key words:* students, health, professional profile, physical education, sports games, table tennis.

Задачи здоровьесбережения в высших учебных заведениях решает, в первую очередь, физическое воспитание. Двигательная активность, реализуемая в процессе физического воспитания, является генетической потребностью организма человека

в любой период жизни. Выполнение нормативного двигательного режима особенно актуально на этапе взросления и профессионального становления молодого поколения.

В процессе физического воспитания студентов систематическое выполнение физических упражнений направлено не только на развитие основных психофизических кондиций, но и на формирование компетенций будущих специалистов, на развитие готовности к профилактике различных заболеваний, вызванных профессиональной деятельностью [3].

Для оптимизации процесса физического воспитания в вузе ежегодно осуществляется медицинское освидетельствование первокурсников, по результатам которого происходит комплектование студентов по группам, в соответствии с уровнем здоровья. Анализ динамики количественного изменения в данных группах демонстрирует численное увеличение студентов с ослабленным здоровьем. Такие студенты комплектуют в специальную медицинскую группу [5]. Занятия физкультурно-спортивной деятельностью в этой группе должны иметь оздоровительную и профессионально образовательную направленность. Данные, полученные в Российском государственном профессионально-педагогическом университете (РГППУ), представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Комплектование студентов по группам здоровья

Г од	Количество обследованных студентов		Основная и подготовительная группа		Специальная группа	
	чел	%	чело	%	чел	%
20 21	100 7	100	664	66	343	34
20 22	100 0	100	630	63	370	37
20 23	102 3	100	629	61,5	394	38,5

Из таблицы видно, что численное количество студентов со значимыми дисфункциями в организме, отнесенных к специальной группе, к сожалению, увеличивается: с 34% в 2021 году и до 38,5% в 2023 году. Физические упражнения для таких студентов должны иметь адаптивный характер и учитывать индивидуальную нозологию заболеваний каждого студента. Следовательно, реализация в образовательном процессе адаптивной составляющей физического воспитания студентов сегодня достаточно актуальна.

Для решения данной проблемы мы предлагаем использовать профессионально-образовательное адаптивное физическое воспитание (ПОАФВ), которое направлено на оптимизацию функционального состояния студентов специальной группы здоровья и на содействие формированию значимых профессиональных и социальных качеств будущих специалистов.

Рассмотрим основные задачи, на решение которых направлено, предлагаемое нами ПОАФВ и подберём наиболее эффективные средства физической активности студентов специальной группы.

Исследование медицинской, педагогической и научно-методической литературы по проблеме организации физической активности показало, что в большинстве источников физическая активность людей с различными ограничениями в здоровье рассматривается как активный отдых или средство для смены одного типа деятельности на другой. Но в рамках профессионального образования физическое воспитание не должно сводиться лишь к лечебной терапии или реабилитации студентов специальной группы, оно должно способствовать профессиональному становлению будущих специалистов, формировать способность к саморазвитию, инициативности, решительности, ответственности за свои действия [4].

Таким образом, задачи ПОАФВ сводятся к следующим положениям:

- оптимизация состояния основных функциональных систем организма студентов, к которым относятся: сердечнососудистая, центральная нервная, пищеварительная, дыхательная системы, опорно-двигательный аппарат, органы зрения;
- улучшение физического развития студентов через воспитание основных физических кондиций: выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость;
- выравнивание ежедневного двигательного режима, с целью предупреждения гипокинезии и ее отрицательного влияния на здоровье студентов;
- содействие в формировании значимых профессиональных и социальных качеств будущих специалистов;
- формирование готовности использовать физическую активность для профилактики и предупреждения возможных профессиональных заболеваний в будущей профессиональной деятельности.

Выбор средств ПОАФВ должен осуществляться с учетом перечисленных задач и результата анализа основных дисфункций в организме студентов, возникших до поступления в вуз.

Результаты ежегодного медицинского освидетельствования первокурсников РГППУ демонстрируют, что наиболее часто выявляются дисфункции сердечнососудистой системы (14%), органов зрения (18%), опорно-двигательного аппарата (13%). Следовательно, средства ПОАФВ должны оптимизировать работу органов перечисленных систем.

Для реализации профессионально-направленной составляющей физического воспитания необходимо осуществить анализ профессиограммы будущей трудовой деятельности студентов и специфику возможных профессиональных заболеваний, спровоцированных этой деятельностью.

Студенты педагогических направлений подготовки – будущие специалисты в педагогической сфере трудовой деятельности, поэтому средства ПОАФВ в педагогических вузах должны оптимизировать воспитание профессиональных компетенций и формировать у студентов готовность осуществлять

профилактику профессиональных заболеваний, вызванных трудовой деятельностью педагогов [4].

Изучение литературных источников и профиограммы педагогических работников, позволило заключить, что профессионально значимыми условиями будущих педагогов, необходимых для высокоэффективной трудовой деятельности являются активная стратегия поведения, адекватная самооценка, аффектационная устойчивость, коммуникативность [2]. Таким образом, подбор оптимальных средств ПОАФВ должен осуществляться с учетом данных профессиональных условий.

Результаты анализа часто встречающихся дисфункций в здоровье студентов РГППУ и изучения будущей трудовой деятельности выпускников педагогических вузов позволили заключить, что наиболее эффективным средством профессионально-образовательного адаптивного физического воспитания студентов специальной группы является настольный теннис. Уровень физической нагрузки на организм игрока в настольном теннисе регламентируется правилами игры. Непосредственно на выполнение двигательных действий затрачивается только треть времени, отведенного на игру. Периоды активной игры сменяются периодами отдыха, во время которых игроки подбирают упавший мяч, настраиваются на розыгрыш нового игрового эпизода. Физические нагрузки, которые испытывает организм при игре в настольный теннис, носят аэробный характер. Такие нагрузки в дозированной форме показаны для оптимизации функций сердечнососудистой и дыхательной систем. Также данный вид спортивных игр, в силу своих особенностей, оказывает терапевтический оздоровительный эффект на органы зрения и координационные способности.

Особого внимания в рамках данной работы заслуживает то, что настольный теннис – это игра. В педагогике игре отводится первостепенное место в процессе формирования личностных качеств человека. Играя, участник вынужден проявлять инициативность, самостоятельность, решительность, ответственность в ограниченных правилами условиях и в лимитированных временных рамках [4]. Тактическая подготовка игроков в настольном теннисе направлена на воспитание адекватной оценки собственных действий и действий противника, на способность корректировать свои действия для достижения наилучших результатов. Психологическая подготовка игроков предусматривает воспитание выдержки, самообладания в условиях утомления и сбивающих факторов [1].

Таким образом, теоретическое исследование настольного тенниса, как средства ПОАФВ, позволило заключить, что данная физическая активность издуряливает студентов специальной группы и способствует эффективному формированию профессионально важных условий будущих педагогов. Хотелось бы подчеркнуть, что именно студенты с ограничениями в здоровье, отнесенные к специальной группе, требуют повышенного внимания в процессе профессиональной подготовки. Научно обоснованный подбор средств, форм и методов физического воспитания таких студентов направлен на решение именно этой проблемы.

*Библиографический список:*

1. Батуева, А. А. Влияние спортивных игр на организм человека / А. А. Батуева, И. М. Хабибуллин // Скиф. Вопросы студенческой науки. 2019. № 5-1 (33). С. 65-68. Текст: непосредственный.

2. Зеер, Э. Ф. Панорама основных направлений развития опережающего профессионального образования / Э. Ф. Зеер // Профессиональное образование и рынок труда. 2019. № 2. С. 5-8. Текст: непосредственный.

3. Миронова, С. П. Инновационные технологии в профессиональной подготовке бакалавров: монография / С. П. Миронова, Е. Б. Ольховская, Т. А. Сапегина. Екатеринбург, 2019. 171 с. Текст: непосредственный.

4. Оганнисян, Л. А. Инновационные процессы в образовании: учебное пособие / Л. А. Оганнисян, Н. Г. Александрова. Ростов-на-Дону-Таганрог. 2021. 123 с. Текст: непосредственный.

5. Ольховская, Е. Б. Исследование здоровья современных студентов педагогических вузов: проблемы, пути оптимизации / Е. Б. Ольховская, Т. А. Сапегина. Екатеринбург, 2023. 118 с. Текст: непосредственный.

УДК 378:172

**Осипов А.Ю., Фомин С.А.**

*Osipov A.Y., Fomin S.A.*

*Сибирский федеральный университет*

*Красноярский государственный медицинский университет*

*имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого*

*Сибирский юридический институт*

*МВД России, г. Красноярск, Россия*

*Siberian Federal University*

*Prof. V.F. Voino-Yasenetsky Krasnoyarsk State Medical University*

*Siberian Law Institute of the MIA of Russia*

*Krasnoyarsk, Russia*

[Ale44132272@yandex.ru](mailto:Ale44132272@yandex.ru)

*Сибирский юридический институт*

*МВД России, г. Красноярск, Россия*

*Siberian Law Institute of the MIA of Russia*

*Krasnoyarsk, Russia*

[fomin12021968@gmail.com](mailto:fomin12021968@gmail.com)

**ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ  
IMPROVING OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS BY MEANS OF  
HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES**

*Аннотация.* Эксперты указывают на низкий уровень физической подготовленности значительной части молодых людей – студентов Российских вузов. Основной проблемой называют недостаточный уровень кардиореспираторной подготовленности к физическим нагрузкам. Для решения данной проблемы предлагается использовать здоровьесберегающие технологии, связанные с использованием игровой деятельности и направленные на значимое повышение уровня повседневной самостоятельной физкультурно-оздоровительной и