УДК 796:378.016
ББК Ч74

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Т. С. Шапкина, В. Д. Карпов, В. Н. Белянский

Волгодонский инженерно-технический институт — филиал Национального исследовательского ядерного университета «МИФИ», Волгодонск, Россия

Рассматривается организация и содержание занятий по физической культуре со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

Ключевые слова: *студенты с отклонениями в состоянии здоровья, адаптация, образ жизни, профессиональные качества.*

Стратегия развития физической культуры, в 2009 г. утверждённая Постановлением Правительства РФ на период до 2020 г., определяет роль физической культуры в развитии человеческого потенциала нашей страны, предусматривает приоритетное развитие физической культуры и спорта, в том числе и для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья [14].

В настоящее время наметилась чёткая тенденция роста числа студентов-первокурсников, относящихся по развитию физических качеств и по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинским группам. Такие студенты обладают низкой устойчивостью к простудным заболеваниям, страдают гиподинамией [2–7].

Поэтому работа с такими обучающимися — один из главных вопросов для специалистов физической культуры: правильная организация занятий физической культурой является важным аспектом в укреплении и сохранении здоровья; регулярные занятия улучшают не только физическое состояние организма, но и повышают его функциональные возможности [10; 11].

Ежегодно среди поступивших в вузы отмечается значительная доля студентов, уже имеющих серьёзные заболевания. Кроме того, первокурсники наиболее уязвимы вследствие трудностей адаптивного характера, обусловленных существенным отличием учебного процесса в вузе от обучения в школе.

Так, из 187 студентов первого курса Волгодонского инженерно-технического института — филиала Национального исследовательского ядерного университета «МИФИ» в 2016/17 учебном году у 75 (39,5 %) отмечены различные заболевания. В структуре заболеваемости 15 % составляют заболевания органов зрения, 4 % — заболевания опорно-двигательной системы, 2,6 % — заболевания сердечно-сосудистой системы. Из 385 первокурсников техникума ВИТИ НИЯУ МИФИ заболевания выявлены у 188 человек (49 %). Самые распространённые заболевания: органов зрения — 15 %, сердечно-сосудистой и опорно-двигательной систем — соответственно 9 и 8,6 %.

Такой уровень состояния здоровья свидетельствует о том, что в школах на занятиях физической культурой у детей не в полной мере формируются знания о роли физической культуры и спорта в сохранении и укреплении здоровья. Бывшие школьники не обладают устойчивой мотивацией к применению физических упражнений в повседневной жизнедеятельности как способу повышения работоспособности и успешного решения социальных и экономических задач. У студентов-первокурсников, имеющих отклонения в состоянии здоровья, слабо развита социально-психологическая и дидактическая адаптация. Для них не характерны упорство и целеустремлённость, умение собраться и преодолеть лень. Они обладают низкой устойчивостью к простудным заболеваниям, страдают гиподинамией, проявляют скептическое отношение к занятиям физической культурой. Студентам, перенёсшим какое-либо заболевание или часто и длительно болеющим, особенно необходима двигательная активность, а их, как правило, просто освобождают от занятий физической культурой. Такие студенты обладают низкой работоспособностью, что в будущем негативно скажется на производительности их труда.

Задача преподавателей физической культуры заключается в организации занятий таким образом, чтобы они оказывали видимый оздоровительный и тренировочный эффект, направленный на постепенное и последовательное улучшение физической подготовленности и повышение функциональных возможностей организма студентов [8; 9; 11; 15].

Это возможно лишь при соблюдении ряда дидактических принципов:

– принципа систематичности (непрерывное использование любых средств физической культуры);

– принципа от «простого к сложному» (постепенное повышение требований к организму занимающегося, в содержание занятий периодически включаются более сложные виды упражнений и увеличивается объём и интенсивность физической нагрузки);

– принципа доступности (все средства физической культуры должны быть доступны как по всей структуре, так и по уровню физической нагрузки);

– принципа чередования, или рассеянной мышечной нагрузки;

– принципа сознательной активности (активное участие обучающегося в занятиях, понимание им задач и возможностей физических упражнений) [4; 13].

Весь учебный процесс должен быть направлен на расширение и углубление образованности обучающихся по физической культуре, на формирование мотивации и повышение интереса к занятиям, укрепление здоровья, закаливание организма и расширение функциональных возможностей студентов, на ликвидацию остаточных явлений после заболеваний на протяжении всего периода обучения и осуществляться в следующих формах:

– учебные занятия (в виде практических и теоретических занятий, лекций, бесед);

– самостоятельные занятия студентов;

– физические упражнения в режиме дня: утренняя гигиеническая гимнастика, физкультминутка, физкультпауза, производственная физическая культура;

– массовые оздоровительные, физкультурные, туристические мероприятия [14].

Учебные занятия для студентов с отклонениями в состоянии здоровья должны являться обязательными и проводиться в виде адаптивной физической культуры, лечебной физической культуры или оздоровительной физической культуры в зависимости от заключения врачебной комиссии.

В Волгодонском инженерно-техническом институте готовят специалистов для отраслей, входящих в госкорпорацию «Росатом», поэтому укрепление состояния здоровья студентов, приобщение их к ведению активного, здорового образа жизни является главной задачей преподавателей кафедры физической культуры. Особое внимание уделяется студентам с отклонениями в состоянии здоровья.

Практические занятия для таких групп студентов проводятся в фитнес-зале, оборудованном тренажёрами. Студентам предлагаются кардиореспираторные упражнения с симметричными и асимметричными движениями, а также упражнения аэробной направленности, позволяющие улучшить показатели здоровья, повысить энергетический уровень организма [9; 13; 15].

Для студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата дополнительно организуются занятия в плавательном бассейне. Студентам с урологической патологией даются консультации уролога с рекомендациями по питанию и лечению.

Обязательным является теоретический раздел, входящий в рабочую программу по дисциплине физическая культура, который рассматривает такие вопросы, как роль физической культуры и спорта в укреплении здоровья, основы здорового образа жизни, самоконтроль на занятиях и проведение самостоятельных тренировочных занятий.

По окончании теоретического раздела по дисциплине физическая культура проводится тестирование на знание роли физических упражнений в укреплении здоровья и повышения работоспособности человека.

Студенты Волгодонского инженерно-технического института, имеющие отклонения в состоянии здоровья, принимают участие в посильной физкультурно-оздоровительной деятельности в качестве судей и секретарей, что, несомненно, способствует повышению уровня их здоровья и овладению необходимыми профессионально-прикладными качествами в области приобретаемых в вузе специальностей.

Нужно отметить, что важно не только создать оптимальный двигательный режим за счёт использования разнообразных комплексов и оздоровительных методик, но и сформировать потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, а также доводить до студентов информацию о методах и средствах оздоровления, учить вычленять из многообразия информации то, что будет оптимально соответствовать уровню организма. Занимающиеся должны твёрдо усвоить, что нет универсальных систем и методик оздоровления — все они нуждаются в определённой корректировке и адаптации под каждого конкретного человека [5].

Поэтому перед преподавателями кафедры стоит задача обеспечить студентов соответствующей

методической литературой, адаптированной к специфике вуза, научить ориентироваться в информационном потоке, адекватно оценивать состояние своего здоровья, потребности и резервы организма, формировать убеждения в том, что сохранение здоровья — это нелёгкий труд, а в широком смысле — это каждодневная работа над самим собой.

Список литературы

1. Безбородов, А. А. Особенности занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья [Электронный ресурс] // Infourok. — URL: https://infourok.ru/osobennosti-zanyatiy-so-studentami-imeyuschimi-otkloneniya-v-sostoyanii-zdorovya-1300362.html
2. Вальчук, Н. К. Физическая культура личности студента как ресурс его жизнедеятельности / Н. К. Вальчук, А. В. Савенко, Д. А. Романов // Учёные зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. — 2013. — № 10 (104). — С. 32–35.
3. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — М., 2007. — 218 с.
4. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента / М. Я. Виленский. — М., 2012. — 220 с.
5. Власова, Т. С. Особенности физического воспитания студентов, имеющих отклонения в здоровье. Проблемы мотивации физкультурной активности студентов в вузе / Т. С. Власова, Р. И. Сунгатуллин, Н. М. Закрова // Молодой учёный. — 2015. — № 5. — С. 441–443.
6. Дубровский, В. И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия) : учеб. для студентов высш. учеб. заведений / В. И. Дубровский. — М. : Владос, 2001. — 608 с.
7. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура, её философия, содержание и задачи : учеб. пособие / С. П. Евсеев. — СПб.,1996.
8. Иванова, В. А. Фитнес в системе занятий по физической культуре / В. А. Иванова, Т. И. Ягафарова, В. Д. Иванов // Научное сообщество студентов : сб. материалов VI Междунар. студенч. науч.-практ. конф. — Чебоксары, 2015. — С. 141–146.
9. Иванов, В. Д. Формирование здоровьесберегающей компетентности студентов высших учебных образовательных учреждений / В. Д. Иванов, А. Е. Трапезникова // Актуальные проблемы и перспективы теории и практики физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации в современном мире : материалы Всерос. науч.-практ. конф. : в 2 ч. — Челябинск : Изд-во Челяб. гос. ун-та, 2015. — Ч. 2. — С. 31–34.
10. Куликов, Л. М. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения : монография / Л. М. Куликов, В. В. Рыбаков, С. А. Ярушин. — Челябинск, 2009.
11. Куликов, Л. М. Модернизация педагогической системы активного здоровьеформирования подрастающего поколения / Л. М. Куликов, В. В. Рыбаков, С. А. Ярушин // Теория и практика физ. культуры. — 2010. — № 1. — С. 60–64.
12. Мищенко, В. А. Роль самостоятельных занятий физической культурой в формировании личности студента / В. А. Мищенко, С. П. Довгаль // Вестн. Югор. гос. ун-та. — 2006. — № 4. — С. 98–101.
13. Насыбулина, И. Р. Физиологическая классификация физических упражнений / И. Р. Насыбулина, В. Д. Иванов // Научное сообщество студентов : сб. материалов VI Междунар. студенч. науч.-практ. конф. — Чебоксары, 2015. — С. 13–16.
14. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта Российской Федерации на период до 2020 года : Постановление Правительства РФ от 7 августа 2009 г. № 1101-р.
15. Ярушин, С. А. Здоровьеобеспечивающая компетенция в структуре профессиональной компетентности студентов вузов / С. А. Ярушин // Безопасность и адаптация человека к экстремальным условиям среды и деятельности : сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием / под ред. Е. В. Елисеева, Е. Г. Кокоревой, В. Д. Иванова. — Челябинск : Изд-во Челяб. гос. ун-та, 2014. — С. 260–266.

Поступила в редакцию 4 сентября 2017 г.

Для цитирования: Шапкина, Т. С. Особенности физического воспитания студентов с отклонениями в состоянии здоровья / Т. С. Шапкина, В. Д. Карпов, В. Н. Белянский // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2017. — Т. 2, № 4. — С. 56–60.

Сведения об авторах

Шапкина Татьяна Сергеевна — кандидат медицинских наук, доцент кафедры физической культуры, Волгодонский инженерно-технический институт — филиал Национального исследовательского ядерного университета «МИФИ». Волгодонск, Россия. *tan6635@yandex.ru*

Карпов Виталий Дмитриевич — старший преподаватель кафедры физической культуры, Волгодонский инженерно-технический институт — филиал Национального исследовательского ядерного университета «МИФИ». Волгодонск, Россия. *tan6635@yandex.ru*

Белянский Владимир Николаевич — старший преподаватель кафедры физической культуры, Волгодонский инженерно-технический институт — филиал Национального исследовательского ядерного университета «МИФИ». Волгодонск, Россия. *tan6635@yandex.ru*

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2017, vol. 2, no. 4, pp. 56–60.

Features of Physical Training of Students with Deviations in the State of Health

T. S. Shapkina, V. D. Karpov, V. N. Belianskiy
The Volgodonsk Engineering and Technical Institute-branch National Research Nuclear University, Volgodonsk, Russia. *tan6635@yandex.ru*

The organization and content of classes in discipline physical culture for students with deviations in the state of health is considered.

Keywords: *students with deviations in the state of health, adaptation, a way of life, professional qualities.*

References

1. Bezborodov A.A. Osobennosti zanyatiy so studentami, imeyushchimi otkloneniya v sostoyanii zdorov'ya [Peculiarities of Classes with Students Having Deviations in Health Status]. *Infourok* [Infourok]. Available at: https://infourok.ru/osobennosti-zanyatiy-so-studentami-imeyuschimi-otkloneniya-v-sostoyanii-zdorovya-1300362.html (In Russ.).

2. Val'chuk N.K., Savenko A.V., Romanov D.A. Fizicheskaya kul'tura lichnosti studenta kak resurs yego zhiznedeyatel'nosti [Physical Culture of the Individual Student as a Resource of his Life]. *Uchenyye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [Scientific Notes of Lesgaft University], 2013. no. 10 (104), pp. 32–35. (In Russ.).

3. Vilenskiy M.Ya., Gorshkov A.G. *Fizicheskaya kul'tura i zdorovyy obraz zhizni studenta* [Physical Culture and Healthy Lifestyles Student]. Moscow, 2007. 218 p. (In Russ.).

4. Vilenskiy M.Ya. *Fizicheskaya kul'tura i zdorovyy obraz zhizni studenta* [Physical Culture and Healthy Lifestyles Student]. Moscow, 2012. 220 p. (In Russ.).

5. Vlasova T.S., Sungatullin R.I., Zakrova N.M. Osobennosti fizicheskogo vospitaniya studentov, imeyushchih otkloneniya v zdorov'ye. Problemy motivatsii fizkul'turnoy aktivnosti studentov v vuze [Features of Physical Training of Students with Deviations in Health. Problems of Motivation of Physical Activity of University Students]. *Molodoy uchyonyy* [Young Scientist], 2015, no. 5, pp. 441–443. (In Russ.).

6. Dubrovskiy V.I. *Lechebnaya fizicheskaya kul'tura (kinezoterapiya)* [Therapeutic Physical Training (kinesitherapy)]. Moscow, 2001. 608 p. (In Russ.).

7. Yevseyev S.P. *Adaptivnaya fizicheskaya kul'tura, yeyo filosofiya, soderzhaniye i zadachi* [Adaptive Physical Culture, its Philosophy, Content and Objectives]. St. Petersburg, 1996. Pp. 4–25. (In Russ.).

8. Ivanova V.A., Yagafarova T.I., Ivanov V.D. Fitnes v sisteme zanyatiy po fizicheskoy kul'ture [Fitness in System of Lessons of Physical Culture]. *Nauchnoye soobshchestvo studentov: sbornik materialov VI Mezhdunarodnoy studencheskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Scientific Community of Students: a collection of materials of VI International student scientific-practical conference]. Cheboksary, 2015. Pp. 141–146. (In Russ.).

9. Ivanov V.D., Trapeznikova A.E. Formirovaniye zdorov'yesberegayushchey kompetentnosti studentov vysshikh uchebnykh obrazovatel'nykh uchrezhdeniy [Formation of Health-competence of Students of Higher Educational Institutions]. *Aktual'nyie problemy i perspektivy teorii i praktiki fizicheskoy kul'turyi sporta, turizma i dvigatel'noy rekreatsii v sovremennom mire: materialy Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii : v 2 chastyakh* [Actual Problems and Prospects of Theory and Practice of Physical Culture, Sport, Tourism and Motor Recreation in the Modern World: materials of all-Russian scientific-practical conference. In 2 part. Part 2]. Chelyabinsk, 2015. Pp. 31–34. (In Russ.).

10. Kulikov L.M., Rybakov V.V., Yarushin S.A. *Dvigatel'naya aktivnost' i zdorov'ye podrastayushchego pokoleniya* [Motor Activity and Health of the Younger Generation]. Chelyabinsk, 2009. (In Russ.).

11. Kulikov L.M., Rybakov V.V., Yarushin S.A. Modernizatsiya pedagogicheskoy sistemy aktivnogo zdorov'yeformirovaniya podrastayushchego pokoleniya [Modernization of Pedagogical System of Active Health Preservation the Younger Generation]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and Practice of Physical Culture], 2010, no. 1, pp. 60–64. (In Russ.).

12. Mishchenko V.A., Dovgal' S.P. Rol' samostoyatel'nykh zanyatiy fizicheskoy kul'turoy v formirovanii lichnosti studenta [The Role of Independent Occupations by Physical Culture in the Formation of Student's Personality]. *Vestnik Yugorskogo gosudarstvennogo*

universiteta [Herald Ugra State University]. 2006, no. 4, pp. 98–101. (In Russ.).

13. Nasybulina I.R., Ivanov V.D. Fiziologicheskaya klassifikatsiya fizicheskikh uprazhneniy [Physiological Classification of Physical Exercises]. *Nauchnoye soobshchestvo studentov: sbornik materialov VI Mezhdunarodnoy studencheskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Scientific Community of Students: collection of materials of VI International student scientific-practical conference]. Cheboksary, 2015. Pp. 13–16. (In Russ.).

14. *Ob utverzgdenii Strategii razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta Rossiyskoy Federatsii na period do 2020 goda: Postanovleniye Pravitel'stva RF ot 7 avgusta 2009 g. no. 1101-r* [Resolution of the Government of the Russian Federation from August 7, 2009 No. 1101-R "Strategy of Development of Physical Culture and Sports of the Russian Federation for the period till 2020"]. (In Russ.).

15. Yarushin S.A. Zdorov'yeobespechivayuschaya kompetentsiya v strukture professional'noy kompetentnosti studentov vuzov [Health-giving Competence in the Structure of Professional Competence of University Students]. *Bezopasnost' i adaptatsiya cheloveka k ekstremal'nym usloviyam sredy i deyatel'nosti: sbornik materialov Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiyem* [Health and safety and Human Adaptation to Extreme Environmental Conditions and Activities of the Collection of materials of all-Russian scientific-practical conference with international participation]. Chelyabinsk, 2014. Pp. 260–266. (In Russ.).