

Проблемы организации занятий по физической культуре с освобожденными студентами.

Коробченко Андрей Иванович, доцент кафедры физической культуры Иркутского Государственного Университета путей сообщения, Иркутск.

Синицин Артём Анатольевич, студент Иркутского Государственного Университета путей сообщения, Иркутск.

Аннотация: в статье рассматриваются проблемы организации образовательного процесса со студентами, освобожденными от практических занятий по физической культуре. Обоснована необходимость поиска новых подходов к организации учебной работы с учетом функционального состояния студента.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, здоровье, специальная медицинская группа.

На сегодняшний день наблюдается тенденция увеличения числа студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Это не может не вызывать серьезных опасений специалистов. Многочисленные данные исследований и ежегодные медицинские осмотры студентов-первокурсников, указывают на то, что уровень здоровья молодых людей за последние десять лет постоянно падает, увеличивается количество студентов, освобожденных от практических занятий физическими упражнениями по состоянию здоровья и студентов, отнесенных к специальной медицинской группе.

В связи с актуальностью данной темы хотелось бы попробовать рассмотреть практику проведения учебных занятий со студентами, освобожденными от занятий физическими упражнениями, и поговорить на тему организации физкультурного процесса с данной категорией студентов.

Студенчество, особенно на начальном этапе обучения, является наиболее уязвимой частью молодежи, т.к. сталкивается с рядом трудностей, связанных с большой учебной нагрузкой, невысокой двигательной активностью, проблемами в социальном и межличностном общении.

Тенденция к ухудшению состояния здоровья и физической подготовленности студентов ставит задачу сохранения и укрепления здоровья учащейся молодежи на одно из ведущих мест, стоящих перед российским образованием. Многие исследователи отмечают, что более 50 % юношей и

девушек, оканчивая школу, уже имеют 2—3 хронических заболевания, а в целом лишь 15 % выпускников можно считать практически здоровыми. По причине низкого уровня состояния здоровья около 1 млн. детей школьного возраста полностью освобождены от занятий физической культурой (данные решения коллегии Министерства образования России от 23 мая 2002 г.). [1]

По прогнозам ряда исследователей, число студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, т.е. категории студентов с отклонениями в состоянии здоровья, может достигнуть 50% от общего количества. К сожалению, данная тенденция должна сохраниться в ближайшие 10-15 лет.[2].

Ежегодно в вузы России поступают от 12 до 30 % студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Характерные заболевания имеют следующие направления: заболевания дыхательной системы, сердечнососудистые, пищеварительного тракта, опорно-двигательного аппарата. Очевидно, нужно понимать, что сердечнососудистая система и опорно-двигательный аппарат – это «проблемы», как правило «приобретенные» молодыми людьми в школе, а численность заболеваний дыхательной и пищеварительной систем, по данным статистики растёт при поступлении в вуз.

Возможно ли сегодня решение задач в работе с такими студентами? Какие формы работы предлагают специалисты и на что обращают внимание. Существует много различных мнений специалистов по физическому воспитанию в работе с данной категорией студентов, много различных программ в этой области. Например, к.п.н. Скуратович М.Н. в своей диссертации «Методика занятий по физической культуре со студентами специальной медицинской группы с различными вариантами дисфункций» предлагает интересные методики физического воспитания и обосновывает необходимость индивидуализировать их для каждого студента. Другие её коллеги возражают ей, что следует акцентировать внимание не на развитии, не на повышении физической подготовленности, а на «коррекции имеющихся проблем и приостановке их развития». [3].

Работа в вузе со студентами, с ослабленным состоянием здоровья, всё-таки должна строиться на основе адаптивной физической культуры, которая преследует цели восстановления и поддержания физических навыков, регулирует физическую нагрузку в соответствии с индивидуальными особенностями молодого человека.

Так как год от года продолжается тенденция увеличения роста студентов, относящихся к специальной медицинской группе, поэтому появилась необходимость выделения в программе по физической культуре высших

учебных заведений этого контингента студентов, а также студентов, полностью освобожденных от практических занятий, с определением содержания и направленности их физического воспитания.

В свою очередь возникает необходимость подготовки преподавателей для такого вида работы, определения для этого часов работы, расписания и т. п., так как в программе учебной дисциплины такие студенты даже не упоминаются и не все Вузы имеют возможность работать с данной категорией студентов[4].

Действующая в настоящее время программа третьего поколения не учитывает степень и объём нарушений в организме студентов СМГ, особенностей имеющихся заболеваний, уровня физического состояния.

Это значит, что содержание и направленность физического воспитания в СМГ вузов не всегда отвечают современным требованиям и нуждаются в изменении. Для этого необходимо признать, что состояние здоровья школьников, подростков, а значит – студентов является актуальной проблемой государства.

Проблема физического воспитания молодежи с различными отклонениями в состоянии здоровья в настоящее время несомненна. Студентам, перенесшим какие-либо заболевания или часто и длительно болеющим, особенно необходима двигательная активность, благотворно влияющая на ослабленный организм. Но их часто, просто освобождают от занятий физической культурой. Нередко, такие студенты пишут рефераты, занимаются научно-исследовательской работой (что конечно тоже неплохо, так как научно-исследовательская работа способствует развитию научного мышления, умению выделить главное, стимулирует обмен идеями, развивает коммуникабельность). Такие студенты, относящиеся по медицинским показателям к специальной медицинской группе (СМГ), должны заниматься по специальным программам, методикам, учитывающим состояние здоровья, уровень физической подготовленности, функционального состояния организма, специфику заболеваний.

Несомненно, что организация занятий со студентами, освобожденными от физических нагрузок, имеет ряд порою непреодолимых для вуза сложностей.

Занятия должен проводить специалист по адаптивной физкультуре в присутствии медицинского работника, что могут себе позволить далеко не все вузы. Также существует необходимость объединения разрозненных потоков студентов, различающихся по характеру заболевания, полу,

функциональным возможностям. Поэтому, при планировании занятий с освобожденными студентами, важным является определение необходимого уровня физической нагрузки с учетом состояния здоровья и уровня двигательной подготовленности студентов. Тем более, что современные технологии позволяют создать базу информационных данных на каждого студента – в каком возрасте возникли проблемы со здоровьем, вследствие чего, какие методы и средства применял учитель физической культуры в школе в работе с этим ребенком, какова динамика имеющейся проблемы, т.е. иметь полную информацию по каждому студенту.

Практика показывает, что научно-методическое обеспечение работы с данной категорией студентов существенно отстает от требований времени и остро нуждается в серьезных практических изменениях.

Отсутствие научно обоснованной методологической базы заставляет сегодня ученых и практиков искать новые эффективные пути в решении проблемы адаптивного физического воспитания студенческой молодежи.

Необходимо реализовывать задачи адаптивного физического воспитания студентов с ослабленным здоровьем, следуя законодательно-нормативным актам, по заранее составленному плану, включающему элементы врачебно-педагогического контроля и самоконтроля за изменением физического развития, физической подготовленности, состояния здоровья студентов, учитывая все противопоказания и методические рекомендации по содержанию и проведению занятий.

Нужно отметить, что мнение врачей и педагогов в этой области различно, а единая система взглядов на данную проблему отсутствует. Имеются разногласия в вопросах комплектования групп, методики проведения занятий, дозирования физической нагрузки, в выборе средств и методов физической культуры, применяемых на занятиях.

Реабилитация студентов с нарушениями здоровья могут быть достигнуты, если процесс физического воспитания будет нацелен на формирование у них мотивации и привычки к здоровому образу жизни, активному двигательному режиму и регулярным занятиям специальными физическими упражнениями.

Методика занятий по оздоровительной программе со студентами с нарушениями здоровья и функций организма для достижения положительного эффекта, должна включать в себя средства, адекватные состоянию здоровья занимающихся; специальные упражнения, параметры которых соответствуют особенностям отклонения и функционировании нарушенных систем, которые бы соответствовали характеру заболеваний возможность регулировки режима нагрузки и отдыха, а также обязательный

контроль переносимости нагрузок для того, чтобы вовремя скорректировать отклонения в работе систем организма.

Одно из решений этой проблемы является оптимизация двигательной активности студентов, посредством обучения их самостоятельному и творческому оздоровлению в долгосрочной перспективе.

Средствами повышением эффективности физического воспитания студентов, являются самостоятельные занятия по индивидуальным программам оздоровления, носящим, прежде всего, лечебно-профилактическую и оздоровительную направленность. Эти программы и задания расширяют диапазон двигательных действий, служат общему укреплению организма, повышают работоспособность. То есть студент создает свое собственное образовательное пространство, соответствующее его индивидуальным особенностям. [5].

Возможность заниматься физкультурой с учётом физической подготовленности, является мощным мотивационным фактором. Практика показывает, что именно педагог по физической культуре в состоянии сделать для здоровья студента подчас больше чем врач, используя при этом всё многообразие средств физической культуры и спорта. На занятиях необходимо создавать такие условия, чтобы студенты проявляли инициативу, верили в свои силы и способности. Наверное, очень важно, чтобы студент не сравнивался с другими по принципу «лучше или хуже других», а сравнивался с самим собой: я сегодня стал лучше, чем вчера, а завтра постараюсь стать лучше, чем сегодня.

Очень важно иметь в виду, что организм студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, нуждается в двигательной активности больше, чем организм здоровых студентов.

Самой главной проблемой в работе с этой категорией студентов, является то, что студенты, имеющие различные заболевания психологически не готовы к занятиям по физическому воспитанию. Эта категория студентов предполагает индивидуального подбора адекватной нагрузки, рекомендуемой медицинским заключением.

Какие новые формы организации физического воспитания можно рассматривать в работе с такими студентами ?

Сегодня интересы молодежи лежат в области таких видов спорта, как шейпинг, калланетика (калланетика – это фитнес гимнастика, данный вид гимнастики получил своё название от имени своего же автора – Каллана Пинкни. Упражнения в калланетике направлены на работу мышц, их растяжение и сокращение.), танцевальная аэробика, аэроденс (это специальный комплекс упражнений с элементами танцевальных движений. Аэроденс относится к классу занятий средней интенсивности. В нем нет

интенсивных кардио- и мышечных нагрузок. Его можно назвать "жизнерадостной аэробикой" т.к. подготовка основана на движениях из таких танцев как латино, фанк и даже восточного танца живота.) .

Также нужно отметить, что на сегодня всё большую популярность у студентов приобретает физическая рекреация. Физическая рекреация как вид физической культуры вошла в жизнь студенческой молодежи в различных терминах и понятиях, характеризующих ее отдельные стороны: «массовая физическая культура», «оздоровительная», «массовый спорт», «активный отдых». Она представляет собой процесс использования физических упражнений, игр, видов спорта в упрощенных формах, естественных сил природы с целью активного отдыха, развлечения, переключения на другие виды деятельности, отвлечение от процессов, вызывающих физические, интеллектуальные, психические утомления, получения удовольствия, наслаждения от физкультурной деятельности.

Таким образом, физическая рекреация удовлетворяет потребности, интересы, мотивы студенческой молодежи в эмоциональном активном отдыхе, рациональном использовании свободного времени. Она удовлетворяет групповые и индивидуальные потребности молодежи в нерегламентированной, относительно свободной двигательной активности. Двигательная реабилитация – это специально организованный и сознательно управляемый процесс физкультурной активности, направленный на восстановление нарушенных функций, умственной и физической работоспособности студентов после перенесенных заболеваний, травм, психических и физических перенапряжений организма, характерных для студенческой жизнедеятельности. Эта деятельность характерна для студентов, имеющих определенные отклонения в состоянии здоровья по выявленным результатам в ходе медицинского обследования.

Необходимо разнообразить занятия по физической культуре для студентов с ослабленным здоровьем, внедрять в практику для них новые формы физических упражнений и видов спорта, таких, как, например – дартс, настольный теннис, бадминтон. И проводить среди таких студентов соревнования, которые повысят интерес к занятиям физической культурой.

Нужно формировать отдельные группы студентов с ослабленным здоровьем и освобожденных от физических нагрузок, применяя такие формы занятий, как лечебная физическая культура или адаптивные тренинги по фитнесу, методические занятия с использованием автоматизированных обучающих программ, индивидуально- групповые консультации по самостоятельным занятиям. В образовательный процесс вузов необходимо

внедрять современные педагогические технологии, направленные на воспитание потребности в здоровом образе жизни (ЗОЖ) .

Оптимальными формами (адекватными состоянию здоровья) привлечения студентов в СМГ к освоению ценностного потенциала физической культуры являются:

- практическая реализация под руководством преподавателя личностно-ориентированных, индивидуальных программ оздоровления;
- рекреативные занятия в виде циклических физических упражнений аэробного характера;
- самостоятельные упражнения физическими упражнениями и т.д.

Необходимо, как можно больше альтернативных программ формирования физической культуры студентов, учитывающих региональные условия, традиции, профессиональную направленность вуза и другие значимые различия.

Как бы хорошо не был оснащен и организован процесс физического воспитания в вузе, но конечный результат его будет зависеть от самих студентов. Насколько они сами осознают значимость физической культуры для их здоровья. Важно, чтобы студенты были мотивированы в сфере физической культуры.

Без создания современной материально-технической базы, методического обеспечения, автоматизированных обучающих оздоровительных программ, убеждения студентов в необходимости систематически заниматься физической культурой, проблема готовности молодежи к осознанным занятиям спортом, повышение мотивации к ЗОЖ, не будет решена.

Заключение

Таким образом, методика проведения учебных занятий со студентами, освобожденными от занятий физическими упражнениями должна состоять из теоретических, практических, контрольных и самостоятельных занятий под

контролем преподавателя, которые определяются особой методикой преподавания.

Работа по оздоровлению студентов, освобожденных от практических занятий, представляет собой сложный процесс, в котором необходимо использовать системный подход к применению разнообразных форм, средств, путей и методов физического воспитания, но имеющих единую целевую направленность – сохранение здоровья и развитие их двигательной активности.[6],

Одной из важнейших задач физического воспитания является социальная реабилитация человека, страдающего каким-либо заболеванием, т.к. жизнь предъявляет одинаковые требования к студентам, как основной, так и специальной медицинской группы. Организация и методика учебного процесса в специальных медицинских группах имеют свои особенности. Преподаватель физического воспитания должен ориентироваться в классификации различных отклонений, в состоянии здоровья занимающихся студентов, уметь определить физическую нагрузку с учетом показаний и противопоказаний, знать сроки допуска студентов к занятиям физическими упражнениями после перенесенных заболеваний. Таким образом, у студентов происходят положительные изменения в развитии физических качеств, в умении двигаться, что в итоге обеспечит им полноценную творческую жизнь и успехи в будущей профессиональной деятельности.

Список литературы:

1. Тимошина И.Н. Физкультурное образование учащихся специальных медицинских групп образовательных учреждений. [Текст]

- монография /И.Н.Тимошина.М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физкультуры и спорта», 2006.138с.
2. Парфенов А.С.Здоровый образ жизни студенческой молодежи в контексте физкультурно-оздоровительной деятельности //Ученые записки ОГУ.Серия: Гуманитарные и социальные науки.2015.№1. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/zdorovyy-obraz-zhizni-studencheskoy-molodezhi-v-kontekste-fizkulturno-ozdorovitelnoy-deyatelnosti-1> (дата обращения: 19.05.2017).
 3. Скуратович М.Н. Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. Диссертация.Омск.2006.167с.научная библиотека диссертаций и авторефератов. <http://www.dissercat.com/content/metodika-zanyatii-po-fizicheskomu-vospitaniyu-v-vuze-so-studentami-spetsialnoi-meditsinskoi-#ixzz4hWRfRDaX>.
 4. Савкив Т.Г., Привалова И.М. Студенты специальной медицинской группы в образовательном пространстве Московского государственного строительного университета//Известия ТулГУ.Физическая культура.Спорт.2015 №4.URI:
 5. Крылова Л.М. Индивидуальный подход в занятиях студента СМГ///Совершенствование системы физического воспитания в вузе:сб.мат.науч.-практ.конф.Вып.5М.:МГСУ,2012.
 6. Матухно Е.В. Результаты применения здоровьесберегающей методики проведения занятий со студентами, освобожденными от практических занятий по физкультуре. Журнал.Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта.Вып.11(57)2009.Стр.48-52.
 7. Епифанов,В.А.Лечебная физическая культура и спортивная медицина./В.А.Епифанов.-М.:Медицина,2004.-304с.
 8. Переверзева И.В. Технологии проведения занятий в специальном медицинском отделении:учебно-методическое пособие для студентов УлГТУ специального медицинского отеления/И.В.переверзева.- Ульяновск:УлГТУ,2008.-58с.
 9. Физическая культура – важнейший аспект здорового образа жизни студентов специальных медицинских групп.//Малиновская Л.С.,Мамонова О.В.Рассказова А.А., Федорова Г.А. ВГТУ.Вологда.2009.

