

**Проблемы в организации занятий физическим воспитанием
студенток специального учебного отделения**Кочеткова Т. Н.¹, Шеломенцева О. В.²¹*Лесосибирский педагогический институт - филиал Сибирского
федерального университета, г. Лесосибирск*²*«Красноярский медицинский университет им. В.Ф.Войно-Ясеневого»,
г. Красноярск*

Аннотация: В статье рассматриваются разновидности занятий в физическом воспитании студенток специального учебного отделения. Воздействие физических упражнений на организм в процессе занятий. Решение частных задач. Как с помощью занятий спортом можно избирательно воздействовать на развитие функций различных систем организма.

Ключевые слова: физические упражнения, организм, процесс занятий, спорт, физическая культура, физические нагрузки, индивидуальные особенности студентов, отнесённых к специальному учебному отделению.

В последние годы представление о человеке, как составной части природы получило широкое распространение. Изучая окружающую среду и ее законы, нужно понимать и учитывать закономерности, которые воздействуют на организм человека. Это особенно актуально для регионов, где люди проживают в экстремальных климатогеографических условиях. Проблема укрепления здоровья и улучшения физического развития остается в наше время исключительно острой, о чем свидетельствует резкое ухудшение состояния здоровья населения (Семёнов, 2016).

В настоящее время под влиянием многочисленных факторов социально-экономического характера, в том числе и неадекватной физической активности, здоровье детей и подростков ухудшилось. По официальным данным Минздрава России из 6 млн. подростков, прошедших профилактические осмотры в возрасте от 15 до 17 лет, 94,5% были зарегистрированы различные заболевания. Ситуация настолько серьёзная, что рассматривается вопрос о развитии новой науки виктомалогии, занимающейся проблемами выживания и безопасности человека в современных условиях (Виленский, 1996).

За последние 10–15 лет уровень состояния здоровья, физической подготовленности и физического развития выпускников школ ухудшился, и как следствие тому, 85% абитуриентов высших учебных заведений имеют отклонения в состоянии здоровья. Ученые отмечают, что на первом месте – заболевания опорно-

Значительно увеличилось количество студентов, освобожденных от практических занятий по физическому воспитанию. Ученые считают, что необходимо активизировать теоретические знания студентов о заболевании и возможностях реабилитации с использованием традиционных и нетрадиционных средств физической культуры и медицины. Одной из основной причины роста заболеваемости среди студентов является прогрессирующий дефицит двигательной активности, обусловленной учебными нормативами в вузе на протяжении всего периода обучения. Это отрицательно сказывается на состоянии их здоровья, уровне физического развития и двигательной подготовленности. Эта проблема обостряется ещё больше для студентов, отнесённых к специальным медицинским группам (Кваша, 1994).

Анализ данных медицинского осмотра студентов первого курса, проведенный в Лесосибирском педагогическом институте констатирует ежегодный рост числа первокурсников, отнесённых по состоянию здоровья к специальным медицинским группам. К наиболее распространённым заболеваниям относятся нарушения опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта. Можно также отметить, что после прекращения регулярных занятий и тренировок на старших курсах резко возрастает число студентов с отклонением в состоянии здоровья, увеличиваются пропуски учебных занятий по болезни. Проведенный анализ заболеваемости студентов первого курса, показал, что самыми распространёнными заболеваниями являются болезни: нарушение опорно-двигательного аппарата, лор-органов, сердечно-сосудистой системы и эндокринной систем организма. Среди нозологических заболеваний на первое место вышел сколиоз (27,4%), на второе – плоскостопие (20,3%), на третье – миопия (20,1%), заболевание сердечно-сосудистой системы (14,2%). Таким образом, обследование первокурсников показало, что они в большинстве своем являются нездоровыми и нуждаются в разработке индивидуальной медицинской, физической и социальной реабилитации. Медицинский осмотр студентов первого курса Лесосибирского государственного педагогического института показал, что среди 476 человек, к специальной медицинской группе отнесёно – 56 человек, к подготовительной – 13, освобождено от занятий – 19. В дополнительном углубленном обследовании нуждались 69 человек, из них, в специальную медицинскую группу дополнительно отнесены 58 человек. Таким образом, различные заболевания имеют 85% студентов первого курса (Кочеткова, 2009).

Для того, чтобы процесс учебной деятельности осуществлялся эффективно, необходимо научиться пользоваться современными педагогическими технологиями, разбираться в их сути и создавать свои профессиональные стратегии деятельности, учитывать то обстоятельство, что гармонический педагогический процесс возможен только как точное воспроизведение заранее спроектированной педагогической технологии, т.е. четко поставленной цели и педагогических задач в совокупности с адекватной технологией их решения (Кочеткова, 2009). Лишь в этих условиях представляется возможным превращение учебно-воспитательной работы из малоупорядоченной совокупности действий в целенаправленный процесс.

О том, что систематические занятия физической культурой способствуют сохранению высокой работоспособности, долголетия, активности говорят многие педагоги. Значение имеет индивидуализация нагрузки в занятиях со студентами специальных медицинских групп, дозируемое воздействием физических упражнений на организм занимающихся посредством изменения количества повторений упражнений, интенсивности и уменьшения или увеличения амплитуды движения.

Особого внимания требует организация и проведения занятий по физическому воспитанию со студентами, имеющими различные отклонения в состоянии здоровья (Кочеткова, 2012). Такие студенты на основании медицинского обследования относятся к специальным медицинским группам. Занятия проводятся по облегчённой программе, учитывая характер заболевания.

Из-за длительного щадящего режима и низкой двигательной активности до поступления в вуз у них наблюдается недостаточное развитие основных физических качеств – выносливости, ловкости, быстроты и силы. Всё это, влечёт за собой снижение общей работоспособности, и адаптационный период проходит у таких студенток намного дольше. Физическая активность – одно из важных условий жизни и развития человека. Физическое воспитание, в частности преподавания в школе, в ВУЗах оказывает огромное влияние на состояние студентов. Функциональных возможностей студента, его здоровья. Обеспечивает, а точнее играет не последнюю роль в психическом здоровье, т.е. состояния душевного благополучия, характеризующуюся отсутствием болезненных психических проявлений и обеспечивающую адекватную условиям действительности, регуляцию поведения и деятельности (Кваша, 1994).

Студенческая молодёжь – специфический контингент, для которого ряд негативных явлений, таких как стрессы, нерациональное питание, вредные

привычки, могут в будущем приводить к ухудшению здоровья. Студенты пока составляют небольшой процент населения, однако по прогнозам, в течение ближайших 10 лет число студентов будет расти быстрыми темпами. Обучение в высшей школе обычно приходится на период жизни человека, ограниченный возрастом 17–25 лет. Для данного периода характерно завершение физического, психического и социального созревания личности (Виленский, 1996).

Анализ литературы показал, что система проведения занятий физической культуры со студентами специальных медицинских групп включает в себя различные методы, принципы, рекомендованные не только педагогами – практиками, но и врачами. Попытки решения задач, стоящих перед физическим воспитанием студенток специальных медицинских групп говорят о многогранности данной проблемы, о необходимости проведения специальных научных исследований по вопросу совершенствования проведения занятий физической культуры со студентками специальных медицинских групп. В настоящее время имеются многочисленные научные исследования, свидетельствующие об эффективном влиянии физических упражнений на умственную работоспособность и физическую подготовленность студентов. В работах отдельных авторов, отмечается наличие тесной связи и взаимообусловленности между умственной и физической работоспособностью. В то же время отдельные вопросы остаются недостаточно изученными и требуют дальнейшего научного обоснования. Выбор физических упражнений, прежде всего, зависит от состояния здоровья. Следует иметь в виду, что современная наука рассматривает организм человека не как механическое соединение отдельных органов, а как единое целое. В силу тесной взаимосвязи и необычайной сложности функций отдельных органов на всякое воздействие отвечает не только отдельный орган, например сердце, но и весь организм, включая и психику.

Главной чертой современной жизни становится динамичность, способность выделять актуальные проблемы и эффективно их решать (Кочеткова, 2009). При этом всё более очевидно, что невозможно эффективно решать задачи развития, не подходя к ним системно, т.е. не рассматривая каждую проблему как часть более общей, не выделяя и не интегрируя различные её аспекты в единое целое, ориентируясь только на непосредственные результаты изменений и не учитывая побочных факторов. Основной акцент делается на формирование профессионального мышления и деятельности специалистов сферы физической культуры и спорта на основе теории развивающего обучения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Семёнов, Ю.В. (2016). «Физическая реабилитация учащейся молодёжи специальной медицинской группы». *Материалы Всероссийской научно–практической конференции, Чебоксары, ЧГПИ, 3–6.*
- Виленский, М.Я. (1996). «Физическая культура в гуманитарном общеобразовательном пространстве вуза». *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, № 1. 27–32.*
- Кваша, А.Я. (1994). «Демографическое развитие России». *Вестник Российской Академии наук. № 11. 64.*
- Кочеткова, Т.Н. (2009). «Сопряженное повышение работоспособности и коррекция осанки студенток специального учебного отделения на основе индивидуального подхода». (Диссертация канд. педаг. наук). Красноярск, Россия.
- Кочеткова, Т. Н. (2012). *Физическая культура.* Красноярск : СФУ.

Информация об авторах

Кочеткова Татьяна Николаевна

кандидат педагогических наук, доцент

Лесосибирский педагогический институт - филиал Сибирского федерального университета

e-mail: Kochetkova20@mail.ru

Шеломенцева Ольга Викторовна

кандидат биологических наук, доцент

Красноярский медицинский университет им. В.Ф.Войно-Ясенецкого

Поступила в редакцию 11.01.2018