

Байбакова Татьяна Дмитриевна

студентка

Академия архитектуры и искусств

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

Ефремова Татьяна Геннадьевна

канд. пед. наук, доцент

Академия физической культуры и спорта

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ПРОБЛЕМА ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация: в статье рассматривается специфика физического воспитания студентов с ограниченными возможностями здоровья в Южном федеральном университете. Описаны медицинские группы для занятий физическими упражнениями в процессе обучения; проанализированы результаты диспансерного осмотра студентов; представлена нозологическая структура специальной медицинской группы. Реализованный подход к организации физического воспитания может являться одним из инструментов повышения мотивации к занятиям и укрепления здоровья указанной категории студентов.

Ключевые слова: физическое воспитание, ограниченные возможности здоровья, специальная медицинская группа, уровень физической подготовленности.

В последние годы одной из самых острых проблем становится проблема укрепления и сохранения здоровья молодёжи Российской Федерации. Особенно важным в создании базовой основы здоровья и становления здоровой личности является период обучения: получения общего среднего и в дальнейшем – профессионального образования. Благополучие страны и перспективы ее развития зависят от того, насколько успешно будет решена данная проблема. Ведь именно

здоровой молодежью определяется будущее страны: от них во многом зависит, насколько здоровыми будут последующие поколения.

К сожалению, на настоящий момент эксперты отмечают значительный спад уровня здоровья населения РФ. Причинами такого спада являются ишемическая болезнь сердца, нервно-психические расстройства, онкологические заболевания, а также гипертоническая болезнь. Все перечисленные заболевания теперь все чаще затрагивают молодое население страны, в том числе и студентов. Результаты исследований показывают, что в среднем по стране число студентов с ограниченными возможностями здоровья, которым следует заниматься физкультурой в специализированных медицинских группах, колеблется в пределах 30–60%, а число освобождённых от занятий физической культурой по состоянию здоровья – 15–18%, причём во время обучения количество выявленных ухудшений здоровья увеличивается [3, с. 13–15]. Основными причинами снижения уровня здоровья и физических возможностей специалисты отмечают высокую академическую нагрузку в сочетании с гипокинезией, нарушения режима учебной деятельности и отдыха, стрессовые факторы.

Данная проблема обозначена и в основных нормативных документах, регламентирующих основные аспекты образования и физического воспитания (ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»), поэтому неудивительно, что задача укрепления и сохранения здоровья молодёжи сейчас выходит на первый план во всех учебных заведениях страны.

Физическое воспитание для студентов с ограниченными возможностями во многих ВУЗах организовано примерно одинаково. В соответствии с имеющимися на сегодняшний день нормативными документами, для занятий физической культурой обучающиеся распределяются на основную, подготовительную, специальную «А» (оздоровительную) и специальную «Б» (реабилитационную) медицинские группы. И если для занимающихся в основной и подготовительной группах имеется достаточное количество методик, авторские и примерные программы, то для специальной группы такие программы должны разрабатываться

с учётом нозологических форм заболевания. Причём практические занятия могут проводиться только с обучающимися, отнесёнными к специальной группе «А». Подгруппа «Б» в рамках образовательного процесса может осваивать только теоретический и методический раздел (демонстрация комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию в медицинских учреждениях) [4, с. 13].

На данный момент освобождение от физической культуры может быть лишь частичным, ограниченным. Полное освобождение от физической культуры допускается лишь для лиц, имеющих ограниченную дееспособность, которые на общих основаниях не могут проходить обучение в рамках ВУЗа, однако такое понятие, как «освобождение от физической культуры», имеет место быть.

Одним из способов решения указанной проблемы ухудшения здоровья и снижения уровня физической подготовленности может являться реорганизация преподавания физической культуры, которая является обязательной учебной дисциплиной во всех образовательных программах. Приведённые выше данные о состоянии здоровья молодёжи свидетельствуют о недостаточной эффективности в современных условиях старой нормативной системы физического воспитания. Наиболее актуальна сейчас практика, позволяющая использовать широкий арсенал средств физической культуры для построения индивидуальной траектории физического развития студента. В нашем исследовании мы попытались рассмотреть реализацию дисциплины «Физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья в Южном федеральном университете (ЮФУ).

Анализируя результаты диспансерного осмотра студентов ЮФУ с 2011 года, отметим, что количество студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья колеблется от 36 до 51% [2, с. 62]. В структуре распространённости заболеваний среди студентов, отнесённых к специальной медицинской группе, по данным 2016–2017 учебного года, первое место занимают болезни опорно-двигательного аппарата – 35%; второе – сердечно-сосудистые заболевания – 25%; на третьем месте – болезни органов пищеварения – 15%; четвёртое место принадлежит болезням эндокринной системы, расстройствам питания,

нарушениям обмена веществ – 14%; далее идут заболевания органов зрения, дыхания, кожные заболевания и травмы и прочие – 11%. Работа с такими обучающимися требует специальной квалификации, учёта индивидуальных особенностей (быстрая утомляемость; заболеваемость, частые пропуски занятий, нервно-эмоциональная напряжённость, дефицит двигательной активности, слабость компенсаторных и резервных механизмов) и особых физиологических потребностей, связанных с заболеванием (питание, питье, туалет, приём лекарственных препаратов и пр.). Кроме этого, у данной категории студентов нередко встречаются эмоциональная нестабильность, плохая организованность, отсутствие желания заниматься и манипуляция своим заболеванием и др.

По данным устного мини-опроса в начале учебного года выборки студентов первого курса специальной медицинской группы, результирующая оценка собственного физического состояния большинства опрошенных выглядит таким образом: «Мой уровень физической культуры представляется крайне низким. Практически отсутствуют элементы специальной образованности в этой области, также я далек от физического совершенства. Мотивационно-ценностные ориентации направлены подчас в другую сторону от предлагаемых здоровым образом жизни. Истоки данного состояния плохой физической культуры следует искать еще со времен школы, когда по состоянию здоровья я был освобожден от занятий. В связи с этим произошло некое отчуждение от физической культуры, и фактически потребность в ней была ликвидирована. Имели место редкие исключения из правил (желание заняться спортом, опять-таки не с целью оздоровиться), но они были крайне кратковременны и не являлись чем-то систематическим, чтобы можно было отнести их к проявлениям высокой или даже средней физической культуры». Конечно, такое положение требует внедрения в процесс физического воспитания современных оздоровительных технологий и особых механизмов контроля за состоянием здоровья и физической подготовленности, способствующих повышению и интереса, и мотивации студентов к занятиям.

В настоящее время в Южном федеральном университете образовательный процесс по практическому разделу дисциплины «Физическая культура» осуществляется в группах, которые формируются в начале учебного года по следующим критериям:

- результаты медицинского осмотра;
- интересы студентов и их отношение к конкретному виду спорта (физкультурно-оздоровительной деятельности). Медицинское обследование студентов проводится до начала занятий по физической культуре на первом курсе и обязательно на всех последующих курсах обучения в начале каждого учебного года, а также в результате перенесенных заболеваний, перед спортивными соревнованиями, в случае получения травм или длительного перерыва в занятиях физическими упражнениями. По результатам обследования студенты с учётом подготовительной, основной и специальной медицинских групп распределяются на различные спортивные секции. Студенты, отнесённые к подготовительной группе, занимаются совместно с основной группой при условии более постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков и снижении интенсивности и объёма физических нагрузок. Перечень видов двигательной деятельности для этих студентов довольно широк: наряду с традиционными общей физической подготовкой, волейболом, баскетболом, мини-футболом, представлены также атлетическая гимнастика, аэробика, большой и настольный теннис, дзюдо, самбо, плавание, аквааэробика, функциональный тренинг, туризм и др.

Специальная группа формируется из студентов, которые имеют отклонения по состоянию здоровья, либо проходят реабилитацию после перенесенных заболеваний, а также студентов с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями. Для данной категории обучающихся доступны (в соответствии с медицинскими рекомендациями) такие виды занятий, как лечебная физическая культура, ДАРТС, пилатес, йога, йогалатес; временно освобождённые от практических занятий студенты могут быть зачислены в секции шахмат или шашек либо выполнять задания теоретического и методического характера.

Существенным плюсом в оценке образовательных достижений обучающихся является учёт индивидуальной динамики результатов физической подготовленности обучающихся в течение семестра или учебного года. Основные критерии эффективности занятий физической культурой – регулярность и систематичность занятий, прирост показателей физической подготовленности по сравнению с исходным уровнем, составление индивидуальной программы физического самовоспитания, составление и проведение комплекса упражнений с учебной группой, при отсутствии противопоказаний – оценка общей и специальной физической подготовленности [1, с. 250]. На наш взгляд, это способствует формированию у занимающихся осознанного поведения, направленного на сохранение и укрепление собственного здоровья.

Об актуальности проблемы формирования физической культуры лиц с ограниченными возможностями свидетельствует и государственная политика в области параолимпийского спорта, программа «Доступная среда», разработка инновационных программ, оздоровительных авторских методик. Конечно, реализация такого подхода к физическому воспитанию студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, требует более высокой квалификации кадрового состава, наличия у педагога соответствующей специализации, позволяющей проводить занятия лечебной физической культурой. Однако сегодня, в динамично меняющихся условиях, необходимо адаптировать систему физического воспитания к современной практике с новыми направлениями физкультурной и оздоровительной деятельности. Это будет способствовать учёту интересов, потребностей студентов и, в конечном итоге – повышению мотивации к занятиям физическими упражнениями, формированию личностной физической культуры и повышению общего уровня здоровья обучающихся.

Список литературы

1. Ефремова Т.Г. Физическое воспитание в системе высшего образования: подходы и особенности реализации / Т.Г. Ефремова, Е.С. Бережная, Е.В. Зазулина // Педагогический журнал. – 2017. – Т. 7. – №1А. – С. 247–260.

2. Верина Т.П. Оценка состояния здоровья студентов Южного федерального университета, проблемы и пути их решения в рамках дисциплины «Физическая культура» / Т.П. Верина, М.Н. Шкурпит, Т.Г. Ефремова // Образование, спорт, здоровье в современных условиях окружающей среды: Материалы третьей всероссийской с международным участием научно-практической конференции; Южный федеральный университет. – Ростов н/Д: Издательство Южного федерального университета, 2014. – С. 59–70.

3. Гогинова С.Е. Сочетание средства аэробной и анаэробной направленности на занятиях по физической культуре в вузе: Дис. ... канд. пед. наук / БГНИУ. – Белгород, 2014. – 145 с.

4. Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья: Методические рекомендации. – М., 2012 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_136984/