

**Шевцова Ирина Ивановна**

старший преподаватель

**Кравцов Владислав Владимирович**

студент

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный

университет путей сообщения»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗАХ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ И СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ ГРУПП**

***Аннотация:** в данной статье рассматривается проблема организации занятий по физической культуре в вузах как действующего средства профилактики многих заболеваний. Цель работы – рассмотреть физическую культуру в вузах для студентов с ограниченными возможностями и студентов специальных групп.*

***Ключевые слова:** студент, нозология, физическое воспитание, спорт.*

Содержание многочисленных научных исследований доказывает и подчеркивает повышенную значимость занятий физической культурой как действующего средства профилактики многих заболеваний. Под влиянием процесса физического воспитания возможно корректировать и формировать личность студента, тем самым прививая молодежи культуру здорового образа жизни и высокую мотивацию к занятиям физической культурой, что в свою очередь приводит к улучшению не только функционального состояния организма и физической подготовленности, но и оптимизирует общий учебный процесс.

По нашему мнению, одной из главных причин роста соматических болезней среди студентов является низкая двигательная активность, некомпетентность педагогов в сфере физического воспитания человека с ограниченными возможностями здоровья, отсутствие культуры здорового образа жизни, а также отсутствие информации, которая была бы способна в полном объеме осветить понятие

о резервах здоровья и физической работоспособности, которые необходимо развивать.

Положительное влияние физических упражнений на организм человека является бесспорным, поскольку запускаются механизмы общей адаптации и расширяются функциональные возможности организма. Известно, что, опираясь на адаптационные возможности человека, можно целенаправленно использовать те или иные формы физической культуры, регулировать компоненты физической нагрузки, сознательно формировать те функциональные изменения, которые повышают устойчивость организма к воздействию психосоциальных стрессоров. Умеренное и систематическое использование физической нагрузки являются эффективным универсальным тренирующим фактором, который вызывает благоприятные функциональные, биохимические и структурные изменения в организме человека. Глобальное тренирующее влияние физической нагрузки обусловлено тем, что организм реагирует на него по принципу системности, с вовлечением в процесс разных уровней организации механизмов адаптации.

Необходимо отметить, что физическое воспитание молодежи в высших учебных заведениях – неотъемлемая часть системы образования, составляющая гуманитарного воспитания, условие оптимизации физического и психического состояния, физического развития личности, подготовка требований к жизнедеятельности. Вместе с тем, за последние годы наблюдается негативные тенденции развития спорта студенческой молодежи с ограниченными возможностями. Это дает основания утверждать об актуальности выбранной темы.

Основой новой организационной стратегии в сфере физического воспитания становится устранение противоречий между известными законами развития физического потенциала, уровнем накопленных педагогических и биологических знаний с одной стороны, и современной практикой физического воспитания с другой. Главные принципы этой стратегии: адекватность содержания физической подготовки и ее условий индивидуальному состоянию студента, гармонизации и оптимизации физической тренировки, свобода выбора формы

физической активности в соответствии с личными склонностями, способностями и физическими возможностями каждого студента.

Уже сегодня есть необходимость дифференциации содержания, объема и интенсивности физических нагрузок студентов, согласно их биологическому возрасту, индивидуальных моторных способностей и возможностей, состояния здоровья. Такую задачу невозможно решить в условиях традиционного занятия по физвоспитанию.

Очевидно, есть необходимость в отдельном виде занятий по физвоспитанию – оздоровительные занятия. Именно они должны проводиться в группах для студентов с ограниченными физическими возможностями и ослабленным здоровьем.

Студенты с ограниченными физическими возможностями – особая группа и для них необходима такая программа по физвоспитанию, которая учитывает специфику состояния здоровья. Физическое воспитание для студентов с ограниченными физическими возможностями должно иметь ярко выраженную компенсаторную направленность.

Студенты высших учебных заведений в зависимости от физического развития, состояния здоровья и функциональной подготовки разделены на 3 группы: основную, подготовительную и специальную. Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья, как правило, хронические заболевания или повреждения опорно-двигательного аппарата, занимаются в специальных медицинских группах. Комплектование групп должно осуществляться врачом.

Перед преподавателями, которые работают в таких группах стоят следующие задачи: улучшение функционального состояния и предупреждение прогрессирования болезни; повышение физической и умственной работоспособности, адаптация к внешним факторам; снятие утомления и повышение адаптационных возможностей; воспитание потребности в закаливании, занятиях оздоровительной физкультурой [2].

Система реабилитации включает занятия по физической культуре, желательно на открытом воздухе, занятия ЛФК, туристические походы и тому подобное.

Средства физической культуры, применяемые в специальных медицинских группах, отличаются лишь методикой: различное время, темп выполнения упражнений и их амплитуда, длина дистанции.

Существует много форм физической культуры, которые используются для нормализации функционального состояния и осанки студентов, а также для профилактики заболеваний.

Это особенно важно, чтобы сочетать физическую активность с закаливанием для студентов, так как такие занятия повышают общую тренированность организма, способствуют нормализации обменных процессов, функционального состояния, а также профилактики простудных заболеваний.

Реакция организма на физическую нагрузку различна. Здоровья, возраст, пол, время года (биоритмы) и др. важно, но во всех случаях необходимая физическая культура оказывает положительное влияние на организм.

Учитель физкультуры должен помнить, что способность пациентов к адаптации и выполнению физических нагрузок снижается. Если физическая нагрузка не адекватна возможностям студента, могут быть серьезные осложнения, физкультура вместо пользы принесет вред. Не стоит включать в занятия сложные движения для координации, упражнения с весами и тому подобное, которые студенту сложно освоить и выполнить из-за снижения работоспособности и здоровья.

Учитывая важную роль оздоровительной физической культуры для студентов с ограниченными возможностями здоровья, назрела острая необходимость разработки специализированных методик и программ, создания соответствующих условий, разработки специализированного спортивного инвентаря и обеспечения проведения таких занятий педагогами-реабилитологами.

Кроме этого на государственном уровне необходимо создать социально-экономические условия для решения этой проблемы, в спортивных комплексах

высших учебных заведений оборудовать специализированные помещения, спортивные залы с соответствующим инвентарем, на спортивных площадках установить специальное оборудование, обеспечить проведение занятий квалифицированными реабилитологами под постоянным врачебным контролем.

Наиболее значимыми для человека с ограниченными возможностями здоровья и для формирования теории и методики физического воспитания студентов с различными нозологиями выступают отправные концептуальные положения:

- утверждение человека как высшей ценности на земле независимо от здоровья, приоритета человека как высшей ценности образования и культуры;
- понимание человека как целостной сущности, в которой интегрируется;
- биологическое и духовное, психическое и социокультурное единство;
- признание человека как личности, уникальность которой определяется сплавом природных особенностей, воздействием среды обитания, в которой он формируется, своеобразием телесной и психической организации, темперамента, интеллектуального потенциала, потребностей, возможностей, способностей и др.;
- признание личности как человека свободного, вдохновенного, нравственного, природной основой которого является добро, чувства справедливости, сострадания, милосердия;
- способность личности к самопознанию, саморазвитию, самореализации и творчеству во всех сферах жизнедеятельности, в том числе и в физической культуре [6].

Глубокий смысл двигательной активности для лиц с ограниченными возможностями здоровья кроется в понимании ими сути процесса физического совершенствования, который должен сопровождать человека всю жизнь, формируя у него устойчивую мотивацию, потребность в движении в любых доступных формах, осмысление отношения к своему телу и здоровью как к собственной и социальной ценности.

Обучение двигательным действиям и повышения двигательной активности необходимо проводить с использованием основных методических приемов:

описание упражнения и его элементов, условия выполнения упражнения, показ техники упражнений, люстрация их с помощью разных наглядных пособий, выполнение упражнений в облегченных условиях. Речевая информация при этом состоит из объяснения, методических указаний относительно названия и последовательности фаз выполнения движений, действий ног, рук, головы, туловища, рекомендации для самоконтроля и исправления ошибок

Дозировка физической нагрузки осуществляется подбором физических упражнений и подвижных действий, продолжительностью упражнений, количеством повторений, выбором исходных положений, применением отягощений, сопротивления, приемов облегчения и помощи, а также изменением темпа и ритма движений. Дозируются общие и локальные нагрузки.

Таким образом, фундаментом методологии физического воспитания студенческой молодежи с ограниченными возможностями здоровья выступают научно-теоретические положения философско-медицинских категорий, раскрывающие закономерности функционирования организма с различными нозологиями; культурологической концепции взаимосвязи биологического и социального, телесного и духовного в жизнедеятельности человека; концепций гуманистической психологии и педагогики – признание человека как целостной и уникальной личности, способной к духовному совершенствованию и творчеству, социализации и интеграции в общество, теории самовоспитания личности.

### ***Список литературы***

1. Адирхаев С.Г. Особенности отношения к занятиям физического воспитания студентов с особыми потребностями в интегрированной студенческой среде / С.Г. Адирхаев // Вестник педагогического университета. – 2017. –Т. 1. – Вып. 91. – С. 15–19.
2. Hardman, K. & Marshall, J. J., World-wide survey of the state and status of school physical education, Final Report, Manchester, University of Manchester, 2010.
3. Носко Н.А. Повышение уровня двигательной активности как фактор укрепления здоровья учащихся и студенческой молодежи / Н.А. Носко // Вестник педагогического университета. – 2015. – №69. – С. 144–150.

4. Адаптивное физическое воспитание и спорт / Под ред. Дж.П. Винника. – К.: Олимпийская литература, 2016. – 608 с.
5. Гальперин П.Я. Лекции по психологии / П.Я. Гальперин. – М.: Высшая школа, 2012. – 400 с.
6. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура в реабилитации и социальной адаптации инвалидов / С.П. Евсеев // Физическая культура и спорт в современном обществе. – Смоленск: СГАФКСТ, 2014. – Ч. 1. – С. 11–17.
7. Выготский Л. Педагогическая психология / Л. Выготский. – М.: Педагогика, 2012. – 480 с.
8. Бар-Ор О. Двигательная активность и здоровье детей от физиологических основ до практического применения / А. Бар-Ор, Т. Роуланд. – К.: Олимпийская литература, 2014. – 527 с.
9. Меерсон Ф.И. Адаптация, стресс и профилактика / Ф.И. Меерсон. – М.: Наука, 2013. – 278 с.
10. Томенко О. Занятия физической культурой и спортом в структуре физической и социально-психологической реабилитации инвалидов / О. Томенко // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта: Сб. науч. трудов. – 2013. – №1. – С. 19–24.