

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОСНОВА УКРЕПЛЕНИЯ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

© 2020 Н. В. Киселева, Д. М. Чуланов, М. С. Богатырев

*Вятский государственный университет (г. Киров, Россия)*

*Студенческий возраст сам по себе является одним из наиболее активных периодов в жизни человека и, это один из определяющих этапов его здоровья. Наличие какого-либо заболевания, а часто отсутствие мотивации к двигательной активности приводит к большему ухудшению здоровья. Большое значение имеет система мониторинга физического состояния, позволяющая отслеживать характер происходящих изменений в процессе занятий физической культурой и возможность скорректировать программы занятий, добиваясь их выраженного оздоровительного воздействия. При разработке программы работы со студентами специальной медицинской группы целесообразно строить занятие по физической культуре используя комплексный подход.*

*Ключевые слова: студенты, специальная медицинская группа, здоровье, дифференцированный подход к обучению, физическая культура.*

За последнее десятилетие, в связи с изменениями образа жизни и условий труда существенно изменилась физическая активность в обществе. В первую очередь это коснулось молодёжи и стало одной из важнейших проблем современного общества – ухудшение физической подготовки и общего состояния здоровья студентов [2].

По официальным данным Минздрава России, из 6 млн. подростков, прошедших профилактические осмотры в возрасте от 15 до 17 лет, у 94,5 % были зарегистрированы различные хронические заболевания, в том числе и отклонения в психическом здоровье. При этом распространённость заболеваний, ограничивающих выбор профессии, достигает 30 %. Ухудшение показателей здоровья обусловлено повышенной психической напряжённостью, вызванной социально – экономическими условиями в стране, отсутствием культуры здоровья, культуры двигательной активности и физической культуры личности. В этой ситуации необходимо формирование ценностной ориентации и мышления относительно сознательного укрепления своего здоровья [5].

Стремление к максимальному комфорту во всех сферах жизнедеятельности не всегда является благом и должно быть чем-то компенсировано. Хотелось бы отметить, что, не смотря на доступную медицину,

разнообразие продуктов питания, доступность информации о здоровом образе жизни количество «здоровых людей» не увеличивается. Таким образом, возникает потребность в формировании специальных групп для занятия физкультурой, и с каждым годом увеличивается количество этих групп. Таких обучающихся нередко освобождают от занятий физической культурой, в то время как их физическое и психическое состояние требует существенной коррекции [4].

Занятия в таких специфических группах должны предполагать плавный переход от обязательных форм к занятиям физической и интеллектуальной направленности. Именно физкультурное воспитание становится одним из важнейших способов формирования личности, приобщение обучающихся к ценностям любой двигательной активности. Поэтому переход от одного вида занятий к другим должен сочетаться с воспитанием мотивации, интереса и ценности к физической культуре, состоянию личного здоровья студентов. Приоритетными в данном случае являются средства, методы обучения и воспитания, их использование на занятиях по физической культуре [4].

Остановимся на студенческом возрасте. Представители студенчества, которые, казалось бы, должны быть полны жизненных сил, энергии и здоровья, но все чаще страдают

---

Киселева Наталья Валерьевна – Вятский государственный университет, канд. биолог. наук, доцент кафедры физического воспитания, valerievna\_n@mail.ru.

Чуланов Дмитрий Михайлович – Вятский государственный университет, студент.  
Богатырев Максим Сергеевич – Вятский государственный университет, студент.

заболеваниями сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной системы, возможной причиной чего может быть недостаток двигательной активности. Поэтому физическая культура и спорт в высшем учебном заведении выступают неотъемлемой частью не только формирования общей профессиональной культуры современного специалиста, но и как способ повышения уровня их физического здоровья [3]

Студенческий возраст является одним из наиболее активных периодов в жизни человека, это один из определяющих этапов «закладки» его здоровья. Наличие какого-либо заболевания, а также отсутствие мотивации к двигательной активности приводит к ухудшению состояния организма, и как следствие, снижение качества учебы и жизни. Каждый год прибавляется количество молодых людей, отнесенных к специальной медицинской группе.

Большое значение имеет система мониторинга физического состояния, позволяющая отслеживать характер происходящих изменений в процессе занятий физической культурой и возможность скорректировать программы занятий, добиваясь их выраженного оздоровительного воздействия. Задачами мониторинга являются: сбор информации, выявление уровня подготовленности человека, выбор контрольных упражнений, тестов, коррекция учебного процесса на занятиях.

Для выявления уровня подготовленности занимающихся используют оценку состояния здоровья. Различные методики, состоящие из компонентов здоровья человека: уровень гармоничности развития, уровня физической подготовленности, резервных возможностей человека, уровень иммунной защиты позволяют выявить уровни здоровья студентов.

Исходя из этих направлений, мы определили цель исследования – обоснование дифференцированного подхода к обучению физической культуре и формированию потребности здорового образа жизни студентов с 1 по 2 курс не спортивных факультетов. Была использована комплексная оценка физического состояния человека, которая отражает физическое развитие, определяет готовность к выполнению какой-либо физической работы. Оценка состояния студентов определялась по индексу физического состояния (ИФС) и адаптационному потенциалу (АП). Эти показатели определялись с помощью формул, которые включали частоту пульса,

возраст, артериальное давление, массу тела, рост.

Адаптационный потенциал характеризует уровень функционирования и степень приспособления системы кровообращения к условиям окружающей среды, также способность мобилизовать функциональные резервы при определенной степени напряжения регуляторных механизмов. Индекс физического состояния характеризует общий уровень физического развития, включая сопоставление соматометрических и физиометрических данных, выраженных в априорных математических формулах.

Исследование проводилось в течение двух лет (1 и 2 курсы), где студенты занимались по индивидуальным программам. Также наблюдалось функциональное состояние, физическая подготовленность студентов, следили за состоянием здоровья.

Индивидуальные программы по физической культуре были направлены на коррекцию и совершенствование физического развития и физических качеств студентов специальной группы. Учебные планы рассчитаны на 4 и 3 часа в неделю уроков по физической культуре в вузе, включающие в себя занятия в разных условиях и разной направленности для наблюдения приспособления организма к условиям окружающей среды. Программа состояла из занятий на улице, которые способствовали развитию выносливости и занятий в залах: тренажерном зале и зале аэробики, зал тенниса и дартса. В тренажерном зале студенты выполняли комплексы упражнений, направленные на развитие силы всех групп мышц, в зале аэробики занимались развитием координации, гибкости, чувства ритма, в зале для тенниса и дартса совершенствовали координацию и меткость. При построении занятия был использован индивидуальный подход к каждому студенту специальной группы, обязательно учитывалась степень заболевания обучаемого.

По результатам исследования было выявлено, что наиболее эффективной является программа с развивающим режимом занятий и индивидуальным подходом к каждому студенту. Потому что в группах занимаются молодые люди с различными заболеваниями разной этиологии, обязательно в стадии ремиссии. При обострении заболевания студент лечился в домашних или стационарных условиях, выполняя задания в письменной или устной форме. Подобные программы уже используются в Казахском национальном аграрном университете, там студенты так же

распределены по группам подготовки и заболеваемости. Авторы разработали рабочую программу, в которой освобожденные студенты по состоянию здоровья набирают баллы к зачету при помощи общетеоретического курса по физкультуре [1]

У студентов определяли свое физическое состояние и приспособление к нагрузкам с помощью простых критериев: календарный возраст, частота пульса, артериальное давление, рост, масса тела. Студенты были поделены на две группы – занимающиеся 3 часа в неделю и 4 часа в неделю физической культурой в вузе.

Девушки, занимавшихся 4 часа в неделю, это 136 часов в семестре. Эта программа включала общеразвивающие, силовые упражнения, легкоатлетический бег (4-5 км за одно занятие), спортивные и подвижные игры.

На первом курсе показатели физического и функционального состояния девушек составили ИФС =  $0,65 \pm 0,13$  у. е.; АП =  $2,02 \pm 0,24$  у. е. Что соответствует среднему функциональному развитию организма по ИФС и характеризуется достаточными функциональными возможностями организма, с удовлетворительной адаптацией к условиям окружающей среды по АП. В связи с молодым возрастом испытуемых их заболевания находятся в стадиях ремиссии.

И благодаря 136 часам занятий в течение года, студенты меньше обращались к врачам, и уходили на больничные. Поэтому произошли положительные сдвиги ко второму курсу, ИФС =  $0,72 \pm 0,14$  у. е. (выше среднего), АП =  $1,94 \pm 0,23$  у. е. (высокие функциональные возможности). Благодаря правильно подобранным методикам занятий и индивидуальному подходу показатели индекса физического состояния увеличился на 0,7 у. е., что соответствует оценке «выше среднего». У студенток второго курса показатели индекса Адаптационного потенциала улучшились на 0,08 у. е., что говорит об хорошем уровне функциональных резервов организма.

У девушек, занимающихся по 3 часа в неделю (96 часов в семестр) не произошли положительные сдвиги в функциональном состоянии организма. Одной из причин могло стать «плавающее» расписание, поэтому учащиеся пропускали нужные для них занятия по физкультуре. В связи с этим мы предполагаем, что не было должной мотивации в этих группах. У испытуемых прослеживается динамика ухудшения в показателях

ИФС и АП. На первом курсе ИФС =  $0,68 \pm 0,15$  у. е., на втором курсе ИФС =  $0,72 \pm 0,14$  у. е. Значения составляют показатели «выше среднего» благодаря молодому возрасту испытуемых, у которых еще есть потенциал здоровья. Адаптационный потенциал составил на 1 курсе =  $1,92 \pm 0,25$  у. е. и на 2 курсе =  $1,94 \pm 0,23$  у. е. Адаптационный потенциал системы кровообращения используется для динамического контроля за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой, и оптимизации двигательных режимов. При высоких значениях АП необходимо учитывать колебания функционального состояния организма. Получается, что от курса к курсу произошли незаметные изменения в функциональном состоянии девушек, ИФС на 0,04 у. е. и АП на 0,02 у. е., это может повлиять на течение их основного заболевания.

По полученным данным можно сделать выводы, что при разработке программы работы со студентами специальной медицинской группы целесообразно строить занятие по физической культуре используя комплексный подход с увеличением количества занятий в неделю. Занятие должно происходить таким образом: большую часть занятия (около 60 %) проводит преподаватель, контролируя базовую подготовку для студентов; оставшуюся часть занятия (около 40 %) студент выстраивает сам, согласно разработанному индивидуальному плану. Такая организация занятий является наиболее эффективной и помогает достичь положительных результатов в укреплении здоровья, исправлении отклонений в организме, развитие устойчивости к заболеваниям, развитие физических качеств, адаптация к повышающимся нагрузкам, обучение специальным упражнениям с учетом заболевания, развитие навыков самостоятельных занятий, с учетом дозирования нагрузки и привитие интереса к самостоятельным занятиям физкультурой

## ЛИТЕРАТУРА

1. Ажибаева С. Д. Практические занятия по физической культуре со студентами, освобожденными по состоянию здоровья на длительный срок / С. Д. Ажибаева, Т. Ю. Горбунова // Актуальные научные исследования в современном мире. – № 3-1 (35). – 2018. – С. 10- 14.
2. Золотарева Е. Н. Организационно-методические основы занятий физической культурой со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья / Е. Н.

Золотарева // Теоретические и практические проблемы физической культуры и спорта: пути развития. Материалы Всер. научн-практ. конф. – Благовещенск, 2018. – С. 93-103.

3. Курова Н. В. Анализ динамики нологических форм студентов, поступивших на первый курс в СПбГЛТУ с 2015 по 2017 годы / Н. В. Курова, В. Ф. Зотов // Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры. сб. науч. трудов. – 2018. – С. 189-193.

4. Семенкина П. Г. Специфика занятий физической культурой для студентов

специальных медицинских групп. / П. Г. Семенкина // Вопросы студенческой науки. – Ноябрь 2019. – Вып. № 11 (39). – С. 549.

5. Цеева Н. А. Психолого-педагогические условия формирования личностной физической культуры обучающихся специальных медицинских групп, занимающихся в группах ЛФК / Н. А. Цеева, Н. А. Корохова., М. Ю. Мирза // Интегративный подход к психологии человека и социальному взаимодействию: Сборник научных трудов. – Вып. 4. – С. 116.

## **PHYSICAL CULTURE AS A BASIS STRENGTHENING THE HEALTH OF STUDENTS SPECIAL MEDICAL GROUP**

© *N. V. Kiseleva*, © *D. M. Chulanov*, © *M. S. Bogatyrev*

*Vyatka state University (Kirov, Russia)*

*Student age itself is one of the most active periods in a person's life and it is one of the defining stages of their health. The presence of any disease, and often the lack of motivation for physical activity leads to a greater deterioration of health. Of great importance is the system for monitoring physical condition, which allows you to track the nature of changes in the process of physical training and the ability to adjust the program of classes, achieving their pronounced health effects. When developing a program of work with students of a special medical group, it is advisable to build a physical culture class using a comprehensive approach.*

*Keywords: students, special medical group, health, differentiated approach to training, physical culture.*