

УДК 370(09)(476)

АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

*Е.В. МИНЁНОК, О.Ю. ЛУТКОВСКАЯ
(Полоцкий государственный университет)*

Представлены результаты оценки двигательной активности без учета обязательных занятий по физическому воспитанию у студентов специальной медицинской группы Полоцкого государственного университета. Предложена схема разработки программы регуляции физического состояния «для себя», предполагающая реализацию совместного с преподавателем проекта как одного из направлений личностно-деятельностного подхода.

Ключевые слова: *здоровье, физическая культура, адаптивное физическое воспитание, двигательная активность.*

Введение. Структурные и социальные изменения последних десяти лет привели к фундаментальным экономическим утратам и катастрофическому снижению человеческого потенциала. Коэффициент жизнеспособности населения, по данным Всемирной организации здравоохранения ЮНЕСКО, составляет в Беларуси 1,7 балла по 5-балльной шкале (в Сомали, Гаити, Бирме – 1,6) [1]. При этом особую тревогу вызывает ухудшение здоровья детей и подростков, половина которых имеет хронические заболевания.

В Концепции государственной молодежной политики в Республике Беларусь одним из приоритетных направлений является «всестороннее воспитание молодежи, содействие ее духовному, нравственному, профессиональному и физическому развитию» [2].

Учебно-трудовая деятельность студенческой молодежи характеризуется постоянным увеличением объема научной информации, повышением интеллектуальной и нервно-психической нагрузок, снижением физической активности – все это неблагоприятно влияет на здоровье молодежи [3, 5, 7, 8].

В последние годы в образовательном пространстве нашей страны усилился интерес ученых и практиков к вопросу, как давать образование студентам, имеющим отклонения в состоянии здоровья? Эта проблема касается всех типов образовательных учреждений. Ее выдвижение в число приоритетных задач общественного и социального развития обуславливает актуальность теоретической и практической разработок.

Физическая культура является наиболее эффективным средством социальной адаптации и физической реабилитации людей с ограниченными возможностями (с ослабленным здоровьем). В связи с этим главная цель – привлечение их к регулярным занятиям физической культурой и спортом, восстановление утраченного контакта с окружающим миром, создание необходимых условий для воссоединения с обществом.

Адаптивное физическое воспитание – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями (с ослабленным здоровьем), преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества. Двигательная активность является важнейшим элементом здорового образа жизни и предусматривает устранение гипокинезии в режиме быта и учебы, в т.ч. и у студенческой молодежи [6, 10, 11].

Тема создания эффективного комплекса педагогических условий адаптивного физического воспитания студентов с ограниченными возможностями (с ослабленным здоровьем), на наш взгляд, заслуживает более пристального внимания и связана с разрешением противоречия между освобождением студентов от занятий физической культурой и укреплением здоровья ее средствами.

Основная часть. Оценка двигательной активности без учета обязательных занятий по физическому воспитанию у студентов специальных медицинских групп показала, как на протяжении учебного года у них менялось отношение к физической подготовке. Анализ годовой среднесуточной двигательной активности у студентов специального медицинского отделения Полоцкого государственного университета свидетельствует о том, что высокую двигательную активность имеют 45,5%, в зоне низкой находятся 54,5% обследованных. Значительное снижение двигательной активности отмечается в период окончания семестра – по сравнению с периодом занятий она уменьшилась на 12%.

Выполнение физических упражнений оздоровительного характера, повышение двигательной активности (что является основой для развития кондиционной физической подготовленности) самым непосредственным образом оказывают оздоровительное влияние на организм человека. Подтверждение тому – результаты проведенного анкетирования, в котором приняли участие 100 студентов Полоцкого государственного университета (из них 80 девушек и 20 юношей).

На вопрос *Занимались ли Вы до поступления в вуз физической культурой* 40% респондентов ответили, что были освобождены от занятий физической культурой; 10% вообще не занимались физической культурой; 20% занимались только до 5–6-го классов; а 30% – изредка самостоятельно.

На вопрос *Как Вы попали в специальную медицинскую группу* 80% опрошенных сказали, что пришли в группу после углубленного врачебного педагогического контроля; 10% – зачислены в группу из-за слабой физической подготовленности; только 10% после окончания реабилитационного курса.

На вопрос *Что является причиной Вашего заболевания* 30% опрошенных указали в качестве основной причины перенесенные в детстве сердечно-сосудистые заболевания, давшие различные отклонения в здоровье; 55% – заболевания опорно-двигательного аппарата; 8% указали на наследственные заболевания; 7% – миопии.

На вопрос *Какие физические упражнения предпочитаете? Выберите, пожалуйста, не более 3 упражнений* треть опрошенных выбрала гимнастические и дыхательные упражнения; у 24% респондентов «набор» следующий: спортивная игра, подвижные игры, работа на тренажерах; 21% – назвали медленный бег, ходьбу на лыжах, пешие прогулки с быстрой ходьбой; 16% респондентов отдали предпочтение ходьбе на лыжах, пешей прогулке с быстрой ходьбой и однодневному турпоходу; 15% – выбрали катание на велосипеде, на коньках, дыхательные упражнения и плавание в бассейне или водоемах.

Ответы респондентов на вопрос *Что нужно делать для нормального развития Вашего организма* 28% опрошенных залог успеха видят в осознанном выполнении всех рекомендаций преподавателя-тренера; 21% – убеждены в том, что нужно проявить волю, желание подавить свой недуг; 17% – к числу обязательных условий нормального развития причисляют хорошее калорийное питание; 14% – понимают, что нужно отказаться от вредных привычек (табакокурение, спиртные напитки, наркотики), не совместимых со здоровым образом жизни; 12% – отдают должное поддержке родных, близких и друзей; взаимоотношению и сотрудничеству воспитателя и воспитуемого отдали только 8%; 21% – прямо указали, что в плане физического развития они окрепли; 17% – выразили уверенность в стабильности достигнутого состояния; 11% – за весь период занятий не ощутили физических улучшений; 7% – констатировали, что качественных изменений не произошло; 5% – уверены в том, что занятия не прошли даром, наблюдается улучшение физического состояния.

На вопрос *Устраивают ли Вас формы занятий, применяемые средства* даны следующие ответы: 36% опрошенных устраивают формы и структура занятий; 20% – жалуются на нехватку времени для занятий; 26% – считают, что нужно дать больше самостоятельности занимающимся; 10% студентов вообще не устраивают занятия в специальной медицинской группе; 8% – затруднились дать четкий и осмысленный ответ на вопрос.

Как видно из анкет, студенты специальных медицинских групп имеют большое желание улучшить свое здоровье. В стенах вуза это возможно за счет повышения двигательной активности, поэтому важно не только создать оптимальный двигательный режим на основе средств оздоровительной физической культуры, но и сформировать у студентов потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями посредством поиска оптимального арсенала средств реабилитации и самооздоровления организма.

Одна из таких возможностей заключается в привлечении студентов к разработке программ регуляции физического состояния «для себя», которые предполагают реализацию совместного с преподавателем проекта как одного из направлений личностно-деятельностного подхода.

Этот подход позволяет соотнести средства и методы физического воспитания, определить приоритеты и систему их реализации, исходя в большей мере из персональных возможностей и предпочтений студентов, т.е. не вообще, а для себя. Чтобы процесс достижения результата оздоровления был персонально значимым для студентов, и была сформирована установка на личную ответственность и результат [7, 9, 10].

В самостоятельной части учебного занятия студентам предоставляется возможность выбрать вид, форму занятий и способ выполнения упражнений. Таким образом преподаватель формирует навыки самостоятельной деятельности занимающихся [4, 5].

При организации самостоятельных занятий необходимо соблюдать следующие условия:

- задания по физической культуре студенты получают после ознакомления с учебным материалом на занятии;

- каждое задание подробно объясняется так, чтобы студенты ясно представляли себе содержание и технику выполнения упражнения;
- необходимо стремиться к объяснению цели каждого задания;
- по времени выполнения задания делятся на кратковременные и долговременные и задаются индивидуально и по группам;
- задания контролируются фронтальным способом, где проверяется правильность выполнения упражнений, оценивается динамика контролируемых показателей;
- с учетом изменения уровня физической подготовленности задания со временем усложняются.

Для формирования позитивного отношения студентов специального медицинского отделения к самостоятельному выполнению физических упражнений необходима постоянная положительная мотивация к занятиям физической культурой.

В процессе разработки программ регуляции физического состояния «для себя» возникает потребность в получении необходимых для этого знаний, что способствует саморазвитию, стимулирует самостоятельное изучение литературы.

Выводы.

– Высокие требования современной жизни к состоянию здоровья усиливают значение физической культуры как оздоровительного фактора особенно для тех молодых людей, которые в связи с перенесенными заболеваниями не могут в полной мере использовать возможности общепринятой системы физического воспитания.

– Разнообразие отклонений в состоянии здоровья, различный уровень физической подготовленности предъявляют особые требования к проведению занятий со студентами медицинских групп, предполагают индивидуальный подход в занятиях физическими упражнениями.

– Сложившаяся к настоящему времени методика занятий оздоровительной направленности эффективна далеко не для всех, поскольку в специальных медицинских группах объединены студенты с различными заболеваниями, разным уровнем физической подготовленности и работоспособности.

– В связи с этим выдвигается задача разработки и обоснования дифференцированного подхода к выбору оптимальных нагрузок и направленности упражнений в занятиях с учетом мотивационных установок к физическому совершенствованию во взаимосвязи с психоэмоциональными особенностями организма студентов. Процесс коррекции физического состояния студентов специальной медицинской группы должен быть личностно значимым для них. Личностно-деятельностный подход может осуществляться с помощью персональных программ, составленных по заданному преподавателем алгоритму [3, 5, 8, 12].

ЛИТЕРАТУРА

1. Алисов, Н.В. Экономическая и социальная география мира (общий обзор) : учеб. / Н.В. Алисов, Б.С. Хорев. – М. : Гардарики, 2003. – 704 с.
2. Концепция Национальной стратегии устойчивого развития Республики Беларусь на период до 2035 года [Электронный ресурс] // Сайт М-ва экономики Респ. Беларусь. – Режим доступа: <https://www.economy.gov.by/uploads/files/ObsugdaemNPA/Kontseptsija-na-sajt.pdf>. – Дата доступа: 20.08.2019.
3. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. – М. : ИНФРА-М, 2010. – 336 с.
4. Алексеев, С.В. Гигиена труда / С.В. Алексеев, В.Р. Уселко. – М. : Медицина. 1988. – 576 с.
5. Организация здорового образа жизни студентов / Е.В. Миненок [и др.] // Вестн. Полоц. гос. ун-та. Сер. Е, Пед. науки. – 2015. – № 15. – С. 175–178.
6. Минёнок, Е.В. Двигательная активность и ее роль в жизни обучающихся / Е.В. Минёнок, О.Ю. Лутковская, Е.Н. Борун // Здоровье для всех : Междунар. науч.-практ. конф., Пинск, 18–19 мая 2017 г. / Полес. гос. ун-т. – Пинск : ПГУ, 2017. – С. 167–171.
7. Минёнок, Е.В. Здоровье студенческой молодежи как ценность / Е. В. Минёнок // Ценности, традиции и новации современного спорта : материалы Междунар. науч. конгресса, Минск, 18–20 апр. 2018 г. В 2 ч. – Минск : БГУФК, 2018. – Ч. 2. – С. 145–146.
8. Минёнок, Е.В. Здоровье и его значение для студенческой молодежи / Е.В. Минёнок // Материалы Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 25-летию каф. физ. реабилитации, Минск, 29 марта 2018 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; под общ. ред. Т.Д. Поляковой и М.Д. Панковой. – Минск : БГУФК, 2018. – С. 98–102.
9. Минёнок, Е.В. Студенческая молодежь и состояние ее здоровья / Е.В. Минёнок // Материалы Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 25-летию каф. физ. реабилитации, Минск, 29 марта 2018 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; под общ. ред. Т.Д. Поляковой и М.Д. Панковой. – Минск : БГУФК, 2018. – С. 96–98.
10. Соловьёв, В.Н. Физиологические механизмы адаптации студентов к физической нагрузке / В.Н. Соловьёв // Тез. докл. XVIII съезда физиолог. общества им. И.П. Павлова, Казань, 25–28 сент. 2001 г. – Казань, 2001. – С. 578.

11. Соловьёв, В.Н. Физическое здоровье студентов как фактор адаптации к образовательному процессу в вузе / В.Н. Соловьёв // Вестн. Урал. гос. техн. ун-та. – 2003. – № 10 (30). – С. 119.
12. Любаев, А.В. Влияние физических упражнений на умственную деятельность студентов и их взаимосвязь / А.В. Любаев // Молодой ученый. – 2015. – № 18. – С. 423–425.

Поступила 20.09.2019

**ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION
AS A MEANS TO STRENGTHEN HEALTH OF STUDENTS SPECIAL MEDICAL GROUPS**

E. MINYONOK, O. LUTKOVSKAYA

The results of the assessment of physical activity without compulsory classes are presented in physical education for students of a special medical group of Polotsk State University. A scheme is proposed for developing a physical state regulation program for oneself, which implies the implementation of a joint project with the teacher as one of the areas of a personal-activity approach.

Keywords: *health, physical culture, adaptive physical education, motor activity.*