

УДК 376.36

Терехина Е. Н.

ФГАОУ ВО «Южно-Уральский государственный университет (НИУ)»

г. Челябинск, Россия

terekhinaen@susu.ru

ОПТИМИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО ВУЗА

Аннотация. В работе обобщён опыт организации и совершенствования учебных занятий по физической культуре для студентов специальной медицинской группы. При исследовании среди обучающихся выявлено преобладание четырёх нозологических категорий: сердечно-сосудистых, опорно-двигательных, эндокринных и респираторных заболеваний. Предложена модель оптимизации, включающая медико-педагогический скрининг, дифференцированный подбор упражнений и непрерывный контроль функциональных показателей.

Ключевые слова: *адаптивная физическая культура; специальные медицинские группы; здоровье студентов; оптимизация занятий; хронические заболевания; физическое воспитание.*

Terekhina E. N.

South Ural State University (National Research University)

Chelyabinsk, Russia

OPTIMIZATION OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES FOR UNIVERSITY STUDENTS WITH HEALTH DEVIATIONS

Abstract. The paper summarizes experience in organizing and improving physical-education classes for university students assigned to a special medical group. A survey of the students revealed four predominant nosological categories: cardiovascular, musculoskeletal, endocrine, and respiratory diseases. An optimization model is proposed that includes medical-pedagogical screening, a differentiated selection of exercises, and continuous monitoring of functional indicators.

Keywords: *adaptive physical education; special medical groups; student health; class optimization; chronic diseases; physical education.*

Актуальность. В настоящее время заметно увеличение числа студентов вузов, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья, то есть хронические заболевания или функциональные нарушения. Эта проблема

приобретает особую актуальность, поскольку обеспечение равных возможностей в обучении, включая занятия физической культурой, для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) закреплено в государственной

политике и законодательстве РФ [6]. Вместе с тем многочисленные исследования свидетельствуют о тенденции снижения уровня здоровья студенческой молодежи за время обучения в вузе [7]. Например, при поступлении в университет около 50–65% первокурсников относятся к «основной» медицинской группе (практически здоровы), однако к старшим курсам эта доля снижается (до ~40% к третьему курсу) за счет роста числа студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальным медицинским группам [7]. Это означает, что значительная часть обучающихся имеет хронические патологии, требующие адаптации учебного процесса по физическому воспитанию. Таким образом, разработка эффективных подходов к оптимизации занятий физической культурой для студентов с отклонениями в здоровье является насущной задачей, направленной на сохранение и укрепление здоровья молодежи, повышение их функциональных возможностей и успешную интеграцию в образовательную среду вуза.

Цель исследования. Целью настоящего исследования является разработка и обоснование модели оптимизации учебного процесса по физической культуре для студентов со специфическими отклонениями в состоянии здоровья, направленной на повышение их функциональных возможностей и сохранение общего состояния здоровья в условиях высшего учебного заведения.

Материалы и методы: Исследование проходило на базе Института спорта, туризма и сервиса Южно-Уральского государственного университета (НИУ). Выборку составили студенты 1-3 курсов специальной медицинской группы (СМГ) с III – IV груп-

пой здоровья (в соответствии с приложением №1 приказа Минздрава России от 01.03.2016г. №134н) (n = 98). Для проведения исследования применялся - медико-педагогический скрининг с использованием анкетирования и функциональных тестов для первичной оценки состояния здоровья и физической подготовленности студентов. Дифференцированный подбор упражнений, осуществлялся на основании классификации студентов по нозологическим группам и индивидуальных противопоказаниях. Проводился непрерывный мониторинг ключевых показателей (ЧСС, АД, пикфлоуметрия) в процессе занятий и последующий анализ динамики. Статистическая обработка результатов осуществлялась с применением методов вариационной статистики для оценки эффективности предложенной модели.

Студенты специальной медицинской группы (СМГ) характеризуются большим разнообразием диагнозов и функциональных ограничений. Организация занятий должна учитывать широкий диапазон патологий у данной категории обучающихся [3]. Принято разделять студентов СМГ на подгруппы в зависимости от характера заболевания и медицинских показаний: например, выделяют группы студентов с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, с нарушениями обмена веществ и заболеваниями эндокринной или пищеварительной системы, с патологиями опорно-двигательного аппарата, а также с нарушениями зрения и другими заболеваниями [6]. В рамках данного исследования под наиболее часто встречающимися патологиями среди студентов будут рассмотрены четыре ключевые категории: заболевания сердечно-сосудистой системы, патологии

опорно-двигательного аппарата, эндокринные заболевания и нарушения респираторной (дыхательной) системы. Эти группы охватывают основные типы хронических отклонений, наиболее характерных для студенческого возраста. По данным многолетних наблюдений, ни одна из этих нозологических групп не имеет устойчивого домини-

рования по частоте: все они представлены примерно на сопоставимом уровне [7], что подтверждает необходимость комплексного подхода к адаптации физического воспитания. В таблице 1 приведены указанные категории патологий и их краткая характеристика в контексте влияния на физическую активность студентов.

Таблица 1 – Наиболее часто встречающиеся категории патологий здоровья среди студентов вузов и их характеристика

Категория патологии	Примеры и влияние на физическую активность
Сердечно-сосудистые заболевания	Вегетативно-сосудистая дистония, артериальная гипертензия, аритмии. Ограничивают выносливость, требуют дозирования нагрузок и контроля ЧСС.
Патологии опорно-двигательного аппарата	Нарушения осанки (сколиоз, кифоз), остеохондроз, плоскостопие. Могут требовать специальных упражнений ЛФК, исключения осевых нагрузок.
Эндокринные заболевания	Ожирение, сахарный диабет, заболевания щитовидной железы. Влияют на обмен веществ, требуют осторожного увеличения нагрузки с учетом состояния.
Респираторные (дыхательные) нарушения	Бронхиальная астма, хронический бронхит, последствия перенесенных пневмоний. Ограничивают аэробные возможности, требуют применения дыхательных упражнений, контроля за дыханием.

Несмотря на обязательное распределение студентов по медицинским группам на основе первичного медосмотра, на практике наблюдается ряд трудностей в организации занятий для СМГ. Во-первых, состав специальной группы может быть неоднородным: одновременно занимаются студенты с разными диагнозами и уровнем физической подготовки, что затрудняет одновременное удовлетворение их индивидуальных потребностей. Во-вторых, отмечается тенденция к увеличению численности СМГ от курса к курсу, вплоть до «переполнения» групп особого внимания [1]. Это чревато снижением качества обучения и нарушением требований техники безопасности, поскольку один преподаватель вынужден

контролировать многих студентов с различными ограничениями, что объективно затруднительно [7]. Еще одной проблемой является мотивация и психологический комфорт студентов СМГ. Многие из них испытывают неуверенность в своих силах, страх усугубить состояние или выделиться на фоне здоровых сверстников. У некоторых отмечается повышенный уровень тревожности и снижение интереса к физической активности, особенно если прошлый негативный опыт (обострение заболевания при нагрузке) подкрепляет их опасения. Все это требует от преподавателей особого педагогического подхода: создания доброжелательной атмосферы, убеждения студентов в безопасности и пользе заня-

тий, постепенности в нагрузке. Также необходимо тесное взаимодействие с медицинскими работниками: регулярный врачебный контроль, корректировка допусков и противопоказаний. Отмечается, что в последние годы в студенческой среде выросла распространенность ряда хронических заболеваний, в частности эндокринных нарушений (например, ожирения) [7]. Это ставит дополнительные задачи перед организаторами физического воспитания – необходимо включать в программу занятия, направленные на коррекцию массы тела и обмена веществ, использовать дифференцированный подход.

Оптимизация учебного процесса по физической культуре для студентов с отклонениями в здоровье предполагает внедрение специальных методик и организационных мер, направленных на максимальное оздоровление этой категории молодежи. Одним из ключевых условий эффективности является развитие у студентов внутренней мотивации к занятиям и интереса к физической активности. Исследования показывают, что специально спланированный педагогический процесс, включающий мотивационно-ценностный этап, этап активного усвоения двигательных навыков и рефлексивно-оценочный этап, способствует формированию устойчивой позитивной мотивации к занятиям у студентов с ОВЗ [3]. Так, М.П. Спирина и соавт. разработали трехэтапную программу обучения, ориентированную на личностное развитие студентов СМГ, подбор интересных и посильных упражнений, активизацию самостоятельности обучающихся и создание поддерживающей образовательной среды [7]. В результате реализации такого подхода были достигнуты заметные успехи: по

итогам контроля успеваемости 82% студентов СМГ получили оценку «отлично» по дисциплине «Физическая культура», ни один студент не имел неудовлетворительной оценки. Данный пример свидетельствует, что правильная организация занятий способна не только улучшить физическое состояние, но и повысить успеваемость и уверенность студентов с отклонениями в здоровье.

Другим направлением оптимизации является применение оздоровительных технологий и адаптивных видов физической активности, учитывающих специфику заболеваний. В научной литературе описаны успешные примеры использования нетрадиционных средств физического воспитания. Например, введение в программу занятий для студентов СМГ специально организованных тренировок по настольному теннису (с умеренной интенсивностью упражнений) позволило достичь значимого улучшения функциональных показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем по сравнению с традиционной программой занятий [1]. Настольный теннис в данном случае выступил как эффективное средство, повышающее вовлеченность студентов и одновременно щадящее по нагрузке. Аналогично, применяются дыхательная гимнастика для лиц с астмой, упражнения на растяжку и укрепление мышечного корсета для студентов с нарушениями осанки, специальные комплексы для нормализации веса при ожирении и т.д. Важно, что такие инновации вводятся на фоне строгого соблюдения медико-педагогического контроля: перед началом цикла занятий проводится углубленное обследование, в ходе семестра мониторируются ключевые показатели здоровья (пульс, давление, пикфло-

уметрия и др.), что позволяет своевременно корректировать нагрузки.

Неотъемлемой частью оптимизации процесса является методическое обеспечение и повышение квалификации педагогических кадров. Преподаватели физической культуры в современном вузе должны владеть знаниями в области адаптивной физической культуры, основ реабилитологии, уметь разрабатывать индивидуальные планы занятий для студентов с различными диагнозами. Разработка учебно-методических материалов, включающих вариативные модули (например, лечебная физкультура, элементы фитнес-технологий, плавание, йога) для специальных медицинских групп, спо-

собствует систематизации работы. Кроме того, рекомендуется практиковать междисциплинарный подход: привлекать специалистов (врачей спортивной медицины, физиотерапевтов, психологов) к разработке программ и участию в мониторинге результатов. Администрации вузов, в свою очередь, важно поддерживать инициативы по укреплению здоровья студентов – от оснащения спортивных залов необходимым инвентарем (тренажеры для ЛФК, дыхательные тренажеры и пр.) до создания условий для внеучебной двигательной активности (группы здоровья, секции адаптивного спорта).

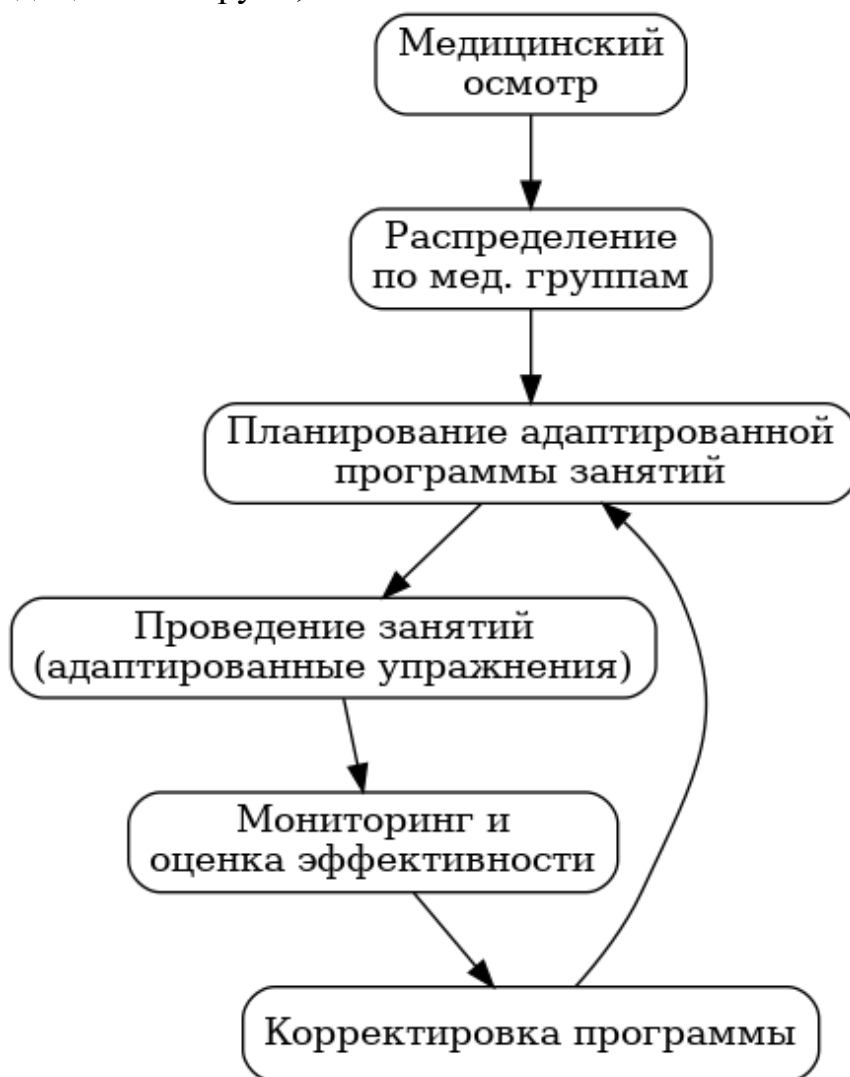


Рисунок 1 – Блок-схема процесса оптимизации организации занятий физической культурой для студентов специальной медицинской группы

На рис. 1 представлена упрощенная блок-схема, иллюстрирующая процесс оптимизации физического воспитания студентов с отклонениями в здоровье. Процесс носит циклический характер: начинаясь с всестороннего медицинского обследования и распределения студентов по медицинским группам, он переходит к этапу планирования адаптированной программы занятий. Затем следует непосредственно проведение занятий с использованием специальных средств и методов, и параллельно осуществляется текущий контроль состояния студентов. По результатам контроля и итоговой оценки эффективности при необходимости вносятся коррективы в программу, после чего цикл продолжается. Такой подход обеспечивает гибкость и непрерывное улучшение учебного процесса.

Заключение. Оптимизация занятий по физической культуре для студентов с отклонениями в состоянии здоровья – сложная, но крайне важная задача современного высшего образования. Реализация дифференцированного подхода, учитывающего медицинские показания, применение инновационных оздоровительных технологий, создание мотивирующей образовательной среды и междисциплинарное сопровождение позволяют существенно повысить эффективность физического воспитания студентов специальной медицинской группы. Объективные данные свидетельствуют о том, что при правильной организации занятий возможно не только предотвратить ухудшение состояния здоровья студентов в период обучения, но и добиться положительной динамики по ряду показателей (выносливость, функциональные пробы, физическая подготовленность) [1]. Одновременно

улучшается психоэмоциональное состояние обучающихся, повышается их вера в собственные силы и активность в социальной жизни вуза.

Тем не менее, процесс совершенствования системы адаптивного физического воспитания продолжается. Необходимо дальнейшее накопление научных данных о наиболее эффективных формах и методах занятий для различных категорий патологий, обмен передовым опытом между образовательными организациями. Также важно преодолевать существующие трудности – от дефицита ресурсов до недостаточного участия самих студентов – путем системных мер на уровне как отдельных вузов, так и системы образования в целом. Только комплексный, научно обоснованный подход к организации занятий физической культурой для студентов с отклонениями в здоровье позволит реализовать потенциал физического воспитания как средства укрепления здоровья нации и профессионального становления молодежи.

Список литературы

1. Гарифуллин, Р. Ш. Формирование физической культуры студентов с ограниченными возможностями здоровья / Р. Ш. Гарифуллин, А. Н. Маслов, Ф. Р. Шайдуллин и др. // Казанский педагогический журнал. – 2018. – № 4 (129). – С. 105–109.
2. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры / С. П. Евсеев. – М. : Спорт, 2020. – 616 с.
3. Иванова, В. А. Оптимизация учебного процесса специальной медицинской группы вузов / В. А. Иванова, С. В. Иванова, О. С. Лозакович // Смоленский медицинский альманах. – 2017. – № 1. – С. 125–128.

4. Нещерет, В. А. Настольный теннис как эффективное средство физической подготовки студентов специальной медицинской группы / В. А. Нещерет, Д. В. Гребенников // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 5. – С. 40–42.

5. Подберезко, Н. А. Анализ мотивации студентов специальной медицинской группы к занятиям физической культурой и спортом / Н. А. Подберезко // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2023. – № 3 (219). – С. 202–209.

6. Спирина, М. П. Оптимизация учебного процесса по физической культуре у студентов с хроническими заболеваниями / М. П. Спирина, С. В. Ситников, Е. Л. Кузнецова // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 2. – С. 58–69.

7. Фазлеева, Е. В. Состояние здоровья студентов-первокурсников педагогических вузов / Е. В. Фазлеева, А. С. Шалавина, Н. В. Васенков и др. // Мир науки. Педагогика и психология. – 2022. – Т. 10, № 5.

References

1. Garifullin R. Sh., Maslov A. N., Shaidullin F. R. et al. Formation of physical culture among university students with disabilities // Kazan Pedagogical

Journal. – 2018. – No. 4 (129). – P. 105–109.

2. Yevseyev S. P. Theory and Organization of Adaptive Physical Culture. – Moscow : Sport, 2020. – 616 p.

3. Ivanova V. A., Ivanova S. V., Lozakovich O. S. Optimization of the educational process for special medical groups at universities // Smolensk Medical Almanac. – 2017. – No. 1. – P. 125–128.

4. Neshcheret V. A., Grebennikov D. V. Table tennis as an effective means of physical training for students of special medical groups // Theory and Practice of Physical Culture. – 2023. – No. 5. – P. 40–42.

5. Podberezko N. A. Analysis of motivation of special medical group students for physical education and sports // Scientific Notes of P. F. Lesgaft University. – 2023. – No. 3 (219). – P. 202–209.

6. Spirina M. P., Sitnikov S. V., Kuznetsova E. L. Optimization of the physical-education curriculum for students with chronic diseases // Theory and Practice of Physical Culture. – 2021. – No. 2. – P. 58–60.

7. Fazleeva E. V., Shalavina A. S., Vasenkov N. V. et al. Health status of first-year students of pedagogical universities // World of Science. Pedagogy and Psychology. – 2022. – Vol. 10, No. 5.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ

Евгения Николаевна Терехина – кандидат биологических наук, доцент ФГАОУ ВО «Южно-Уральский государственный университет (НИУ)», Челябинск, Россия. terekhinaen@susu.ru

INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

Evgeniya N. Terekhina – PhD (Biology), Associate Professor, South Ural State University (National Research University), Chelyabinsk, Russian Federation. E-mail: terekhinaen@susu.ru