

УДК 378.6

О ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ В СПЕЦИАЛЬНОМ УЧЕБНОМ ОТДЕЛЕНИИ

Владимир Дмитриевич Прошляков, доктор медицинских наук, профессор, Галина Владимировна Пономарева, кандидат педагогических наук, доцент, Татьяна Ивановна Толстова, кандидат медицинских наук, доцент, Галина Владимировна Котова, старший преподаватель, Елена Александровна Левина, старший преподаватель, Рязанский государственный медицинский университет имени академика И.П. Павлова, Рязань

Аннотация

Существующая система физического воспитания в вузах с 1-2 занятиями в неделю на младших курсах не обеспечивает необходимую физическую активность студентов специальной медицинской группы. Цель исследования. Показать необходимость организации учебного процесса по физическому воспитанию студентов в специальном учебном отделении на всём периоде обучения в вузе. Проведена пульсометрия перед началом занятий у 103 студенток 1-2 курсов специальной медицинской группы в апреле-мае 2022 года с регистрацией в протоколах. Занятия проводились по учебному расписанию 2 раза в неделю с 8, 10 и 12 часов. Перед подсчётом пульса студентки отдыхали сидя не менее 5 минут. В протоколах был зарегистрирован подсчёт ЧСС у студенток 931 раз, из которых 50% подсчётов пульса были в пределах от 81 до 100 ударов в минуту, а 10% подсчётов выражались цифрами выше 100 ударов. Проведённый анализ ЧСС у студенток специальной медицинской группы перед началом занятий показал неудовлетворительный уровень тренированности сердечной мышцы у большей части из них, причём, высокая ЧСС отмечалась как у студенток с врождёнными пороками, так и у лиц с миопией, сколиозом, плоскостопием и другими отклонениями в состоянии здоровья. Такие студенты нуждаются в физической активности не только на младших курсах, а на всём периоде обучения в вузе. Организацию необходимой им физической активности следует начинать с формирования учебных групп с 1-го курса, из лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Выводы. Руководствуясь Приказом Минобрнауки России № 245 от 6 апреля 2021 года, вступившим в силу с 1 сентября 2022 года, вузам разрешено формировать с начала обучения учебные группы из лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья, что позволит планировать этим группам занятия по физической культуре не менее 3-4-х раз в неделю продолжительностью по 45 минут на весь период обучения. Дополнительных часов в Учебном плане не потребуется, достаточными будут 400 часов, определённые Госстандартом.

Ключевые слова: Физическое воспитание, студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.04.p330-333

ABOUT PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS IN A SPECIAL EDUCATIONAL DEPARTMENT

Vladimir Dmitrievich Proshlyakov, the doctor of medical sciences, professor, Galina Vladimirovna Ponomareva, the candidate of pedagogical sciences, docent, Tatiana Ivanovna Tolstova, the candidate of pedagogical sciences, docent, Galina Vladimirovna Kotova, the senior teacher, Elena Aleksandrovna Levina, the senior teacher, Ryazan State Medical University, Ryazan

Abstract

The existing system of physical education in universities with 1-2 classes per week in junior courses does not provide the necessary physical activity of students of a special medical group. The purpose of the study. To show the necessity of organizing the educational process for physical education of students in a special educational department for the entire period of study at the university. Heart rate monitoring was performed before the start of classes in 103 female students of the 1-2 courses of a special medical group in April-May 2022 with registration in the protocols. Classes were held according to the academic schedule 2 times a week from 8, 10 and 12 o'clock. Before counting the pulse, the students rested sitting for at least 5

minutes. In the protocols, the heart rate of the female students was recorded 931 times, of which 50% of the pulse counts were in the range from 81 to 100 beats per minute, and 10% of the counts were expressed in numbers above 100 beats. The analysis of heart rate in female students of a special medical group before the start of classes showed an unsatisfactory level of training of the heart muscle in most of them, moreover, high heart rate was noted both in female students with congenital malformations and in persons with myopia, scoliosis, flat feet and other health abnormalities. Such students need physical activity not only in junior courses, but throughout the entire period of study at the university. The organization of the physical activity they need should begin with the formation of study groups from the 1st year, from persons with disabilities in the state of health. Conclusions. Guided by the Order of the Ministry of Education and Science of the Russian Federation No. 245 of April 6, 2021, which entered into force on September 1, 2022, universities are allowed to form study groups from the beginning of training from persons with health abnormalities, which will allow these groups to plan physical education classes at least 3-4 times a week lasting 45 minutes for the entire training period. Additional hours in the Curriculum will not be required, 400 hours determined by the State Standard will be sufficient.

Keywords: Physical education, students with disabilities in the state of health.

ВВЕДЕНИЕ

Мнение многих авторов публикаций о функционирующей системе физического воспитания студенческой молодёжи сводится к тому, что она находится в кризисном состоянии, не отвечает требованиям сегодняшнего дня, так как здоровье значительной части студентов за период обучения ухудшается. Практически полностью отсутствуют мероприятия, направленные на укрепление здоровья студентов с ограниченными возможностями здоровья [1, 2, 3, 4, 5].

Проводя учебные занятия по физическому воспитанию со студентками медицинского вуза, имеющими отклонения в состоянии здоровья, мы видим, как у них сложно проходит период адаптации к условиям вуза, с какими трудностями сталкиваются они на младших курсах при изучении многих дисциплин, особенно физиологии, биохимии и других. Практически ежегодно после 2-го курса за неуспеваемость отчисляются по 1-2 человека из каждых 12 обучающихся в специальной медицинской группе. Опрашивая таких студентов о причинах их слабой успеваемости, мы узнаём, что многие из них нередко пропускают занятия на разных кафедрах по причине простудных заболеваний, обострения имеющихся у них болезней, частых головных болей из-за быстрого умственного утомления, слабой памяти и многих других причин.

На кафедре физического воспитания студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья, занимаются в специальной медицинской группе, где учитывается их физическое состояние и предлагаются такие физические упражнения и их интенсивность, которые доступны для выполнения и направлены на укрепление здоровья этих студентов. На других кафедрах на личностные особенности таких студентов преподаватели не обращают внимания и предъявляют такие же требования, как и к здоровым студентам, что постоянно вызывает у них состояние тревожности, перенапряжение ЦНС и повышение артериального давления, головную боль и в итоге – низкую успеваемость.

В последние годы всё больше стало поступать в вуз девушек, имеющих инвалидность с детства по соматическому заболеванию. Такие студенты нуждаются в хорошо организованной физической реабилитации на протяжении всего периода обучения в вузе, но должной реабилитации, как показывает практика, они не получают. При 1-2-х занятиях физической культурой в неделю на младших курсах здоровье таких студентов к концу обучения только ухудшается.

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

Чтобы показать необходимость изменения организации физического воспитания студентов с ограниченными возможностями здоровья, мы в 2021-2022 учебном году, на протяжении многих занятий фиксировали частоту сердечных сокращений (ЧСС) каждой студентки в начале занятия после 5-минутного отдыха на гимнастической скамейке. 103

студентки 1-2-х курсов лечебного, стоматологического и медико-профилактического факультетов занимались в 8-и учебных группах специального учебного отделения. На 12-13 учебных занятиях в апреле и мае 2022 года девушки перед выполнением физических нагрузок считали ЧСС в течение 30 секунд с последующим умножением на 2. Величину ЧСС фиксировали в протоколах. Нарушения функции здоровья у студенток были самые различные: врождённые пороки сердца, нарушения сердечного ритма, вегето-сосудистая дистония, бронхиальная астма, нарушения функций мочеполовой, пищеварительной, нервной, эндокринной систем, опорно-двигательного аппарата, миопия высокой степени и другие.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В итоге в протоколах был зафиксирован 931 показатель ЧСС, но отдельные студенты ещё и много занятий пропустили по уважительным причинам. После анализа величин ЧСС было установлено: ЧСС 60–70 ударов в 1 минуту перед занятиями была у девушек 109 раз (11,71%); ЧСС 71–80 ударов – 259 раз (27,82%); ЧСС 81–90 ударов – 273 раз (29,32%); ЧСС 91–100 ударов – 198 раз (21,27%); ЧСС 101–110 ударов – 82 раза (8,81%); ЧСС 111–120 ударов – 10 раз (1,07%). Как видно из приведённых цифр, только 40% подсчётов ЧСС были равны 80 ударам в 1 минуту и ниже, 50% подсчётов пульса характеризовали его в пределах от 81 до 100 ударов, а 10% подсчётов выражались цифрами выше 100 ударов.

Проведённый анализ ЧСС у студенток специальной медицинской группы пред началом занятий показывает неудовлетворительный уровень тренированности сердечной мышцы большинства из них, причём, высокая ЧСС отмечалась как у лиц с высокой степенью миопии, сколиозом, плоскостопием, так и у студенток с пороками сердца.

Занимаясь с девушками, имеющими отклонения в состоянии здоровья, в течение многих лет, мы приходим к твёрдому убеждению, что учебные группы из таких студенток следует формировать с первого курса и организовывать необходимую им физическую активность в виде не менее 3-4-х занятий в неделю по физической культуре по 45 минут на протяжении всего периода обучения [3, 4]. Такой подход будет ответом на выступления Президента Российской Федерации В.В. Путина, который уже многократно говорил, что главной задачей, стоящей перед страной, является сбережение и приумножение народа России.

Если в прежние годы мы не могли надеяться на такую организацию физического воспитания студентов с отклонениями в состоянии здоровья, то с вступлением в силу с 1 сентября 2022 года Приказа Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 6 апреля 2021 года № 245 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры» такой подход возможен.

В Приложении к этому Приказу, в 3-ем разделе «Особенности организации образовательной деятельности для лиц с ограниченными возможностями здоровья», в пункте 42 указано: «Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах...». Это положение данного Приказа ссылается на часть 4 статьи 79 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Таким образом, решение о возможном формировании групп студентов с ограниченными возможностями здоровья и организации им настоящей физической реабилитации в вузе зависит от администраций этих вузов.

ВЫВОДЫ

1. Организация необходимой студентам, имеющим ограничения в состоянии здоровья, физической активности в период обучения в вузе возможна при условии формирования учебных групп с 1-го курса из лиц с такими ограничениями.

2. Планирование учебной нагрузки по физической культуре этим группам в объёме не менее 3-4-х занятий в неделю продолжительностью по 45 минут не требует выделения дополнительных часов и укладывается в определённые Госстандартом 400 часов на весь период обучения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аксенова А.Н. Сравнительная оценка уровня физической подготовленности студентов с различным состоянием здоровья / А.Н. Аксенова, Е.Г. Монахова, Н.В. Перегудова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 2 (204). – С. 9–13.
2. Критерии оценки физической подготовленности студентов с ограниченными возможностями здоровья / Н.С. Помогаева, А.В. Мох, О.В. Николаева [и др.] // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 10 (212). – С. 337–341.
3. Прошляков В.Д. Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья: монография / В.Д. Прошляков, А.С. Никитин. – Санкт-Петербург : Эко-Вектор, 2016. – 160 с.
4. Прошляков В.Д. О совершенствовании процесса физического воспитания в вузе / В.Д. Прошляков, Г.В. Пономарева, С.В. Кудряшов // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: материалы 16-й Международной науч.-практ. конф., посвящённой 90-летию ФГБОУ ВО «УГАТУ». – Уфа, 2022. – С. 162–166.
5. Поиск путей совершенствования процесса физического воспитания обучающихся в высшей школе / В.К. Таланцева, А.И. Орлов, Т.Н. Петрова, Н.Н. Пьянзина // Человек. Спорт. Медицина. – 2022. – Т. 22, № 2. – С. 100–107.

REFERENCES

1. Aksenova A.N., Monakhova E.G. and Peregudova N.V. (2022), “Comparative assessment of the level of physical fitness of students with different health conditions”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 2 (204), pp. 9–13.
2. Pomogaeva N.S., Mokh A.V., Nikolaeva O.V., Volkova L.M., Strigelskaya I.Yu. and Golubev A.A. (2022), “Criteria for assessing physical fitness of students with disabilities”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 10 (212), pp. 337–341.
3. Proshlyakov V.D. and Nikitin A.S. (2016), *Physical education of students with health disorders*, monograph, Eco-Vector, St. Petersburg.
4. Proshlyakov V.D., Ponomareva G.V. and Kudryashov S.V. (2022). “On improving the process of physical education at the university”, *Actual problems of physical culture, sports and tourism: materials of the 16th International Scientific and Practical Conference dedicated to the 90th anniversary of the UGATU*, Ufa, pp. 162–166.
5. Talantseva V.K., Orlov A.I., Petrova T.N. and Pyanzina N.N. (2022), “Search for ways to improve the process of physical education of students in higher school”, *Man. Sport. Medicine*, vol. 22, No. 2, pp. 100–107.

Контактная информация: g.ponomareva@rzgmu.ru

Статья поступила в редакцию 19.04.2023

УДК 796.035

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН 25-35 ЛЕТ РАЗЛИЧНОГО СОМАТОТИПА

Наталья Ивановна Романенко, кандидат педагогических наук, доцент, Виктория Анатольевна Распопова, магистрант, Светлана Андреевна Горбунова, студент, Диана Владимировна Черняк, студент, Екатерина Сергеевна Шенцова, студент, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар

Аннотация

В настоящее время популярным направлением среди населения и особенно женщин зрелого возраста является система фитнес с большим разнообразием фитнес-программ. Однако анализ