

Сапегина Т.А. Возможности физической культуры в улучшении качества жизни студентов с ослабленным здоровьем // Академия педагогических идей «Новация». – 2018. – №4 (апрель). – АРТ 92-эл. – 0,2 п. л. – URL: <http://akademnova.ru/page/875548>

РУБРИКА: ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

УДК 796.035

Сапегина Татьяна Алексеевна
Доцент кафедры Физического воспитания
кандидат педагогических наук, доцент
Российский государственный профессионально-педагогический
университет
г. Екатеринбург, Российская Федерация
e-mail: t.sapagina54@yandex.ru

**ВОЗМОЖНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УЛУЧШЕНИИ
КАЧЕСТВА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ
ЗДОРОВЬЕМ**

Аннотация. Главной целью высшего образования в современных условиях – это подготовка молодых специалистов в соответствии с новыми образовательными стандартами. Но стране нужны не только высококвалифицированные специалисты, но и здоровые, крепкие, полные сил молодые люди. Сохранение и укрепление здоровья будущих специалистов имеет общественную значимость, так как состояние здоровья молодого специалиста влияет на качество его труда.

Ключевые слова: студенты с ослабленным здоровьем, физическая культура.

Sapegina Tatyana

Associate Professor of the Department of Physical education
candidate of pedagogical Sciences, associate Professor
Russian state vocational pedagogical University
Ekaterinburg, Russian Federation
e-mail: t.sapegina54@yandex.ru

**OPPORTUNITIES OF PHYSICAL CULTURE IN IMPROVING
THE QUALITY OF LIFE OF STUDENTS WITH THE WEAKENED
HEALTH**

Abstract. The main purpose of higher education in modern conditions is the training of young professionals in accordance with the new educational standards. But the country needs not only highly qualified specialists, but also healthy, strong, full of strength young people. Preservation and strengthening of the health of future specialists is of public importance, as the health of the young specialist affects the quality of his work.

Keywords: students with impaired health, physical culture.

Здоровье имеет в современной жизни большое социальное значение. Когда у молодого человека отменное здоровье, тогда свои биологические и социальные функции он будет выполнять с большей долей эффективности для общества [1].

Здоровье надо рассматривать как качество жизнедеятельности человека, оно характеризуется высоким уровнем адаптации к воздействию внешних факторов на организм человека и проявляется в виде состояния

полного физического, психического и социального благополучия в различных видах деятельности.

Однако наблюдения показывают, что имеется тенденция к ухудшению показателей здоровья учащейся молодежи, количество здоровых студентов уменьшается, а количество студентов, имеющих хронические заболевания, наоборот увеличивается. По статистике около 20% людей в мире имеют какие-либо физические или психические заболевания. Они нуждаются в особых условиях жизни, учебы и работы. И здесь на помощь приходит физическая культура.

Одной из главных задач высшего образования является укрепление и сохранение здоровья студентов. На занятиях по физическому воспитанию в вузе необходимо создавать благоприятные условия для студентов с ослабленным здоровьем, чтобы сформировать у них потребность в использовании средств физической культуры для восстановления и улучшения своего здоровья [2].

На занятиях по прикладной физической культуре студенты обычно занимаются в одной группе, но подразделяются на подгруппы по здоровью. Студенты с ослабленным здоровьем чаще всего освобождаются от практических занятий, что является неприемлемым. Практические занятия для студентов с ослабленным здоровьем дадут гораздо больший эффект для организма, чем теория. Занятия физическими упражнениями дают возможность почувствовать себя полноценным человеком физически и психологически.

Считалось, что студентам с ослабленным здоровьем нежелательно заниматься физическими упражнениями. Физическая культура не рассматривалась как эффективное средство реабилитации, развития физических возможностей, как средство для укрепления здоровья,

социализации студентов с ослабленным здоровьем. Исследования в этой области показали, что необходимо уделять большое внимание к использованию средств физической культуры для организации активного отдыха, с целью увеличения двигательной активности для студентов с ослабленным здоровьем. Физическая культура для студентов с ослабленным здоровьем дает возможность студентам почувствовать себя полноценным человеком, помогает вернуться к нормальной жизни.

Во время занятий по прикладной физической культуре нужно создавать условия для студентов с ослабленным здоровьем, как со стороны преподавателей физического воспитания, так и со стороны сокурсников, привлекая их к участию в спортивных мероприятиях, и как участников, и как помощников. Переключение с одного вида деятельности на другой улучшает общее самочувствие, увеличивает функциональные возможности организма, повышает работоспособность.

Большое значение имеет использование аэробной нагрузки, что положительно влияет на психическое состояние, повышает устойчивость организма к неблагоприятным факторам внешней среды, улучшает функциональное состояние организма [3].

Занятия физическими упражнениями способствуют укреплению нервной системы организма, улучшению работы всех функциональных систем. Во время занятий физическими упражнениями увеличивается кровоснабжение головного мозга, нервные клетки получают достаточный объем питательных веществ и кислорода, что помогает этим клеткам активнее участвовать в выполнении своих сложных функций.

Систематические занятия физическими упражнениями снижают риск отрицательного влияния эмоциональных стрессов на сердечнососудистую систему организма. Тогда как длительное ограничение двигательной

активности, наоборот, повышают опасность возникновения повышенного артериального давления, нарушения сердечной деятельности во время эмоционального стресса, что конечно недопустимо для студентов с ослабленным здоровьем. Именно использование физических упражнений аэробной направленности с достаточной продолжительностью и невысокой интенсивности приводит к положительным эффектам.

Студенты с ослабленным здоровьем не всегда имеют полную степень психофизической готовности к обучению, что часто вызывает быструю утомляемость, неспособность переносить увеличение учебной нагрузки. Все это может привести к росту заболеваемости.

Физическая культура для студентов с ослабленным здоровьем в большей степени направлена на самореализацию личности, преодоление негативных психологических последствий болезни, что требует от человека большой активности и самостоятельности.

Главной задачей физического воспитания в вузе для студентов с ослабленным здоровьем является приобретение знаний о здоровом образе жизни, развитие двигательных умений и навыков, повышение функциональных возможностей организма для дальнейшей полноценной жизни.

Необходимо создание модели, как теоретического метода научного исследования, направленного на формирование готовности студентов с ослабленным здоровьем к использованию средств физической культуры для сохранения и укрепления своего здоровья.

Педагогическая модель представляет собой систему научных представлений, имеющих четко сформулированную структуру с определенно фиксированной связью всех ее элементов. Образовательный процесс, построенный путем моделирования, дает возможность определить

средства и методы, которые помогут в достижении образовательной цели. Целью моделирования является создание модели образовательного процесса для повышения эффективности обучения при сохранении и укреплении здоровья студентов с ослабленным здоровьем [2].

Модель включает несколько блоков: диагностический, целевой, содержательный блок и результативно-коррекционный.

Диагностический блок содержит в себе сбор информации о своем здоровье. На данном этапе проводятся функциональные пробы, объясняются их значения и роль в сохранении и укреплении здоровья студентам с ослабленным здоровьем.

Целевой блок конкретизирует цели, задачи и предназначение модели. Основой данной модели является формирование позитивного отношения студентов с ослабленным здоровьем к занятиям физическими упражнениями, здоровому образу жизни.

Содержательный блок характеризуется наличием знаний о здоровом образе жизни, влиянии физических упражнений на активное долголетие, высокую работоспособность. Лекционные занятия по физической культуре дают возможность узнать о пользе физических упражнений, особенно для студентов с ослабленным здоровьем. Практические занятия прикладной физической культурой помогают определить набор физических упражнений, которые показаны при тех или иных заболеваниях.

Результативно-коррекционный блок должен определить уровень усвоения теоретического и практического материала, наметить пути для дальнейшего изучения и применения на практике средств физической культуры, с целью укрепления и сохранения здоровья у студентов с ослабленным здоровьем.

Занятия физическими упражнениями помогают восстановлению физической и умственной работоспособности, направлены на профилактику утомления, способствуют интересному проведению досуга, повышению уровня качества жизни студентов с ослабленным здоровьем. Необходимо заинтересовать студентов за счет свободного выбора средств и форм занятий физическими упражнениями.

Большую роль в заинтересованности студентов с ослабленным здоровьем заниматься физическими упражнениями является мотивация. Задача педагога заключается в помощи каждому студенту с определением мотивации и постановки перед ним первостепенной задачи по укреплению здоровья.

Преподаватели должны с особым вниманием относиться к студентам с ослабленным здоровьем. Главной задачей педагога является формирование адекватных реакций молодых людей на возникшее или перенесенное заболевание, помощь в выборе средств физической культуры, которые будут способствовать быстрому восстановлению.

Нельзя исключать и возможность участия студентов с ослабленным здоровьем в соревнованиях, как в качестве судей, так и в качестве участников, по тем видам спорта, которые не противопоказаны врачами.

Одним из таких видов спорта является настольный теннис. Проанализируем возможность использования средств настольного тенниса на занятиях по прикладной физической культуре для студентов с ослабленным здоровьем. В отличие от других видов спортивных игр, в настольном теннисе игроки не имеют непосредственного контакта друг с другом, поэтому вероятность получения травм минимальна. Сначала студенты осваивают приемы владения ракеткой и мячиком, изучают технику выполнения ударов, прорабатывают различные варианты

передвижений. Нагрузка на данном этапе является минимальной. В дальнейшем элементы игры усложняются, занятия включают в себя игру на столе, что позволяет развивать выносливость, которая способствует укреплению сердечнососудистой и дыхательной систем организма.

Анализируя средства и методы физического воспитания можно обнаружить огромный потенциал возможностей, который способствует максимальному увеличению жизнеспособности студентов с ограничениями по здоровью, его всестороннему развитию, обретению самостоятельности и социальной активности, что поможет в дальнейшей профессиональной деятельности и обычной жизни.

Студенты с ослабленным здоровьем должны сформировать у себя желание быть здоровыми, вести здоровый образ жизни, участвовать полноценно в студенческой жизни.

Педагоги обязаны ставить перед собой задачи по отвлечению студентов от переживаний по поводу болезни, приобщению их к активному отдыху, привлечению к участию в соревнованиях, пусть даже в качестве болельщиков.

Занимаясь, студенты забывают о своих бедах, исчезает ощущение неуверенности в своих силах, восстанавливается психологическое равновесие, у молодых людей появляется уважение к самому себе.

Занятия физическими упражнениями наполнят жизнь студентов с ослабленным здоровьем яркими красками, новым содержанием, положительными эмоциями.

Список использованной литературы:

1. Ольховская Е.Б., Сапегина Т.А. Профессионально-образовательный потенциал физической культуры в высших учебных заведениях: монография. – Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2008. – 103 с.
2. Сапегина Т.А. Моделирование образовательного процесса по физическому воспитанию в вузе./ Проблемы современного педагогического образования. – 2016. – № 51-3. – С. 249-255.
3. Сапегина Т.А. Проблема сохранения и укрепления здоровья студентов в высших учебных заведениях // Педагогические инновации физической культуры в профильном и профессиональном образовании / сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. – 2017. – С. 154-158.

Дата поступления в редакцию: 19.04.2018 г.

Опубликовано: 24.04.2018 г.

© Академия педагогических идей «Новация», электронный журнал, 2018

© Сапегина Т.А., 2018