

А.В. Капитанова¹, И.М. Лукин¹, А.Ю. Черепанов¹

¹ Красноярский институт железнодорожного транспорта, г. Красноярск, Российская Федерация

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ОТНОСЯЩИХСЯ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ В КРИЖТ

Аннотация. На сегодняшний день актуальным является вопрос о распределении студентов по группам здоровья, поскольку физическая культура является обязательной дисциплиной в вузах. Однако некоторая часть студентов имеют отклонения в здоровье, в следствие которых не могут полноценно выполнять нагрузку, которая дается всем ребятам. В таком случае следует учитывать особенности здоровья, чтобы занятия проходили эффективно для каждого. В статье рассмотрено решение, организующее грамотный подход к занятиям физической культурой студентам, относящихся к специальной медицинской группе, что позволит улучшить их самочувствие.

Ключевые слова: физическая нагрузка, физическая культура, студенты вуза, здоровье, заболевания? специальная медицинская группа/

A.V. Kapitanova¹, I.M. Lukin¹, A. Yu. Cherepanov¹

¹Krasnoyarsk Railway Transport Institute, branch of Irkutsk State Transport University

PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS RELATED TO THE SPECIAL MEDICAL GROUP IN KRIJT

Abstract. To date, the issue of the distribution of students by health groups is relevant, since physical education is a mandatory discipline in universities. However, some of the students have deviations in health, as a result of which they cannot fully fulfill the load that is given to all the guys. In this case, you should take into account the peculiarities of health, so that the classes are effective for everyone. The article discusses a solution that organizes a competent approach to physical education for students belonging to a special medical group, which will improve their well-being.

Keywords: physical activity, physical culture, university students, health, diseases, special medical group.

Введение

К специально медицинской группе относятся студенты, имеющие ограничения, которые непосредственно могут быть связаны с хроническими заболеваниями, врожденными пороками развития, а также значительные отклонения постоянного и временного характера. Физическая культура для них должна включать обязательный минимум теоретических, практических и методических занятий [1].

Необходимость в вузе формирования специальной медицинской группы

Физическая культура является обязательной дисциплиной в вузах. Основной задачей физической культуры является, улучшение работоспособности, основных физических данных и самочувствия. В вузе существует обязательный план по физическому развитию для студентов, который закладывался долгое время. Так, для осеннего семестра характерна физическая нагрузка в спортзале, в теплую погоду – на улице, в весеннем же – лыжная подготовка и когда снега нет общая физическая подготовка. Для проведения занятий в КриЖТ ИрГУПС имеется спортивный зал 30x14 м, тренажерным и гимнастическим залами, также открытым стадионом широкого профиля с элементами полосы препятствий, что позволяет расширить круг возможностей [2].

Физическая культура для студентов проводится в соответствии с требованиями, установленными Министерством здравоохранения РФ. Программа занятий разрабатывается с учетом особенностей здоровья студентов. Они включают в себя различные виды

упражнений, направленных на развитие точных и плавных движений, гибкости, выносливости и силы [3]. Особое внимание уделяется правильной технике выполнения упражнений, чтобы избежать травм и не нанести вред здоровью. Физическая культура не только поможет им сохранять здоровье, но и сформирует привычку заботиться о своем теле и здоровье.

Среди студентов КрИЖТ ИрГУПС 1-5 курсов факультета очное обучение ВО проведен опрос, главной задачей которого было выявление ограничений по состоянию здоровья. Данные опроса представлены на рис.1.



Рис. 1. Результаты опроса

Так, исходя из опроса следует, более 6% обучающихся имеют отклонения по состоянию здоровья, что не позволяет им полноценно заниматься физической культурой. Отклонения связаны с ослабленным здоровьем, хроническими заболеваниями, также нарушение какой-либо системы организма. Таких студентов, по медицинскому заключению, можно перевести для занятий физической культурой в специальной медицинской группе.

Учебный процесс специальной медицинской группы направлен на укрепление состояния здоровья, улучшение самочувствия и предотвращения возможных осложнений, в конечном итоге, стремится к появлению оздоровительного результата. Комплекс должен содержать интенсивность между циклическими упражнениями, правильную норму времени отдыха [4]. Перевод из групп специального учебного отделения в группы подготовительного и основного отделений возможен на основании медицинского заключения. Студенты специальной медицинской группы должны проходить медицинское обследование от двух раз в год, также обновлять данные о состоянии своего здоровья.

Спорт благоприятно воздействует на организм человека, придавая силы и энергию, однако может сыграть и в обратную сторону. Так, малейшая перегрузка, возникающая при неправильном выполнении упражнения или количестве повторений может спровоцировать заболевание и ухудшить самочувствие. В таком случае стоит правильно выбирать методические приемы, что позволит эффективно провести занятие. В КрИЖТ физическая нагрузка акцентируется лишь на снижение объема, однако не учитывает особенности заболевания, поскольку требования не отражают полноту заболеваний студентов.

Частые занятия студентов специальной медицинской группы в спортивном зале с учетом заболевания должны показывать улучшение деятельности всего организма не только в бездействии, но и при физической активности. Это в дальнейшем позволит улучшить функциональную готовность студентов специальной медицинской группы перейти на уровень выше физического развития [5].

Широкий охват данного вопроса виден одним из критериев, который заключается в индивидуальной программе. Она позволит увеличить эффективность занятий по физической культуре, поднимет уровень знаний и умений студентов, повысит интерес к занятиям физическими упражнениями, улучшить физкультурное образование и готовность к будущей профессиональной деятельности, а главное повысит уровень студентов и будущих работников [6]. Чтобы была возможность осуществления работы нужно не забыть о подготовке кадров в виде повышения квалификации в этой отрасли.

Таким образом, наиболее грамотным подходом к организации занятия физической культуры будет являться следующее: формирование групп по схожим уровням заболеваний, написание методических рекомендаций с учетом медицинских показаний, и противопоказаний для каждого. Где будут указаны основные учебные задачи, методики и принципы построения плана занятий, также средства и методы физического воспитания.

Заключение

Сформированы следующие предложения:

- 1) Подготовка кадров, повышение квалификации преподавателей.
- 2) Создание методических рекомендаций на каждого студента в виде карты здоровья или дневника самоконтроля.
- 3) Индивидуальный подход и дифференциация.

Исходя из опроса меньшая часть обучающихся относятся к специальной медицинской группе, соответственно преподаватель сможет с каждым проработать отдельно, а значит проработать определенную специфику и как следствие развить физическую подготовленность. Решение проблемы является актуальным, поскольку подобный подход не ограничивает, а наоборот дает новые возможности, повышает работоспособность студентов, повышает интерес к занятию физической культурой и улучшает физическую подготовленность.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Токарева К.П. пути формирования у студентов вузов мотивации к самостоятельной оздоровительной деятельности// текст научной статьи по специальности «науки о здоровье» научные ведомости. Серия гуманитарные науки. 2013. №13 (156). Выпуск 18.
2. Спортивный комплекс КрИЖТ ИрГУПС: официальный сайт url: https://www.irgups.ru/krizht/branch/social_struct/sportivnyy-kompleks-krizht-irgups (дата обращения 02.05.2023).
- 3 Кончакова С.М., Брюховских Т.В., Черепанов А.Ю. совершенствование физических качеств студентов средствами игровых упражнений// инновационные технологии на железнодорожном транспорте Красноярск, 25–27 ноября 2020 года. С. 261-265.
4. Общефизическое воспитание студентов в техническом вузе Орлова М.А., Кончакова С.М. // система менеджмента качества в вузе: здоровье, образованность, конкурентоспособность. X международная научно-практическая конференция. 2021. С. 237-241.
5. Совершенствование физической подготовленности студентов крижт средствами функционального тренинга Черепанов А.Ю., Черепанова А.А. // инновационные технологии на железнодорожном транспорте. Труды XXVI всероссийской научно-практической конференции. Красноярск, 2022. С. 220-226.
6. Интерес к занятиям физической культурой у студентов Кончакова С.М. молодая наука Сибири. 2021. № 2 (12). С. 635-638.

REFERENCES

1. Tokareva K.P. Ways of Formation of Motivation in University Students for Independent Health-Improving Activities // Text of a scientific article on the specialty "Health Sciences" scientific statements. Humanities series. 2013. No. 13 (156). Issue 18.

2. Sports complex KRIZhT IrGUPS: official website url: https://www.irgups.ru/krizht/branch/social_struct/sportivnyy-kompleks-krizht-irgups (accessed 02.05.2023).

3 Konchakova S.M., Bryukhovskikh T.V., Cherepanov A.Yu. improving the physical qualities of students by means of game exercises // innovative technologies in railway transport Krasnoyarsk, November 25–27, 2020. pp. 261-265.

4. General physical education of students in a technical university

Orlova M.A., Konchakova S.M. // quality management system at the university: health, education, competitiveness. X international scientific-practical conference. 2021. S. 237-241.

5. Improving the physical fitness of students krizht by means of functional training Cherepanov A.Yu., Cherepanova A.A. // innovative technologies in railway transport. Proceedings of the XXVI All-Russian Scientific and Practical Conference. Krasnoyarsk, 2022. S. 220-226.

6. Interest in physical education among students

Konchakova S.M. young science of Siberia. 2021. No. 2 (12). pp. 635-638.

Информация об авторах

Капитанова Анастасия Викторовна – студент КрИЖТ ИрГУПС, группа СОД 2-20-1, Красноярский институт железнодорожного транспорта, г. Красноярск, e-mail: anastasiyakapitanova02@gmail.com

Лукин Иван Михайлович – студент КрИЖТ ИрГУПС, группа СОД 2-20-1, Красноярский институт железнодорожного транспорта, г. Красноярск, e-mail: lukin3w4n@yandex.ru

Черепанов Алексей Юрьевич – старший преподаватель КрИЖТ ИрГУПС, Красноярский институт железнодорожного транспорта, г. Красноярск, e-mail: chybag@gmail.com

Information about the authors

Kapitanova Anastasia Viktorovna - student of KRIZhT IrGUPS, group SOD 2-20-1, Krasnoyarsk Railway Transport Institute, branch of Irkutsk State Transport University, Krasnoyarsk, e-mail: anastasiyakapitanova02@gmail.com

Lukin Ivan Mikhailovich - student of KRIZhT IrGUPS, group SOD 2-20-1, Krasnoyarsk Railway Transport Institute, branch of Irkutsk State Transport University, Krasnoyarsk, e-mail: lukin3w4n@yandex.ru

Cherepanov Aleksey Yuryevich – Senior Lecturer Krasnoyarsk Railway Transport Institute, branch of Irkutsk State Transport University, Krasnoyarsk, e-mail: chybag@gmail.com