

УДК 376.23

DOI 10.37909/978-5-89170-335-3-2024-1021

Норбоева С.А., студентка

Научный руководитель: Рязанова Е.А., старший преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры,

дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Norboeva S.A., student

Research Supervisor: Ryazanova E.A., Senior Lecture

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

## **ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ**

### **FORMS OF PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS WITH IMPAIRED HEALTH AT THE UNIVERSITY**

*В статье представлены оздоровительные формы физического воспитания учебного процесса для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе. Раскрывается понятия лечебной физической культуры, утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка), лечебная гимнастика, физические упражнения лечебной направленности, корригирующие упражнения, физкультминутка, подвижные игры, дополнительные внеурочные формы самостоятельных занятий физической активностью, массовая физическая культура. Описывается оздоровительное воздействие на организм, способствующие сознательному отношению к своему здоровью как ценности. Подчеркивается важная роль студенческого спортивного клуба (ССК) вуза в здоровьесбережении учащихся, имеющий свою ориентацию на активную оздоровительно-спортивную деятельность в вузе и вне его.*

**Ключевые слова:** формы, физическая культура, лечебная физическая культура, физические упражнения, здоровье, студенты, вуз, спортивный клуб

*The article presents the health-improving forms of physical education of the educational process for students engaged in a special medical group. The concept of therapeutic physical culture, morning hygienic gymnastics (exercises), therapeutic gymnastics, therapeutic physical exercises, corrective exercises, physical training, outdoor games, additional extracurricular forms of independent physical activity, mass physical culture is revealed. Their healthimproving effect on the body is de-*

*scribed, contributing to a conscious attitude to one's health as a value. The important role of the student sports club (SSC) of the university in the health care of students is emphasized, which has its own orientation towards active recreational and sports activities in and outside the university.*

**Keywords:** forms, physical culture, therapeutic physical culture, physical exercises, health, students, university, sports club

В связи с низкой физической активностью, неправильным образом жизни, вредным питанием, интеллектуальной нагрузкой уровень физической подготовленности студентов год от года заметно снижается, что в свою очередь влияет на дееспособность. Физическая культура помогает развивать двигательные характеристики человека, держать психологическое состояние в равновесии, а также может быть полноценным досугом для студента, поэтому важное условие успешного обучения – поддержание здоровья, через физическую активность. Физические упражнения стимулируют физиологические и психические процессы в организме и положительно влияют на общее состояние человека. Особую актуальную проблему в наше время приобретает – физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем. Порядка 34 тысяч студентов с ограниченными возможностями здоровья, или менее 1% от общего числа студентов обучаются в российских вузах [3].

В связи с этим, целью настоящей работы явилось изучение основных форм физической культуры для обучающихся с ослабленным здоровьем. Определены следующие задачи: 1) представить формы физической культуры для обучающихся с ослабленным здоровьем; 2) определить учебно-тренировочные мероприятия оздоровительной направленности для студентов с ослабленным здоровьем.

В образовании для студентов со всеми физическими особенностями создаются возможности, доступная среда, физическая культура проводится в щадящем режиме в специальной медицинской группе (СМГ), где основной формой физической нагрузки является лечебная физическая культура (ЛФК).

Лечебная физическая культура (ЛФК) включает в себя комплекс профилактических мер, состоящих из лечебных и физических средств, направленный на лечение заболеваний и восстановления поврежденных систем и функций организма. В качестве основы лечебного воздействия на организм являются физические упражнения. Такие упражнения помогают не только укрепить здоровье в целом, но также уменьшить последствия травм и заболеваний, закалить организм, освоить базовые умения и навыки, а также устранить отклонения физического развития. Для студентов с ограничениями по здоровью используются формы лечебной физической культуры (ЛФК): утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка), корригирующая гимнастика, физкультминутка, подвижные игры, самостоятельные занятия физическими

упражнениями в свободное время, различные виды оздоровительной ходьбы, лечебное плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках и др., массовая физическая культура.

Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка) – это специально подобранный комплекс физических упражнений, способствующий пробуждению организма из состояния сна – торможения и перехода его к активному бодрствованию [1]. Понимая особое значение утренней гигиенической зарядки, студентам рекомендовано ежедневно включать её в свой распорядок дня, но только придерживаться определенной методике, последовательности выполнения упражнений. Так, например, в учебном процессе на лекционных занятиях по физической культуре студенты приобретают знания о видах и классификациях физических упражнений, к каким формам физической нагрузки их можно применять. Затем учатся составлять комплексы утренней гигиенической гимнастики, конспекты индивидуального тренировочного самостоятельного занятия и затем применяют их на практических занятиях. Физические упражнения с лечебным воздействием или лечебная гимнастика (ЛГ), корrigирующая гимнастика, являются основой проведения занятий по физкультуре. Лечебная гимнастика решает основные задачи по восстановлению утраченных функций органа или организма в целом за счёт применения упражнений на дыхательную систему, специальных, общеразвивающих [2].

Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом должны быть обязательной составляющей здорового образа жизни студентов. Они участвуют в научной организации труда, компенсируют дефицит двигательной активности, содействуют более эффективному восстановлению организма после утомления, увеличению физической и умственной работоспособности. Имеются три формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка), упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия. Самостоятельными занятиями можно заниматься в любых условиях, в разное время и выполнять задания преподавателя, тренера, инструктора. Эта форма занятий с каждым годом всё большее распространяется среди молодежи. В настоящее время благодаря большому выбору физических упражнений, комплексов, систем и видов спорта, студенты свободное время от учёбы планируют для самостоятельных занятий. При подборе физических упражнений нужно учитывать их характер и интенсивность, соответствующая физической подготовленности, возрасту, полу, индивидуальным возможностям и индивидуальным особенностям занимающихся. Первостепенная задача самостоятельных тренировочных занятий студентов специальной медицинской группы, в том, чтобы ликвидировать остаточные явления после перенесенного заболевания и устраниТЬ функциональные отклонения недостатков в физическом развитии. Студенты специальной медицинской группы, выполняя самостоятельную тренировку должны консульти-

роваться и поддерживать постоянную связь с преподавателем физического воспитания и лечащим врачом [2].

Физкультпаузы можно использовать во время рабочего дня на обеденных перерывах, между учебной умственной нагрузкой, это формы дополнительной физической активности. Такие малые формы физической активности очень полезны для здоровья, так как снимают и предотвращают утомление, улучшают работоспособность в течение учебного дня. Выполняются физические упражнения в течение 10–15 минут через каждые 1–1,5 часа учёбы, которые вдвое увеличивают работоспособность, чем пассивный отдых в два раза большей продолжительности [3].

К формам лечебной физической культуры также относятся разновидности оздоровительной ходьбы (терренкур, скандинавская ходьба), которые активно используются на учебных занятиях. Такая физическая активность нормализует обмен веществ, улучшает походку, укрепляет опорно-двигательный аппарат, тренирует функциональные возможности аппарата кровообращения и дыхания. Лечебное плавание, гребля, ходьба на лыжах, катание на коньках является не только средствами физической культуры, но тоже тренировочной самостоятельной формой. Нагрузка, которой, влияет на всестороннее физическое развитие и физическую подготовку, закаливающей организм и иммунитет.

Массовые формы оздоровительно-физкультурой и спортивной деятельности занимают важное место в вузе. Они подразделяются на агитационно-пропагандистские мероприятия с целью привлечения студентов к регулярным физическим упражнениям и спорту, которые проводятся в форме показательных соревнований, конкурсов, блицтурниров и открытых соревнований, допускающих всех желающих. Учебно-тренировочные мероприятия организовываются для студентов в физкультурно-оздоровительных группах, повышающие эффективность занятий, эмоциональность, стимулирующие повышение уровня физической подготовленности. В этом виде проводятся соревнования по программе комплекса ГТО, соревнования по упрощенным правилам, подвижные игры, туристические эстафеты, состязания по фоновой ходьбе. И адаптивно-спортивные соревнования по видам спорта с упрощенными правилами. К участию в таких соревнованиях допускаются занимающиеся не только в спортивных секциях, а также в других оздоровительных группах, овладевших техникой спортивных упражнений и достижения достаточного уровня физической подготовленности. Все выше, перечисленные формы тесно взаимосвязаны между собой. В тоже время различные оздоровительные виды единого, целостного процесса повышающие функциональные возможности студентов.

Основную физкультурно-оздоровительную и спортивную работу в вузе осуществляют специалисты физической культуры. Вспомогательным элемен-

том внеурочной деятельности выступает структура студенческого спортивного клуба (ССК). Главная роль клуба заключается в привлечении молодежи к регулярным занятиям физической культуры и спорту, организации физкультурно-оздоровительных программ, проведение физкультурно-массовых мероприятий, досуговой деятельности. Ассоциация студенческого спорта способствует профессиональной ориентации студенческой молодёжи, как способных личностей, профессионалов в своей специальности. Воспитывает у молодых нравственно-духовный потенциал, морально-волевые качества, патриотическую гражданскую позицию и защитников Родины. В связи с этим повышается значимость спортивного клуба университета в здоровье сбережении учащихся. Спортивным клубом разрабатываются свои физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, проекты, в которые привлекаются широкие массы физкультурников, спортсменов вуза.

Таким образом, оздоровительные формы физической культуры, обладают разноплановостью, содержанием, многообразием физических упражнений, видов и систем, с помощью которых осуществляются образовательные программы, организация и проведение массовых физкультурно-оздоровительных, спортивных мероприятий, способствующих внимательному отношению к своему здоровью, сознательному подходу к систематическим занятиям физической культурой, укрепления своего здоровья, что и является гарантом безопасного физического воспитания для студентов с ослабленным здоровьем.

### **Библиографический список**

1. Ачкасов Е.Е. Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне". Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 256 с.
2. Баранов В.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов, обучающихся по программам высшего профессионального образования по всем специальностям; М-во образования и науки Российской Федерации, Федеральное агентство по образованию, Гос. образовательное учреждение высш. профессионального образования "Оренбургский гос. ун-т". - Оренбург : ИПК ГОУ ОГУ, 2009. - 289 с.
3. Валеев А.М. Развитие этнической толерантности студентов технического вуза средствами физического воспитания: диссертация кандидата педагогических наук: 13.00.08. - Комсомольск-на-Амуре, 2006. - 217 с.