Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2021. Т. 27, № 2. С. 154–159. ISSN 2073-1426
Vestnik of Kostroma State University, 2021, vol. 27, № 2, pp. 154–159. ISSN 2073-1426
Научная статья
УДК 378:796
https://doi.org/10.34216/2073-1426-2021-27-2-154-159

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ

Кучина Юлия Сергеевна, кандидат педагогических наук, Костромской государственный университет, Кострома, Россия, u_kuchina@ksu.edu.ru, https://orcid.org/0000-0001-5774-7306

Кучин Николай Валентинович, Костромской государственный университет, Кострома, Россия, n_kuchin@ksu.edu.ru, https://orcid.org/0000-0002-1194-2277

Когут Марина Нинельевна, Костромской государственный университет, Кострома, Россия, m_kogut@ksu.edu.ru, https://orcid.org/0000-0001-7249-0326

Аннотация. В статье рассматриваются ключевые особенности организации физкультурно-оздоровительной деятельности в рамках физического воспитания студентов с ослабленным здоровьем. Рассматриваемая проблема исследования заключается в противоречии между необходимостью совершенствования физкультурно-оздоровительной деятельности в высшей школе и недостатком в современной системе образования эффективных практик организации физического воспитания студентов с ослабленным здоровьем. В исследовании рассмотрены основные изменения последних лет в практике организации физкультурно-оздоровительной деятельности для студентов с ослабленным здоровьем, раскрываются механизм формирования специальных медицинских групп, а также их дифференциация в зависимости от типа заболеваний обучающихся. Отмечается значимость повышения эффективности физкультурно-оздоровительной деятельности в вузах ввиду продолжающегося роста числа студентов с ослабленным здоровьем. На основе анализа текущего состояния системы физического воспитания студентов вузов выделены основные проблемы, присущие данной сфере, а именно: разнородность компетенций в сфере физической культуры, недостаток баланса между получением теоретических знаний и двигательной активности обучающихся с ослабленным здоровьем, отсутствие мотивационной аспекта в системе физического воспитания. Подчеркивается необходимость качественной модернизации практики применения компетентностного подхода к физическому воспитанию студентов и внедрению мотивационного компонента в учебные программы по физической культуре. Для дальнейшего развития данного направления необходимы поиск и соблюдение баланса между теоретической работой и получением практических навыков в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности, а также способностью применять их в последующей жизни.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительная деятельность, физическое воспитание студентов, специальные медицинские группы

Для цитирования: Кучина Ю.С., Кучин Н.В., Когут М.Н. Значение физкультурно-оздоровительной деятельности в физическом воспитании студентов с ослабленным здоровьем // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2021. Т. 27, № 2. С. 154–159. https://doi.org/10.34216/2073-1426-2021-27-2-154-159

Research Article

THE VALUE OF PHYSICAL CULTURE AND HEALTH-IMPROVING ACTIVITY IN THE PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS WITH WEAKENED HEALTH

Yulia S. Kuchina, Candidate of Pedagogic Sciences, Kostroma State University, Kostroma, Russia, u_kuchina@ksu.edu.ru, https://orcid.org/0000-0001-5774-7306

Nikolay V. Kuchin, Kostroma State University, Kostroma, Russia, n_kuchin@ksu.edu.ru, https://orcid.org/0000-0002-1194-2277

Marina N. Kogut, Kostroma State University, Kostroma, Russia, m_kogut@ksu.edu.ru, https://orcid.org/0000-0001-7249-0326

Abstract. The article examines the key features of the organisation of physical culture and health-improving activities in the framework of physical training of students with impaired health. The considered research problem lies in the contradiction between the need to improve physical culture and health-improving activity in higher training and the lack in the modern training system of effective practices for organising physical training of students with impaired health. The study examines the main changes in recent years in the practice of organising physical culture and health-improving activities for students

© Кучина Ю.С., Кучин Н.В., Когут М.Н., 2021

with impaired health, we reveal the mechanism for the formation of special medical groups, as well as their differentiation depending on the type of students' diseases. The importance of increasing the effectiveness of physical culture and health-improving activity in universities is noted, in view of the continuing growth in the number of students with impaired health. Based on the analysis of the current state of the system of physical training of university students, the main problems inherent in this area are highlighted, namely – the diversity of competences in the field of physical culture, the lack of balance between the acquisition of theoretical knowledge and the physical activity of students with impaired health, the lack of a motivational aspect in the system of physical training. The need for a qualitative modernisation of the practice of applying the competency approach to physical training of students and the introduction of a motivational component in the curriculum for physical culture is emphasised. For the further development of this direction, it is necessary to find and maintain a balance between theoretical work and obtaining practical skills in the process of physical culture and health-improving activities, as well as the ability to apply them in subsequent life.

Keywords: health-improving activity, physical training of students, special medical groups

For citation: Kuchina Yu.S., Kuchin N.V., Kogut M.N. The value of physical culture and health-improving activity in the physical training of students with weakened health. Vestnik of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics, 2021, vol. 27, № 2, pp. 154–159 (In Russ.). https://doi.org/10.34216/2073-1426-2021-27-2-154-159

Введение

Система высшего образования в России в настоящее время претерпевает существенные трансформации. Внедрение компетентностного подхода, применение инновационных технологий и методов обучения, преобразование государственных стандартов – всё это определяет необходимость научного переосмысления образовательного процесса. В значительной степени это касается процесса организации физкультурно-оздоровительной деятельности в высших учебных заведениях, когда от преподавателя физической культуры требуются не только теоретические знания и практические навыки в области физического воспитания студентов, но и представления о медико-биологических особенностях обучающихся.

В данном контексте целесообразно подчеркнуть, что современная система высшего образования направлена на всестороннее развитие будущих специалистов. При этом особое внимание уделяется не только формированию профессиональных навыков и компетенций, но и физическому воспитанию студентов. На сегодняшний день научные и методологические подходы позволяют рассматривать технологии развития физической культуры студентов как один из ключевых и основополагающих элементов всего образовательного процесса. Во многом именно физическая культура и спорт позволяют закрепить разносторонний характер обучения в высших учебных заведениях, поскольку физическое воспитание является неотъемлемой частью развития личности.

Необходимо отметить, что физкультурно-оздоровительный процесс в вузе должен объединять в себе не только деятельность, направленную на развитие здоровья и повышение спортивной культуры студентов, но и мероприятия по формированию объективных представлений о значимости здорового образа жизни, личных особенностях здоровья и возможностях самостоятельной организации физического развития после окончания образовательного учреждения. При этом важно акцентировать внимание на том, что современная система высшего образования в России нацелена не только на передачу студентам необходимых знаний, но и на формирование умений использовать их в своей профессиональной деятельности, выступать субъектом своего развития и самостоятельно применять полученные в ходе обучения навыки. Это в полной мере относится и к процессу физического воспитания студентов.

Методы исследования

Комплексный характер физического воспитания определяет ключевые задачи организации физкультурно-оздоровительной деятельности в высших учебных заведениях. Так, Е.В. Матухно к числу основных задач физкультурно-оздоровительной деятельности причисляет не только повышение двигательной активности студентов, но и увеличение уровня знаний в области физического воспитания, а также формирование установок и мотивации на укрепление собственного здоровья через регулярные занятия спортом [Матухно: 113].

Таким образом, можно констатировать, что организация физкультурно-оздоровительной деятельности в вузе, помимо непосредственно занятий спортом, должна включать в себя теоретико-образовательный и мотивационный компоненты. Под первым мы понимаем формирование у студентов необходимых теоретических знаний о физическом воспитании, укреплении собственного здоровья, физиологических особенностях организма, здоровом образе жизни и т. д. В свою очередь, мотивирующий компонент включает в себя побуждение обучающихся к регулярным занятиям спортом и самоорганизацию физического воспитания. Все это обусловливает необходимость расширения физкультурно-оздоровительного процесса и выхода за рамки исключительно спортивной активности студенческой молодежи.

Результаты исследования

Повсеместное внедрение практики элективных курсов по физической культуре позволило в существенной мере разнообразить физкультурно-оздоровительную деятельность в отечественных вузах, что предоставило возможность сформировать процесс физического воспитания студентов в соответствии с их личными физическими и психическими возможностями и уровнем здоровья. Особую актуальность данная практика приобретает в связи с наметившейся тенденцией к росту числа обучающихся, имеющих ослабленное здоровье [Юречко: 58].

Безусловно, кризисные явления, связанные с ухудшением общего уровня здоровья в молодежной среде, обусловлены довольно широким спектром техногенных, социальных и экологических факторов, на которые система высшего образования в большинстве своем не в состоянии повлиять. Тем не менее возникает необходимость в адаптации процесса физического воспитания студентов к их реальным проблемам.

Также в данном контексте важно подчеркнуть, что согласно научным исследованиям, организуемым российскими медиками, количество молодежи с приемлемым уровнем здоровья снижается; в первую очередь – в городах и мегаполисах, то есть там, где, как правило, сосредоточены учреждения высшего образования. Более того, ухудшается и средний уровень здоровья среди студенческой молодежи, растет уровень их заболеваемости в процессе обучения. Так, например, число студентов с ослабленным здоровьем, поступающих в российские университеты, составляет более 30 %, причем их численность постоянно увеличивается [Матвеева: 241].

При этом студенты с ослабленным здоровьем существенно различаются как по типу и характеру наличествующих заболеваний, так и по объективным физиологическим особенностям организма и уровню функциональных резервов. В этих условиях не представляется возможной организация физкультурно-оздоровительной деятельности для всех категорий студентов по одной универсальной методике, удовлетворяющей их потребности. Однако и разработка индивидуальных планов занятий физической культурой для каждого отдельного студента часто является невыполнимой задачей для преподавателей из-за нехватки кадровых ресурсов и материальной базы.

В связи с этими обстоятельствами в отечественной системе образования физкультурно-оздоровительная деятельность со студентами, имеющими ослабленное здоровье, осуществляется в рамках специальных медицинских групп различного типа, куда зачисляются те, кто по состоянию здоровья не может принимать участие в занятиях физической культурой с основным контингентом студентов. Стоит отметить, что до недавнего времени работа студентов в рамках специальных медицинских групп включала исключительно получение теоретических знаний, например подготовку докладов, написание рефератов, сдачу экзаменов и зачетов в устной и письменной форме. Однако в настоящее время обязательным элементом является организация любых видов физической активности для студентов с ослабленным здоровьем.

Такая практика определила необходимость градации студентов в зависимости от типа и значимости заболеваний. Так, согласно одному их подходов предлагается разделять специальные медицинские группы на 4 типа: А, Б, В, а также лечебную группу. В каждой из данных групп занятия физической культурой помимо теоретического блока включают физические упражнения различного уровня сложности.

К группе А причисляются студенты, которым показаны аэробные нагрузки в связи с имеющимися заболеваниями дыхательной, нервной или сердечно сосудистой системы. Чаще всего занятия физической культурой для данной группы студентов включают бег, плавание, упражнения аэробики, спортивную ходьбу, то есть преимущественно динамические нагрузки.

В группу Б входят студенты с низким уровнем зрения, заболеваниями почек, печени, нарушениями обмена веществ и др. При организации занятий физической культурой в рамках данной группы, как правило, применяются различные упражнения общей гимнастики, подобранные в зависимости от конкретного заболевания.

Группа В объединяет обучающихся, имеющих различные нарушения опорно-двигательного аппарата. Занятие физической культурой могут включать упражнения, направленные на корректировку осанки, общеразвивающие нагрузки, а также упражнения корригирующей гимнастики.

Наконец, лечебная группа включает студентов, которые обладают тяжелыми отклонениями здоровья, обусловливающими необходимость составления индивидуальных планов занятий физической культурой для каждого студента в зависимости от конкретных медицинских показаний [Кривсун: 47].

Безусловно, такая дифференциация студентов с ослабленным здоровьем требует разносторонних методик организации физкультурно-оздоровительной деятельности, адаптированных для укрепления здоровья обучающихся из каждой конкретной группы. Практика организации данного вида деятельности в институте педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Костромской государственный университет» показала, что внедрение элективных курсов позволяет повысить вариативность занятий спортом в вузах.

В случае со студентами общей группы вариативность занятий физической культурой дает возможность организовать процесс обучения в соответствии

с требованиями будущей профессиональной деятельностью, а также личными предпочтениями и индивидуальными потребностями студентов относительно отдельных видов спорта. Однако в контексте физкультурно-оздоровительной деятельности студентов с ослабленным здоровьем данная практика представляет еще большую ценность, поскольку её применение дает возможность сформировать программу, исходя из особенностей заболеваний студентов и их психологических и физиологических возможностей. При этом спектр элективных курсов может быть достаточно широк: от спортивных танцев до адаптивной физической культуры, направленной на реабилитацию и адаптацию студентов, имеющих значительные проблемы со здоровьем.

Внедрение практики элективных курсов в процесс физического воспитания является одним из самых эффективных нововведений последних лет. Однако дальнейшему развитию физкультурно-оздоровительной деятельности на уровне высшего образованию препятствует ряд существенных проблем как технологического, так и методического характера. Одной из них является неравномерное внедрение компетентностного подхода в учебный процесс, которое вот уже несколько лет сопровождает процесс реформирования высшей школы.

С одной стороны, закрепление на уровне государственных стандартов требований к освоению образовательных программ позволяет унифицировать образовательные подходы и добиться конкретики в отношении результатов физкультурно-оздоровительной деятельности. С другой стороны, данная инициатива реализуется с существенными противоречиями.

Во-первых, регулярное обновление образовательных стандартов, происходящее каждые 2–3 года, влечет за собой изменение основных компетенций, в том числе и тех, которые относятся к занятиям физической культурой. К примеру, если в 2016 г. компетенция, относящаяся к физической культуре и спорту, могла звучать как «способность владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, быть готовым к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности»; то уже через два года ей на смену пришла другая формулировка «способность управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни». Такая регулярная и довольно существенная корректировка компетенций не способствует эффективному выстраиванию образовательно процесса, когда приоритеты организации физкультурно-оздоровительной деятельности в высшей школе меняются каждые несколько лет.

Во-вторых, серьёзной проблемой остается слишком широкое разнообразие компетенций, связанных непосредственно с физической культурой, и различных образовательных программ. Даже в рамках отдельных групп специальностей компетенции могут формулироваться совершенно по-разному, что зачастую даже не обусловлено профессиограммой будущих специалистов и объективными требованиями конкретного направления подготовки. Таким образом, возникает ситуация, когда в процессе подготовки рабочих программ учебных дисциплин только заменяются компетенции, а содержание физкультурно-оздоровительной деятельности остается одинаковым для разных специальностей, что противоречит самой сути компетентностного подхода. Помимо этого, в высшей школе России наблюдается несоответствие нормативно закрепленных стандартов и методик, реализуемых на практике [Козлов: 126].

Данные противоречия негативно сказываются на организации физкультурной деятельности даже для обучающихся в общей группе, не говоря уже о студентах с ослабленным здоровьем. В этих условиях представляется очевидной необходимость унификации общекультурных компетенций в области физического воспитания, снижения уровня их разнородности, а также строгого закрепления требований к результатам физкультурно-оздоровительной деятельности студентов с ослабленным здоровьем. Кроме того, необходима разработка типовой учебной программы физической культуры для студентов с ослабленным здоровьем на основе действующего компетентностного подхода.

Заключение

На разных этапах трансформации системы высшего образования компетенции в области физкультурной деятельности были направлены на физическое развитие студентов, приобретение ими навыков использования методов физического воспитания в профессиональной деятельности, способности выстраивать траектории своего дальнейшего развития. Данная неопределенность подчеркивает проблему отсутствия баланса между физкультурно-оздоровительной деятельностью в формате двигательной активности и формированием теоретических представлений о собственном заболевании, причинах ослабленного здоровья и методиках его укрепления, в том числе во внеурочное время, а также после окончания учебного заведения. Вместе с тем аксиомой является тот факт, что необходимо сформировать у студента не только теоретические знания о своем заболевании, но и практические навыки по самостоятельной организации физкультурно-оздоровительной деятельности на протяжении всей жизни, с учетом собственных психологических, физиологических и функциональных особенностей.

Тем не менее если ранее студенты с ослабленным здоровьем занимались исключительно теоретической работой в формате подготовки рефератов и докладов, то в настоящее время основной упор сделан на двигательной активности в зависимости от конкретного заболевания обучающегося. Дальнейшее развитие данного направления требует поиска оптимальной комбинации теоретической работы и получения практических навыков в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности, а также способности применять их в последующей жизни.

Еще одной существенной проблемой является отсутствие адекватной методики мотивации студентов с ослабленным здоровьем к занятиям физической культурой. Стоит отметить, что студенты, включенные в специальные медицинские группы, как правило, обладают довольно низким уровнем мотивации к занятиям физкультурой ввиду имеющихся у них заболеваний. Социально-психологический и педагогический инструментарий привлечения студентов к спорту и формирования у них представлений о необходимости физкультурно-оздоровительной деятельности находится вне учебных планов и программ, что негативно влияет на активность обучающихся при занятиях физической культурой.

В этой связи важной задачей является актуализация методов мотивации студентов с ослабленным здоровьем к физкультурно-оздоровительной деятельности и включение мотивационной части в качестве обязательного элемента рабочих программ по физической культуре. В ином случае велика вероятность, что обучающиеся, имеющие проблемы в состоянии здоровья, будут воспринимать занятия физической культурой не как возможность для получения навыков укрепления своего здоровья, а как формальную необходимость для продолжения обучения в университете.

В заключение необходимо акцентировать внимание на том, что в настоящее время занятия физической культурой являются практически единственным элементом системы образования в высшей школе, направленным на укрепление здоровья студентов и профилактику значительного количества заболеваний, характерных для студенческой молодежи. В этой связи дальнейшее совершенствование методик физкультурно-оздоровительной деятельности в физическом воспитании студентов с ослабленным здоровьем является одной из важней задач развития всей системы высшего образования в России.

Библиографический список

Айвазова Е.С., Коршикова М.С. Значение самостоятельных занятий физическими упражнениями для студентов с ослабленным здоровьем // Тенденции развития науки и образования. 2018. № 44-1. С. 12–14.

Козлов А.В., Бударников А.А., Шиманский О.В. Общекультурные компетенции по физической культуре в образовательных стандартах современных профессий // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 5. С. 122–127.

Кривсун С.Н., Бабушкина Е.С. Методические основы занятий физической культурой студентов с ослабленным здоровьем // Таврический научный обозреватель. 2016. № 11-3. С. 46–49.

Лакомкина И.В., Утегенов К.Д., Андакул М.Х. Особенности проведения занятий по физической культуре у студентов с ослабленным здоровьем // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2019. № 1. С. 199–201.

Матвеева Л.В., Македонов Р.А. Физическая культура как неотъемлемая часть специальной адаптации студентов с ослабленным здоровьем // Обучение и воспитание: методики и практика. 2014. № 17. С. 240–245.

Матухно Е.В. Концепция воспитания профессиональной успешности студентов с ослабленным здоровьем в процессе занятий физической культурой // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. Серия: Филология, педагогика, психология. 2010. № 11. С. 112–118.

Сапегина Т.А. Адаптационные возможности физической культуры в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем // Наука и перспективы. 2018. № 4. С. 28–33.

Юречко О.В., Васильева В.Н. Оздоровительные возможности средств туризма в физическом воспитании студентов с ослабленным здоровьем в условиях Амурской области // Краеведение Приамурья. 2014. № 3. С. 58–61.

References

Aivazova E.S., Korshikova M.S. *Znachenie samostoiatel'nykh zaniatii fizicheskimi uprazhneniiami dlia studentov s oslablennym zdorov'em* [The value of independent physical exercises for students with impaired health]. *Tendentsii razvitiia nauki i obrazovaniia* [Trends in the development of science and education], 2018, № 44-1, pp. 12–14. (In Russ.)

Kozlov A.V., Budarnikov A.A., Shimanskii O.V *Obshchekul'turnye kompetentsii po fizicheskoi kul'ture v obrazovatel'nykh standartakh sovremennykh professii* [General cultural competences in physical culture in educational standards of modern professions]. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [Scientific notes of the University P.F. Lesgaft], 2016, № 5, pp. 122–127. (In Russ.)

Krivsun S.N., Babushkina E.S. *Metodicheskie osnovy zaniatii fizicheskoi kul'turoi studentov s oslablennym zdorov'em* [Methodological foundations of physical culture lessons for students with impaired health]. *Tavricheskii nauchnyi obozrevatel'* [Tavricheskiy scientific observer], 2016, № 11-3, pp. 46–49. (In Russ.)

Lakomkina I.V., Utegenov K.D., Andakul M.Kh. *Osobennosti provedeniia zaniatii po fizicheskoi kul'ture u studentov s oslablennym zdorov'em* [Features of physical culture lessons for students with impaired health]. *Resursy konkurentosposobnosti sportsmenov: teoriia i praktika realizatsii* [Resources of competitiveness of athletes: theory and practice of implementation], 2019, № 1, pp. 199–201. (In Russ.)

Matveeva L.V., Makedonov R.A. *Fizicheskaia kul'tura kak neot"emlemaia chast' spetsial'noi adaptatsii studentov s oslablennym zdorov'em* [Physical culture as an integral part of special adaptation of students with impaired health]. *Obuchenie i vospitanie: metodiki i praktika* [Education and upbringing: methods and practice], 2014, № 17, pp. 240–245. (In Russ.)

Matukhno E.V. *Kontseptsiia vospitaniia professional'noi uspeshnosti studentov s oslablennym zdorov'em v protsesse zaniatii fizicheskoi kul'turoi* [The concept of upbringing the professional success of students with impaired health in the process of physical education]. *Vestnik Baltiiskogo federal'nogo universiteta im. I. Kanta. Seriia: Filologiia, pedagogika, psikhologiia* [Bulletin of the Baltic Federal University. I. Kant. Series: Philology, Pedagogy, Psychology], 2010, № 11, pp. 112–118. (In Russ.)

Sapegina T.A. *Adaptatsionnye vozmozhnosti fizicheskoi kul'tury v reabilitatsii studentov s oslablennym zdorov'em* [Adaptive possibilities of physical culture in the rehabilitation of students with impaired health]. *Nauka i perspektivy* [Science and prospects], 2018, № 4, pp. 28–33. (In Russ.)

Iurechko O.V., Vasil'eva V.N. *Ozdorovitel'nye vozmozhnosti sredstv turizma v fizicheskom vospitanii studentov s oslablennym zdorov'em v usloviiakh Amurskoi oblasti* [Improving possibilities of tourism means in physical education of students with impaired health in the conditions of the Amur region]. *Kraevedenie Priamur'ia* [Regional studies of the Amur region], 2014, № 3, pp. 58–61. (In Russ.)

Статья поступила в редакцию 21.02.2021; одобрена после рецензирования 28.03.2021; принята к публикации 14.05.2021.

The article was submitted 21.02.2021; approved after reviewing 28.03.2021; accepted for publication 14.05.2021.