

ЗАНЯТИЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ В КУБГТУ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ



PHYSICAL EDUCATION IN THE KUBAN STATE TECHNOLOGY UNIVERSITY FOR STUDENTS WITH IMPAIRED HEALTH

Наумович Юлия Игоревна
студент,
институт строительства и
транспортной инфраструктуры
Кубанский государственный
технологический университет
naumovich16012000@mail.ru

Миронова Сусана Хачиковна
старший преподаватель
кафедры физического воспитания и спорта
Кубанский государственный
технологический университет

Аннотация. Цель настоящего исследования: изучить особенности распределения студентов на специальные медицинские группы для занятий физкультурой; вычислить процентное соотношение студентов 1-го курса института ИСТИ Кубанского государственного технологического университета в таких группах; выяснить, как влияет наличие регулярных физических нагрузок на здоровье и психоэмоциональное состояние студентов; узнать мнение молодежи о необходимости занятий физкультурой в студенческой жизни.

Ключевые слова: специальная группа, физкультура, здоровый образ жизни.

Naumovich Julia Igorevna
Student, Institute of Construction and
Transport Infrastructure
Kuban State Technological University
naumovich16012000@mail.ru

Mironova Susana Hachicovna
Senior Lecturer of the Department of
Physical Education and Sports,
Kuban State Technological University

Annotation. The aim of this research was to study features of distribution of students in special medical groups for physical exercise, to calculate the percentage of students of the 1-st course of the ISTI Institute of the Kuban state technological University in such groups, to find out the effect of regular physical activity on health and psycho-emotional state of students as well as to know the opinion of young people about the necessity of physical education in student life.

Keywords: special group, physical education, healthy lifestyle.

Спорт является важной частью в жизни многих людей. В настоящее время всё больше и больше молодых людей начинают вести здоровый образ жизни, не прибегают к вредным привычкам и занимаются спортом. Физические нагрузки – важнейший фактор формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья человека. Это тем более справедливо по отношению к студентам, так как организованная двигательная активность помогает сохранить здоровье и служит ключевым фактором организации их досуга. Это во многом определяет их сопротивляемость к негативным средовым и социальным воздействиям.

В процессе физического воспитания студентов решаются следующие основные задачи:

Студенты, на собственном опыте, делают выводы о значимости физической культуры в развитии личности, а также получают основные научно-практические знания о здоровом образе жизни.

Молодые люди овладевают системой практических умений и навыков, обеспечиваются общей и профессионально-прикладной физической подготовленностью.

У студентов формируется мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, самосовершенствование и самовоспитание [1].

План занятий физкультурой в вузах составляется с учетом состояния физического здоровья студентов. Существует четыре вида групп для занятий физкультурой, предусмотренных для молодых людей без и с проблемами здоровья. Все виды групп имеют свой объем нагрузок, нормативы и т.д. Различают:

1) основная группа – предусмотрена для тех, кто не имеет отклонений в самочувствии;

2) подготовительная группа – здесь занимаются студенты, которые перенесли тяжелые болезни или операции;

3) специальная группа – для тех, кто имеет категорические медицинские показания;

4) освобожденные – те, кому противопоказаны занятия физкультурой. Данные студенты получают теоретические знания [2].

Для лучшего понимания количества студентов, относящихся к каждой из этих групп, а также личного мнения участников Специальной группы о значении физического развития в жизни людей, был проведен социальный опрос.

Участниками исследования явились студенты 1-го курса ОФО ИСТИ Кубанского государственного технологического университета с ослабленным здоровьем, которые числятся в Специальной группе. Их число в вузе на ноябрь 2020 года составило 102 человека.

Студентам был представлен ряд вопросов:

1. К какой группе для занятий спортом в университете вы относитесь?

2. Считаете ли вы, что разделение на группы по физическим способностям необходимо в высшем учебном заведении?

3. Положительно ли влияют занятия физкультурой на здоровье и психоэмоциональное состояние студентов?

4. Необходимы ли физические нагрузки в жизни человека?

Последние три вопроса были заданы студентам, числящимся в Специальной группе по занятиям физкультурой.

В таблицах 1 и 2 приведены результаты исследования.

Таблица 1 – процентное соотношение студентов ИСТИ в группах для занятия физкультурой.

Вопрос/ответ	Основн.	Подготовит.	Спец.	Освобожд.
Ваша группа?	66 %	2 %	23 %	9 %

Таблица 2 – мнение участников специальной группы по выше представленным вопросам (2, 3, 4).

Вопрос/ответ	Да	Нет	Затрудняюсь ответить
Как вы считаете, необходимо ли разделение студентов на группы по физическому здоровью?	89 %	2 %	9 %
Положительно ли влияют на ваше здоровье занятия спортом?	97 %	0 %	3 %
Важны ли физические занятия в студенческой жизни?	85 %	4 %	11 %

Число студентов, относящихся к спецгруппе составило 23%. Лишь 4% из них считают, что физические нагрузки в жизни молодежи не обязательны. Из этого следует, что, несмотря на различные проблемы со здоровьем, не позволяющие студентам полноценно заниматься физкультурой, они всё равно хотят посещать занятия и вести здоровый образ жизни.

Кубанский государственный университет ответственно относится к физическому развитию своих студентов, особенно тех, кто имеет проблемы со здоровьем. В специальных группах работают чуткие и внимательные преподаватели, задачей которых является помощь молодым людям в вопросах улучшения физического состояния. Студенты этих групп так же могут принимать участие в различных спортивных мероприятиях, соревнованиях. Вся спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа проводится кафедрой физической культуры и спорта в соответствии с требованиями программы по физическому воспитанию в образовательных учреждениях высшего образования РФ и решает следующие задачи:

– привлечение студентов, ППС и сотрудников к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

– укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни;
– повышение уровня физической подготовленности и спортивного мастерства;
– формирование позитивных жизненных установок студентов, их гражданское и патриотическое воспитание [3].

Студентам, числящимся в Специальной группе, предлагаются групповые занятия в различных видах спорта. Например, многие молодые люди занимаются в секции настольного тенниса: при игре в настольный теннис организм испытывает нагрузки аэробного характера, имеющие оздоровительный и терапевтический эффект. Особенно полезны дозированные нагрузки такого рода для профилактики и лечения заболеваний сердечно сосудистой и дыхательной системы. В Кубанском технологическом университете регулярно проходят соревнования среди студентов в этом виде спорта.

По результатам опроса было выявлено, что студенты, имеющие проблемы со здоровьем и находящиеся в Специальной группе, считают, что занятия физкультурой очень важны. Все из них отмечают положительное влияние занятий физкультурой на своё здоровье. Кубанский государственный университет ответственно подходит к вопросу организации физического досуга для студентов Специальной группы: устраивает различные спортивные мероприятия и соревнования, позволяющие данным студентам принимать в них участие и одерживать спортивные победы, несмотря на различные проблемы со здоровьем.

Литература

1. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем [Электронный ресурс]. – URL : https://otherreferats.allbest.ru/sport/00217207_0.html (дата обращения 10.12.2020)
2. Подготовительная группа по физкультуре – что она означает. [Электронный ресурс]. – URL : <https://glav-inform.ru/podgotovitel'naya-gruppa-po-fizkulture-cto-ona-oznachaet/#i-4> (дата обращения 08.12.2020)
3. Кафедра физического воспитания и спорта [Электронный ресурс]. – URL : <https://kubstu.ru/s-202> (дата обращения 10.12.2020)

References

1. Physical education of students with impaired health [Electronic resource]. – URL : https://otherreferats.allbest.ru/sport/00217207_0.html (appeal date 10.12.2020)
2. Physical Education Preparatory Group – what it means. [Electronic resource]. – URL : <https://glav-inform.ru/podgotovitel'naya-gruppa-po-fizkulture-cto-ona-oznachaet/#i-4> (the date of access 08.12.2020)
3. Department of Physical Education and Sports [Electronic resource]. – URL : <https://kubstu.ru/s-202> (the date of access 10.12.2020).