

УДК 796.07

ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ «Б» В АКАДЕМИИ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ИСПОЛНЕНИЯ НАКАЗАНИЙ РОССИИ

Роман Валентинович Пузыревский, кандидат педагогических наук, доцент, **Вячеслав Николаевич Пожжималин**, доцент, Академия права и управления Федеральной службы исполнения наказаний, г. Рязань; **Нина Викторовна Срослова**, кандидат медицинских наук, доцент, Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина, г. Рязань; **Алексей Валентинович Муравьев**, кандидат педагогических наук, Владимирский юридический институт Федеральной службы исполнения наказаний России; **Роман Алексеевич Мальцев**, аспирант, Московская государственная академия физической культуры, Малаховка

Аннотация

Актуальность исследования обусловлена необходимостью разработки единых требований к организации обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов специальной группы «Б» высших образовательных организаций Федеральной службы исполнения наказаний России (далее ФСИН России) и внесения корректировок в порядок реализации данных дисциплин. Цель исследования – разработать основные направления организации физического воспитания для студентов специальной медицинской группы «Б» при освоении программы по физической культуре и спорту. В процессе исследования проведен статистический анализ по годам обучения студентов отнесенных к специальной группе «Б», внесены корректировки в содержание программы обучения и определены основные направления организации физического воспитания в Академии ФСИН России.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, студенты специальной группы «Б», физическое воспитание, основные направления организации физического воспитания.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.3.p358-364

ORGANIZATION OF THE EDUCATIONAL PROCESS IN PHYSICAL CULTURE WITH STUDENTS OF THE SPECIAL MEDICAL GROUP "B" AT THE ACADEMY OF THE FEDERAL PENAL SERVICE OF RUSSIA

Roman Valentinovich Puzrevsky, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, **Vyacheslav Nikolaevich Pozhimalin**, the senior lecturer, the Academy of the Federal penal service of Russia, Ryazan; **Nina Viktorovna Sroslova**, the candidate of medical sciences, senior lecturer, Ryazan State University named for S. Yesenin; **Aleksey Valentinovich Muravyov**, the candidate of pedagogical sciences, Vladimir Law Institute of the Federal penal service of Russia; **Roman Alekseevich Maltsev**, the post-graduate student, Moscow State Academy of Physical Education, Malakhovka

Abstract

The relevance of the study is due to the need to develop common requirements for the organization of training in the disciplines of physical culture and sports for students of special group "B" of higher educational organizations of the Federal Penitentiary Service of Russia and to adjust the implementation of these disciplines. The purpose of the study is to develop the main directions of the organization of physical education for students of special medical group "B" in the development of the program on physical culture and sports. During the study, carried out the statistical analysis on years of teaching students classified as special group B, adjusted the content of training programs and identified the main directions of organization of physical education at the Academy of the Federal penitentiary service of Russia.

Keywords: physical culture and sports, students of special group "B", physical education, the main directions of the organization of physical education.

ВВЕДЕНИЕ

Проблема организации учебных занятий по физической культуре со студентами специальных медицинских групп в образовательных организациях ФСИИ России в последние годы обсуждается специалистами в области физического воспитания на международных и Всероссийских мероприятиях и авторами данной научной статьи в научных публикациях [1]. На первоначальных этапах исследования была необходимость разработки порядка реализации дисциплин по физической культуре и элективным курсам в образовательных организациях ФСИИ России. Следующий этап – это корректировка содержания учебных программ по реализуемым дисциплинам, фондов оценочных средств, подготовка рекомендаций для организации самостоятельной работы студентов для специальных групп.

Решение данных вопросов в первую очередь связано с высоким уровнем неинфекционных заболеваний в образовательных организациях ФСИИ России, распространенностью такого фактора риска, как низкая физическая активность. Малоподвижный образ жизни и недостаточная физическая активность повышают риск тяжелых заболеваний сердечно-сосудистой системы, онкологических заболеваний, ожирения и диабета.

В структуре заболеваемости студентов за последние двадцать лет преобладают болезни связанные с органами дыхания, заболевания мочеполовой системы, кожного покрова, зрения, костно-мышечной системы и соединительной ткани, болезни системы кровообращения. В структуре социально-значимых болезней в образовательных организациях ФСИИ России на первом месте стоят болезни опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистые заболевания.

Цель исследования. Разработать основные направления организации физического воспитания для студентов специальной медицинской группы «Б» при освоении программы по физической культуре.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В Академии ФСИИ России из 872 студентов очного обучения 156 студентов отнесены к специальным медицинским группам, 46 из них к группе «Б», что составляет 5,5% от численности обучающихся (таблица 1).

Таблица 1 – Количество студентов специальных медицинских групп обучающихся в Академии ФСИИ России

№	Специальность, направление подготовки	1 курс набор 2020	2 курс набор 2019	3 курс набор 2018	4 курс набор 2017	5 курс набор 2016
1	Юриспруденция	19	16	15	12	12
2	Экономика	7	5	8	3	2
3	Правоохранительная деятельность	9	6	3	5	2
4	Экономическая безопасность	7	8	3	3	4
5	Психология служебной деятельности	1	2	2	1	1
	Общее количество студентов	43	37	31	24	21
	Количество студентов специальной медицинской группы «Б»	12	9	11	12	2

В структуре заболеваемости сердечно-сосудистой системы составляют 14,1% – 22 студента, 58,9% – 92 студента с нарушением опорно-двигательного аппарата.

В соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года с изменениями 2017-2021 года N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" охрана здоровья обучающихся включает в себя организацию и создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, для занятия ими физической культурой и спортом (Статья 41) [2].

В Академии ФСИИ России кафедрой физической подготовки и спорта в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами высшего образования реализуются дисциплины «Физическая культура и спорт» и «Элективный курс по

физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка», с 2016 года «Элективный курс по физической культуре и спорту. Адаптивная физическая культура с студентами с ограниченными возможностями здоровья».

Особый порядок освоения дисциплин установлен для студентов с ограниченными возможностями здоровья, имеющих тяжелые заболевания в стадии субкомпенсации или нарушения общего здоровья временного характера без выраженных нарушений самочувствия.

К специальной подгруппе "Б" относятся обучающиеся, для которых не предусмотрены занятия в полном объеме по учебной программе физического воспитания и не рекомендуются занятия оздоровительной физической культурой по специальным программам. Для этой категории обучающихся рекомендуются в обязательном порядке только занятия лечебной физкультурой в медицинской организации, а также проведение регулярных самостоятельных занятий в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом по лечебной физкультуре медицинской организации.

При организации занятий со студентами, которые по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе «Б» следует иметь заверенное медицинское заключение от лечащего врача о принадлежности данного студента к медицинской группе для посещения им занятий по физической культуре.

В связи с этим реализация дисциплин «Физическая культура и спорт» и «Элективный курс по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» должна иметь разностороннюю направленность, которая своей целью должна иметь не только овладение знаниями, умениями в области физической культуры и спорта, но и направления связанные с разносторонним физическим воспитанием личности. Необходимо реализовать задачи направленные на физическое совершенствование, формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья подрастающего поколения.

Физически грамотные люди более успешны как в учебном, так и в социальном плане, имеют необходимые навыки в многочисленных видах физической активности и могут применять их в различных условиях, а также использовать их для ведения активного и здорового образа жизни. Знания в области физической культуры позволяют человеку сохранять активность в течение всей жизни.

Существуют заболевания и патологические состояния, которые препятствуют допуску к занятиям физической культурой, что не означает отсутствие необходимости быть физически грамотным, использовать физическую активность в различных условиях для ведения активного и здорового образа жизни.

Поэтому одним из основных аспектов организации занятий физической культурой для данной категории обучающихся должно стать повышение информированности и мотивации к увеличению физической активности.

В последние годы растет количество видов профессиональной деятельности, имеющих полное или частичное отсутствие движения во время трудового дня, с избытком стрессовых ситуаций, многочасовым пребыванием в положении сидя за компьютером, что приводит к нарушению зрения и ведет к развитию тяжелых заболеваний связанных с профессиональной деятельностью, ухудшению физического развития и состояния здоровья. Поэтому необходимо поощрять стремления студентов с ограниченными возможностями здоровья к постоянным занятиям в области физического развития, их участие в возможных легких спортивных соревнованиях, направлять их повседневную деятельность на развитие своих физических качеств, все это должно стать основным аспектом организации оздоровительной работы в процессе преподавания дисциплин по физической культуре.

Одним из механизмов достижения этой цели должно быть увеличение информированности и мотивации студентов к увеличению физической активности.

В первую очередь следует информировать студентов о различных видах двигательной активности и формах оздоровительной физической культуры. К основным видам оздоровительной физической активности можно отнести бег на средние дистанции, легкий кросс, утреннюю оздоровительную физическую гимнастику, освоение элементов плавания, прогулки и технические тренировки на лыжах, а также бег на тренажерах в спортивном зале, освоение элементов спортивных танцев, овладение основами движений в гимнастике, физические упражнения с гантелями, легкие спортивные игры и др.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, должны быть ознакомлены с методическими аспектами программы контролируемых физических тренировок и соблюдать рекомендации по физической активности при соответствующих заболеваниях.

Студенты имеющие противопоказания к занятиям физической культурой которые обусловлены наличием медицинских ограничений связанных с адаптацией к физическим нагрузкам, должны иметь возможность посещения занятий в области лечебной физической культуры под руководством дипломированного специалиста с четким ограничением физических нагрузок и под постоянным медицинским контролем.

В связи с этим другим направлением организации занятий должно стать изучение основных принципов и различных методик направленных восстановления здоровья при различных хронических заболеваниях. Студентам жизненно необходимо владеть знаниями раскрывающих сущность тяжелых заболеваний, их возникновение, течение заболеваний, показания и противопоказания к применению ЛФК при данных заболеваниях. Обучение физическим упражнениям при некоторых заболеваниях позволит обеспечить студентам сознательное отношение к применению средств ЛФК и их активное участие в комплексном лечении и реабилитации данных заболеваний. Особое внимание следует уделять изучению социально значимых заболеваний, таких, как ожирение, сахарный диабет, артериальная гипертензия, хроническая сердечно-сосудистая недостаточность, хроническая обструктивная болезнь легких, артриты и артрозы.

Несмотря на то, что для обучающихся специальной группы «Б» не предусмотрены занятия в полном объеме по учебной программе физического воспитания и не рекомендуются занятия оздоровительной физической культурой по специальным программам, они должны овладеть определенными навыками выполнения гимнастических упражнений, которые восстанавливают и развивают физические качества и оказывают специальное, лечебное действие.

Одним из механизмов достижения этой цели должно стать обучение навыкам рационального дыхания, владение упражнениями которые обеспечивают формирование правильной осанки, проводят профилактику плоскостопия. Обучающиеся должны быть ознакомлены с упражнениями, провоцирующими возникновение функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата. Рост числа заболеваний органов дыхания, которые приводят к развитию дыхательной недостаточности, нарушению легочной вентиляции и диффузии, вызывает необходимость обучения дыхательной гимнастике, позволяющей выработать полноценное дыхание за счет компенсаторных механизмов развития функции внешнего дыхания. Студентам с заболеваниями органов дыхания рекомендуется овладеть навыками выполнения звуковой гимнастики, дренажных дыхательных упражнений, упражнений для снятия бронхоспазма (при бронхиальной астме), обучить брюшному типу дыхания. Помимо традиционных методик студенты должны быть ознакомлены с различными методиками ведущих отечественных и зарубежных медицинских работников в сфере дыхательной гимнастики.

Высокий уровень распространения миопии среди обучающихся, обусловленный напряженной зрительной работой, вызывает необходимость изучения вопросов профилактики близорукости и зрительного утомления, в частности, комплексов упражнений для глаз.

Необходимо предусмотреть изучение вопросов контроля и работы всех основных систем организма человека их показатели и возможные состояния в процессе проведения оздоровительных занятий. Необходимо также владеть навыками оценки уровня физического развития.

В связи с тем, что многие пробы противопоказаны обучающимся, имеющим ограничения по состоянию здоровья, (проба Мартине, многие другие нагрузочные пробы), изучают доступные критерии оценки функционального состояния организма – внешние признаки утомления, кожно-вегетативные рефлексы, динамику частоты сердечных сокращений, артериального давления и частоту дыхания, силовую выносливость мышц спины и брюшного пресса, пробы с задержкой дыхания, экскурсия грудной клетки, определение жизненной емкости легких, не требующие специального оборудования, но обеспечивающие контроль за переносимостью физической нагрузки и определение эффективности оздоровительных занятий.

В соответствии «Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» было определено, что к 2030 году большая часть населения страны, а именно семьдесят процентов, будут регулярно заниматься физической культурой и спортом. Увеличение доли обучающихся детей и молодежи в возрасте 3–29 лет, систематически занимающихся физической культурой и спортом, должно составить девяносто процентов, а лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов до тридцати процентов от общего числа лиц относящихся к данной категории граждан [3].

По данным Всемирной организации здравоохранения гиподинамия занимает четвертое место среди причин смертности населения в мире. Студенты должны быть ознакомлены с рекомендациями по физической активности – регулярная физическая активность в течение 150 мин в неделю (2,5 ч) в виде аэробики средней интенсивности (30 минут физической активности умеренной интенсивности пять раз в неделю) способствует сохранению здоровья, поддержанию высокой работоспособности и увеличивает продолжительность жизни. Отдельным направлением в области оздоровления необходимо выделить набирающую все большую популярность в современном мире силовую гимнастику и упражнения с отягощениями. Данное направление физического развития имеет ряд положительных решений, одним из которых является развитие в процессе тренировки всех основных групп мышц человека, эффективным подходом к данному виду оздоровления принято считать посещения занятий два или более дней в неделю.

Это обуславливает необходимость формирования знаний по оптимальному подбору следующих видов физической активности: «скандинавская» ходьба, общеразвивающие упражнения, утренняя гимнастика, подвижные спортивные игры, любительский туризм, плавание на открытой воде, прогулочная верховая езда, освоение лыжной техники и прогулки на лыжах, командные спортивные игры.

На учебных занятиях студенты должны получить общие рекомендации:

- по планированию своего режима (труда и отдыха) с целью увеличения физической активности;
- умению правильно распределить свое личное время в течение дня;
- поддерживать и увеличивать уровень физической готовности на самостоятельных занятиях,
- основам медицинского контроля на самостоятельных занятиях связанных с физическими нагрузками.
- основам по организации занятий физическими упражнениями в быту и на спортивных площадках.

Необходимо отметить, что бытовые нагрузки в основном связаны с хозяйственными делами по дому или на земельном участке. Данный вид физической нагрузки необходимо также контролировать, чрезмерная продолжительность и интенсивность может от-

рицательно повлиять на общее состояние организма. В связи с этим обучающимся, особенно тем, которые имеют ограничения по состоянию здоровья, необходимо знать, какие виды бытовой двигательной активности положительно повлияют на общее состояние здоровья, а какие для них допустимы.

Обучающиеся должны знать принципы нормирования физических нагрузок оздоровительной направленности в зависимости от группы здоровья, уровня физической подготовленности и работоспособности, функционального состояния, наличия противопоказаний для занятий, степени мотивации к оптимизации своей физической активности.

Организованный процесс физического воспитания включает не только применение физических упражнений, но и таких средств, как природные факторы, гигиенические мероприятия, закаливание, рациональное питание и личная гигиена. Кроме того, составной частью физического воспитания является медицинская активность, динамическое слежение за собственным здоровьем и позитивное экологическое поведение, которые также играют важнейшую роль в укреплении здоровья и улучшении физического развития.

Еще одним важным направлением, при обучении студентов с ограниченным состоянием здоровья, является получение знаний и навыков по формированию основ здорового образа жизни, которые способствуют формированию всестороннего гармоничного развития человека, обеспечивают физическое и психическое здоровье, тем самым создают благоприятные условия для наиболее полной реализации жизненных планов и потребностей человека, поддерживают высокий уровень работоспособности и высокий жизненный тонус, обеспечивают эффективную учебно-трудовую деятельность и социальную активность. В рабочую программу дисциплины должны быть включены вопросы рационального питания, закаливания, личной гигиены, профилактики наркоманий и курения, гигиенической организации различных видов деятельности, режимов труда и отдыха. Одним из важнейших вопросов является обучение студентов использованию гигиенических средств восстановления работоспособности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, в образовательных организациях ФСИИ России должны быть созданы специальные условия для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, в частности при освоении программ по физической культуре с учетом состояния их здоровья и в зависимости от нозологической формы заболевания обучающегося, современных технологий и оздоровительных программ [4, 5].

Для студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «Б» при очной форме обучения могут быть организованы теоретические занятия (лекции и практические), а также практические занятия с использованием средств адаптивной физической культуры и основ лечебной физической культуры, занятия по настольным и интеллектуальным видам спорта. Достаточно традиционной формой проведения занятий является самостоятельная работа студентов по выполнению заданий, которые оформляются в виде рефератов или контрольных работ, после чего обучающиеся допускаются к промежуточной аттестации.

Рабочая программа дисциплин «Физическая культура и спорт» и «Элективный курс по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» должны быть представлены следующими разделами:

1. Законодательство о физической культуре и спорте. Физическая культура и спорт в системе образования.
2. Понятие о физическом воспитании, физической подготовке и физическом развитии.
3. Понятие о двигательной активности. Рекомендации по физической активности. Нормирование физических нагрузок, методические аспекты программы контролируемых физических тренировок.

4. Оздоровительная физическая культура. Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой.

5. Основы лечебной физической культуры. Лечебная гимнастика при различных заболеваниях.

6. Основы формирования здорового образа жизни.

Полноценное освоение знаний и умений по дисциплине должно быть подчинено основной цели – повышению информированности и мотивации к увеличению физической активности у обучающихся специальной медицинской группы «Б», что позволит им не только повысить двигательную активность, но и использовать физические упражнения с лечебной и реабилитационной целью, используя знания по методике проведения занятий оздоровительной физической культурой и дозированию физических нагрузок.

ЛИТЕРАТУРА

1. Организация образовательного процесса по физической культуре со студентами специальных медицинских групп в высших образовательных организациях ФСИН России / В.В. Донскова, Н.В. Срослова, Р.В. Пузыревский, О.В. Радченко // Актуальные проблемы деятельности подразделений УИС : материалы Всерос. науч.-практ. конф., 25 октября 2018 г. – Воронеж, 2018. – С. 590–594.

2. Об образовании в Российской Федерации : Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ // ГАРАНТ.РУ : [информационно-правовой портал]. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70191362/> (дата обращения: 11.02.2021).

3. «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» утверждённая распоряжением Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р. – URL : <https://base.garant.ru/196059/> (дата обращения: 01.03.2021).

4. Коваль, Т.Е. Использование комбинированного подхода в технологии проектирования оздоровительных программ / Т.Е. Коваль, Л.В. Ярчиковская, О.В. Ошина // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 2. – С. 98–100.

5. Моделирование системы инклюзивного физического воспитания в вузе / Глазкова Г.Б., Шакирова Ю.В., Столяр Л.М., Щербина Ф.А. // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 10. – С. 47–49.

REFERENCES

1. Donskova, V.V., Sroslova, N.V., Puzyrevsky, R.V. and Radchenko, O.V. (2018), "Organization of the educational process in physical culture with students of special medical groups in higher educational organizations of the Federal Penitentiary Service of Russia", *Actual problems of the activity of the divisions of the criminal Justice System of the All-Russian Scientific and Practical Conference, October 25, 2018*, Voronezh, pp. 590–594.

2. Russian Federation (2012) Federal law No.273-FL "About education in Russian Federation", available at: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70191362/> (date of treatment 01/01/2020).

3. "The Strategy for the Development of Physical Culture and Sports in the Russian Federation for the Period Until 2030", approved by order of the Government of the Russian Federation of November 24, 2020 No. 3081-r, available at: <https://base.garant.ru/196059/> (date of treatment 01/01/2021).

4. Koval, T.E., Yarchikovskaya, L.V. and Oshina, O.V. (2015), "The use of a combined approach in the design technology of health programs", *Theory and practice of physical culture*, No. 2, pp. 98–100.

5. Glazkova, G.B., Shakirova, Yu.V., Stolyar, L.M. and Scherbina, F.A. (2019) "Modeling of system of inclusive physical training in higher education institution", *Theory and practice of physical culture*, No.10, pp.47-49.

Контактная информация: roman.val68@mail.ru

Статья поступила в редакцию 02.03.2021