

УДК: 372.879.6-796.0

Гао Цяньцян, Т. Г. Кириллова, К. О. Татарина, Р. Г. Шейхова

УЧАЩАЯСЯ МОЛОДЕЖЬ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ: ОРГАНИЗАЦИЯ БЕЗОПАСНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ¹

Аннотация. Статья посвящена вопросам организации безопасной двигательной активности детей и учащейся молодежи с отклонениями в состоянии здоровья. Подчеркивается, что охрана здоровья подрастающего поколения сегодня вышла на уровень национальной безопасности.

Ключевые слова: физическое воспитание, отклонения в состоянии здоровья, безопасность жизнедеятельности.

Для цитирования: Учащаяся молодежь с отклонениями в состоянии здоровья: организация безопасной двигательной активности / Гао Цяньцян, Т. Г. Кириллова, К. О. Татарина, Р. Г. Шейхова // Труды Ростовского государственного университета путей сообщения. – 2025. – № 1. – С. 27 – 32.

Актуальность. Одной из наиболее важных проблем образовательных учреждений различного уровня России и других стран остается безопасное построение двигательной деятельности обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к третьей функциональной группе (специальная медицинская группа для занятий физической культурой). Известно, что общее состояние здоровья, успехи в учебной деятельности (а в будущем и успехи в профессиональной деятельности, безопасность и качество жизни) взаимосвязаны с физической подготовленностью данной категории людей. Эта взаимосвязь обуславливает актуальность исследований уровня физической подготовленности у обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе и рассматривается как результат их двигательной активности на учебных занятиях [1, 2].

Проблема безопасной организации занятий физической культурой для обучающихся школ и студентов колледжа, имеющих отклонения в состоянии здоровья, привлекает все более пристальное внимание специалистов, поскольку в окружающей среде наблюдается ежегодный рост вредных и опасных факторов различного происхождения, в первую очередь связанный с информатизацией и цифровизацией всех сфер человеческой деятельности [3, 4]. Организм подростков более подвержен разрушительному влиянию негативных последствий стрессорных воздействий, чем другие возрастные группы, но на сегодняшний день простых в использовании, малозатратных методов сохранения здоровья и приемлемого уровня стрессоустойчивости разработано крайне мало, и они требуют привлечения высококлассных специалистов, без которых обычному педагогу и родителю невозможно справиться [5, 6].

Цель исследования: повышение эффективности и безопасности организации занятий по физической культуре для детей, подростков и молодежи, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Были использованы следующие **методы исследования:** анализ научно-методической литературы, анкетирование и опрос, педагогический эксперимент, метод сравнения, диагностика функционального состояния организма и показателей физической подготовленности. Исследования проводились на базе образовательных школ и колледжей г. Ростова-на-Дону (Россия) и их ровесников из Китайской народной республики (КНР).

Результаты. Анализ медицинских карт здоровья позволил провести нам оценку встречаемости различных заболеваний в исследуемой группе.

Чаще всего встречаются нарушения органа зрения и нарушения опорно-двигательного аппарата (ОДА), нарушения слуха, вегето-сосудистые нарушения (рисунок 1), так как именно по перечисленным системам испытуемые набрали количество баллов, которое соответствовало уровню здоровья «ниже среднего» (интервал 37 – 48 баллов) «среднему» (25 – 36 баллов).

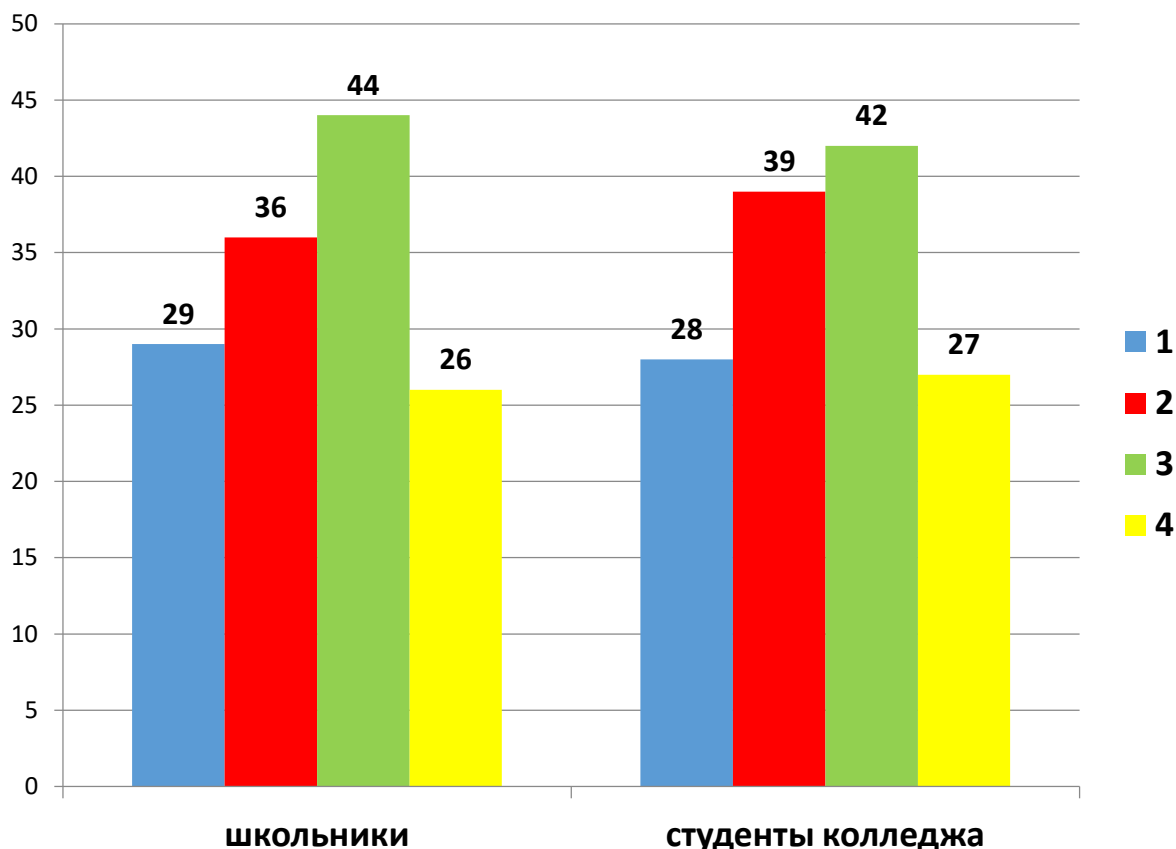


Рис. 1. Результаты оценивания уровня здоровья (резервов) организма школьников и студентов колледжа с использованием анкеты (средний балл по группе):

1 – симптомы астенического синдрома и хронической усталости (состояние центральной нервной системы), 2 – состояние опорно-двигательного аппарата, 3 – состояние зрительного и слухового анализатора, 4 – симптомы вегето-сосудистых нарушений

Мы проанализировали отношение обучающихся с отклонениями в состоянии своего здоровья к занятиям физической культурой. Выявлена низкая мотивация у большей части детей и подростков с отклонениями в состоянии здоровья, что, вероятно, можно объяснить и наличием симптомов астенического синдрома и хронической усталости в обследованных группах (рисунок 1). Кроме того, низкая мотивация связана и со страхом получить травму, так как слабовидящие, слабослышащие ребята и учащиеся с нарушениями ОДА имеют сниженные показатели качества функции равновесия, быстроты реакции, координации движений.

В процессе наших исследований выявлены разнонаправленные изменения показателей физической подготовленности в зависимости от нозологической группы. При этом даже заболевания, относимые к одной нозологической группе (нарушения вегетативной нервной системы), имеют достоверные различия в проявлениях показателей двигательных возможностей в зависимости от конкретной специфики болезни [7, 8].

Таким образом, сложность организации занятий будет определяться разнообразием заболеваний и низкой мотивацией к организованной двигательной активности. Все изложенное выше требует индивидуализирующего подхода в процессе проектирования занятий физической культурой, но в то же время необходимо помнить о сходных задачах, так как многие исследователи сходятся во мнении, что обеспечение безопасности жизнедеятельности и достижение активного и здорового долголетия различными категориями граждан тесно связано с развитием физических качеств и функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем [9]

Индивидуальная программа развития двигательных возможностей обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья согласно данным литературы [1 – 4, 7, 8] должна осуществляться в соответствии с такими закономерностями как: постепенность роста интенсивности физических нагрузок, систематичность занятий физическими упражнениями, адекватность нагрузки уровню здоровья, рациональное сочетание тренировочных средств различной направленности и их эмоциональная окрашенность, ритмичность предлагаемой нагрузки (что согласуется с представлениями некоторых ученых об эффективности методов хронофизиологической адаптации).

Реализация целей требует глубокого научного подхода к организации и проведению занятий. При этом процесс активного вовлечения осуществляется путем проведения мероприятий информирования студента о результатах, полученных на этапе диагностических исследований и постановке первоочередных и долгосрочных целей и задач.

Процесс активного вовлечения обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья на период их обучения в образовательном учреждении в выполнение двигательной нагрузки на занятиях ФК предполагает три этапа. Основные цели этих этапов представлены на рисунке 2.

На основании анализа литературы [9, 10] и полученных данных обследования нами составлена программа организации учебных занятий ФК для детей и учащейся молодежи с отклонениями в состоянии здоровья с акцентом на следующих критериях:

- дозирование нагрузки осуществляется в соответствии с индивидуальными показателями пульса и самочувствием занимающихся;
- увеличение объема нагрузок, связанных аэробной производительностью;
- повышение объема нагрузок на совершенствование координационных способностей, которые осуществляются двигательными действиями мышечных групп пояса верхней конечности и свободной верхней конечности;
- проектирование интенсивности и времени проведения двигательных упражнений на основе анализа динамических изменений текущего функционального состояния организма;
- изменение объемов выполняемой физической нагрузки в сравнении с типовой учебной программой (значительное увеличение объема физических упражнений на аэробную выносливость, на координационные возможности при уменьшении количества физических упражнений, направленных на развитие силовых возможностей и гибкости суставно-связочного аппарата)

Критерием безопасности и эффективности построения программы по ФК нами были выбраны показатели функционального состояния функции равновесия, сердечно-сосудистой и дыхательной систем с использованием таких информативных программно – аппаратных комплексов как «Психифизиолог» и стабиланализатор [10].

После внедрения описанной программы выявлена положительная динамика указанных показателей функционального состояния и физической подготовленности.

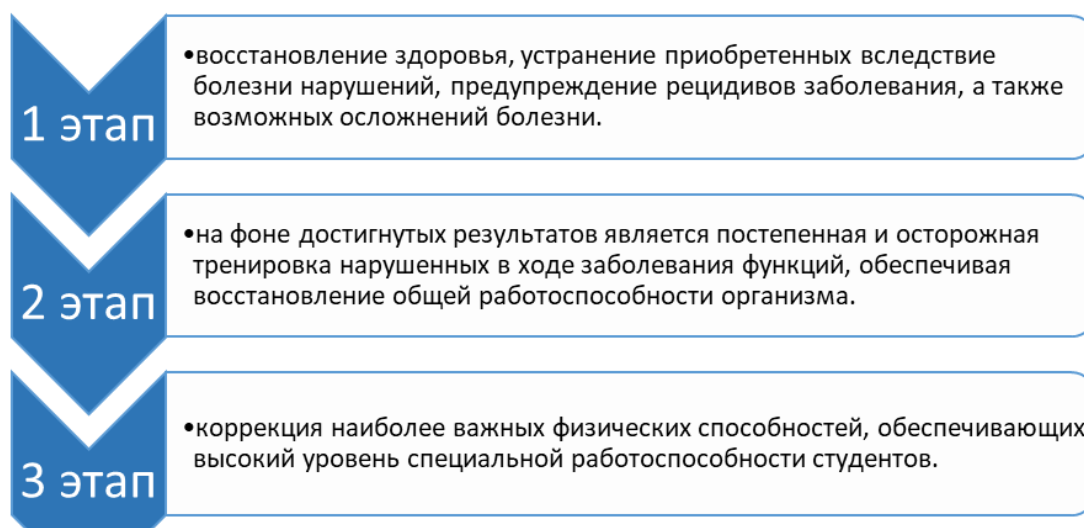


Рис. 2. Цели этапов экспериментальной работы

Заключение. Более широкое использование компьютеризированных программно – аппаратных комплексов позволяет повышать объективность оценки индивидуальных возможностей организма, что способствует увеличению безопасности и эффективности занятий физической культурой.

Ожидается, что тиражирование такого подхода к организации двигательной активности учащихся с отклонениями в состоянии здоровья будет содействовать не только усилению адаптационных резервов организма данной группы населения, но и в дальнейшем более успешной социальной адаптации в обществе, повышению производительности труда и профессиональному долголетию.

Библиографический список

1. **Зуйкова, Е. Г.** Педагогический контроль физической подготовленности студентов специальной медицинской группы / Е. Г. Зуйкова, Т. В. Бушма // Здоровье - основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2020. – Т. 15. – № 2. – С. 935-942. ISSN: 2076-4618
2. **Пешкумов, О. А.** О методических принципах организации занятий по физическому воспитанию в специальных медицинских группах / Пешкумов О. А. // В сборнике: Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России. – Чебоксары, 2023.– С. 697-698.
3. **Белавкина, М. В.** Промышленная санитария и гигиена труда. Здоровье и работоспособность. / М. В. Белавкина, А. В. Борисова, А. В. Лысенко, Д. С. Лысенко, Т. А. Финоченко.– Ростов-на-Дону: РГУПС.– 2022.– 108 с. ISBN: 978-5-907494-06-0
4. **Лысенко, Д. С.** Ускоренное старение как риск цифровизации образования: возможности профилактики / Д. С. Лысенко, А. В. Лысенко, Л. А. Сорокина, Л. Г. Буйнов, А. В. Арутюнян // Успехи геронтологии. – 2022. – Т.35, №1 – С. 61–67. DOI: 10.34922/АЕ.2022.35.1.006
5. **Шуайбова, М. О.** Условия формирования личности безопасного типа поведения / М. О. Шуайбова, И. А. Алимова. Условия формирования личности безопасного типа поведения // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого – педагогические науки.– 2018.– №4.– С. 92 – 98. DOI: 10.31161/1995-0659-2018-12-4-92-98

6. **Шейхова, Р. Г.** Влияние кинезиотерапии по методу Бубновского на биохимические показатели крови / Р. Г. Шейхова, А. В. Лысенко // Успехи геронтологии. – 2024. – Т. 37, № 5. – С. 666 – 667. ISSN: 1561-9125
7. **Кириллова, Т. Г.** Адаптационные механизмы к обучению в вузе студентов академии физической культуры и спорта / Т. Г. Кириллова, Т. Н. Ефимова // Таврический научный обозреватель. – 2016. – № 11-3 (16). – С. 43-45. eISSN: 2412-9356
8. **Лысенко, А. В.** Влияние возрастных особенностей на степень выраженности тревожно-депрессивных расстройств у спортсменов / А. В. Лысенко, Т. В. Таютина, Е. А. Недоруба, В. Н. Егоров, А. Ф. Степаненко // Валеология. – 2015. – № 2. – С. 59-64. ISSN: 2218-2268
9. **Лысенко, Д. С.** Активное и здоровое долголетие: надежды, разочарования, перспективы / Д. С. Лысенко, А. В. Лысенко, В. Н. Федорец, А. В. Арутюнян // University Therapeutic Journal. – 2023. – Т. 5. № 2. – С. 57-67. DOI: 10.56871/UTJ.2023.74.66.005
10. **Кириллова, Т. Г.** Показатели вегетативной регуляции у женщин в зависимости от стереометрии организма под влиянием стандартной физической нагрузки / Т. Г. Кириллова, Т. Л. Боташева, Л. Р. Гурбанова, А. В. Лысенко, О. А. Лушпаева // Нейрокомпьютеры: разработка, применение. – 2015. – № 8. – С. 81-86. ISSN: 1999-8554

Gao Qianqian, T. G. Kirillova, K. O. Tatarinova, R. G. Sheikhova

STUDENTS WITH HEALTH DISABILITIES: ORGANIZATION OF SAFE MOTOR ACTIVITY

Abstract. The article is devoted to the issues of organizing safe physical activity of children and students with health problems. It is emphasized that protecting the health of the younger generation today has reached the level of national security.

Key words: physical education, health problems, educational institutions at various levels.

For citation: Students with Health Problems: Organization of Safe Physical Activity / Gao Qianqian, T. G. Kirillova, K. O. Tatarinova, R. G. Sheikhova // Trudy Rostovskogo gosudarstvennogo universiteta putej soobseniya. – 2025. – № 1. – P. 27 – 32.

Сведения об авторах

Гао Цяньцян

Physical Education School of Taishan University
(Китай),
e-mail: tsiagao@sfedu.ru

Кириллова Татьяна Георгиевна

Южный федеральный университет (ЮФУ),
Академия физической культуры и спорта,
доцент,
e-mail: tgkirillova@sfedu.ru

Татаринова Ксения Олеговна

Южный федеральный университет (ЮФУ)
студент,

Information about the authors

Gao Qianqian

Physical Education School of Taishan
University (China),
e-mail: tsiagao@sfedu.ru

Kirillova Tatiana Georgievna

Southern Federal University (SFU),
Academy of Physical Culture and Sports,
Associate Professor,
e-mail: tgkirillova@sfedu.ru

Tatarinova Ksenia Olegovna

Southern Federal University (SFU),
Student,

e-mail: ktatarinova@sfedu.ru

e-mail: ktatarinova@sfedu.ru

Шейхова Рукият Гаджимурадовна

Дагестанский государственный университет
(ДГУ),
Биологический факультет,
кафедра «Биохимии и Биофизики»
доцент,
e-mail: sharg2006@mail.ru

Sheikhova Rukiyat Gadzhimuradovna

Dagestan State University (DSU),
Department of Biology,
Chair «Biochemistry and Biophysics»,
Associate Professor,
e-mail: sharg2006@mail.ru