

А.А. Юлмухаметов, Л.Р. Фазлутдинова,
Р.А. Гайнуллин, Э.Г. Усманов, Р.З. Хадиятов

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ ИЗ ЧИСЛА ИНОСТРАННЫХ ГРАЖДАН

ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России, г. Уфа

Кафедра физической культуры

Резюме: В статье рассматриваются проблемы организации и проведения практических занятий с обучающимися из числа иностранных граждан, учитывая морфофункциональные и другие особенности.

Ключевые слова: физическая культура, обучающиеся из числа иностранных граждан, спорт.

В настоящее время в Башкирском государственном медицинском университете (БГМУ) более 1000 обучающихся из зарубежных стран, что требует новые подходы организации и проведения практических занятий по физической культуре. Разница культуры, климатических, временных и других факторов изменяющих привычный образ жизни негативно влияют на здоровье и общее состояние обучающихся.

Исследования, морфофункционального состояния [1] (таблица 1) показывает, что физические состояние обучающихся из числа иностранных граждан (Индия, Нигерия), значительно уступают обучающимся из Башкортостана. [2]

Основным показателем физического совершенства человека является и его здоровье, т.е. такое состояние организма человека, которое обеспечивает полноценное выполнение им всех жизненных функций и форм деятельности в тех или конкретных условиях.

Таблица I

Показатели морфофункционального состояния и физической подготовленности студентов

Возраст , лет	ИМТ , кг/м2	Масса тела, кг	Длина тела, см	САД, мм. рт. ст.	ДАД, мм. рт. ст.	ЧСС, орто- проба, уд/мин	Бег 500 м (д), 1000 м (ю) с	Бег на 100 м, с	Индекс Скибински, у.е.	6 смешанны х упоров, с	Подтяги- вание + пресс, с	Динамометрия, кг	
												Правая рука	Левая рука
девушки Нигерия (n=15), M±m, CV – коэффициент вариации, % (бег 500 м)													
20,00	23,47	65,00	166,50	118,00	76,00	13,00	139,5	21,51	16,50	15,50	53,50	20,63	20,25
0,15	1,22	1,43	1,24	0,89	0,59	1,04	1,86	0,62	0,82	0,37	1,86	0,45	0,40
2,60	2,84	7,92	2,63	2,93	2,71	27,76	5,17	10,04	17,21	8,32	12,03	7,36	7,29
юноши Нигерия (n=15), M±m, CV – коэффициент вариации, % (бег 1000 м)													
20,00	22,96	67,50	171,50	125,50	74,50	16,00	219,0	17,79	20,63	12,00	58,50	26,00	24,58
0,59	1,02	1,41	2,01	2,30	1,26	1,19	5,94	0,33	1,78	0,15	2,45	1,78	1,11
10,30	17,23	7,25	4,05	6,28	5,87	25,75	9,81	6,40	41,88	4,33	14,54	23,80	15,79
девушки Индия (n=15), M±m, CV – коэффициент вариации, % (бег 500 м)													
20,00	20,68	55,00	163,00	122,00	70,50	18,00	152,0	19,70	15,11	14,68	67,50	22,00	21,50
0,30	0,89	1,78	0,74	1,93	1,41	1,99	4,16	1,28	0,89	0,45	2,45	1,19	1,11
5,15	16,69	11,25	1,56	5,45	6,95	27,22	9,43	22,46	20,45	10,62	12,66	18,72	18,00
юноши Индия (n=15), M±m, CV – коэффициент вариации, % (бег 1000 м)													
19,50	22,90	65,80	169,00	123,50	72,50	29,00	209,5	17,50	12,46	12,43	59,00	32,00	28,50
0,07	1,98	1,86	1,63	2,01	1,11	2,82	13,74	0,22	0,17	0,17	2,08	1,34	1,26
1,33	33,54	9,83	3,38	5,63	5,39	33,75	22,75	4,40	4,57	4,56	12,23	14,50	15,36

Для достижения уровня физической подготовленности на уровне с обучающимися из республики необходимо систематизировать двигательную активность у обучающихся из числа иностранных граждан.

Физическая культура в БГМУ регламентируется учебным планом и рабочей программой по дисциплинам, которые разработаны в соответствии с ФГОС ВО.

Учебные материалы разделов направлены на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность

самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта.

Занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений с применением разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта физкультурно-спортивной деятельности. Это необходимо для обеспечения двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения обучающихся; приобретением опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно необходимых навыков, формированием устойчивого мотивационно – ценностного отношения к физкультурно – спортивной деятельности. На занятиях предусматривается развитие познавательной творческой активности, направленной на самостоятельное и постоянное использование средств физической культуры и спорта в целях физического совершенствования, формирования жизненных и профессионально значимых психофизических качеств и свойств личности, умений и навыков для обеспечения активного отдыха, профилактики общих и профессиональных заболеваний, травматизма, вредных привычек. [3]

Подбор упражнений на практических занятиях должен предусматривать совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам) могут использоваться тренажеры и компьютерно – тренажерные системы, а также развивать качества выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Каждое учебное занятие должно служить решению конкретных задач, связанных с предыдущими и последующими занятиями. Материал должен быть доступным, работа в необходимой мере индивидуализированной и выполняемой в рамках отведенного времени. Важно, чтобы учебный процесс увлекал обучающихся и вызывал положительные эмоции.

Во время выполнения упражнений необходимо следить за частотой сердечных сокращений для оперативной коррекции нагрузки. Максимальная ЧСС в адаптационном периоде и для нетренированных студентов не должна превышать 60% от резерва сердца (РС), который рассчитывается следующим образом: 190 минус возраст и минус ЧСС покоя. С повышением функционального состояния сердечно-сосудистой системы максимальная ЧСС на занятиях может достигать 80% от РС.

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума, обязательных и дополнительных тестов, разрабатываемых кафедрой физической культуры для обучающихся в разных учебных группах по видам спорта, по профессионально-прикладной физической подготовке с учетом специфики подготовки специалистов вуза. Таким образом, мы можем повысить уровень физической подготовленности и социальной адаптации в целом у обучающихся из зарубежных стран.

Список литературы

1. Р.А. Гайнуллин. Интегративная оценка функционального состояния и здоровья студентов, проблемы и пути их решения: Монография / Р.А. Гайнуллин – Мю: 2017. – 268 с.
2. А.Р. Федосеева, Р.А. Гайнуллин, Р.Я. Абзалилов, А.А. Юлмухаметов. Мониторинг физической подготовленности обучающихся Башкирского государственного медицинского университета по результатам выполнения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне». / А.Р. Федосеева, Р.А. Гайнуллин, Р.Я. Абзалилов, А.А. Юлмухаметов // Сборник 83-й Всероссийской

научной конференции студентов и молодых ученых «Вопросы теоретической и практической медицины» 2018. С. 1378-1382.

3. Р.Я. Абзалилов. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни в башкирском медицинском университете / Р.Я. Абзалилов, Р.А. Гайнуллин // Физическая культура и спорт в системе высшего профессионального образования. Том I: материалы Международной учебно-методической конференции/ редкол.: А.О. Егорычев, А.В. Греб, Н.А. Красулина. М.: Издательский центр РГУ нефти и газа имени И.М. Губкина, 2014. 8 с.

И.Р. Юсупов, А.В. Запасная
ВОЗМОЖНОСТИ СОЧЕТАНИЯ
ТРАДИЦИОННЫХ И ДИСТАНЦИОННЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ
ПРИ РАБОТЕ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ
ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России, г. Уфа

Резюме: В статье рассматривается проблема обучения людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Дается характеристика и классификация традиционных методов обучения и их взаимосвязь с дистанционными методами. Рассматривается результат синтеза данных методов обучения. Применение различных методов при работе с обучающимися с ОВЗ.

Ключевые слова: люди с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ); образование людей с ОВЗ; инклюзивные и интеграционные учебные заведения; традиционные и дистанционные методы обучения; синтез традиционных и дистанционных методов обучения.

В наше время одно из важных мест в развитии человека занимает образование. Как не может стоять на месте научно-технический прогресс, так и развитие личности тоже должно находиться в постоянном совершенствовании. Это даёт возможность хорошо ориентироваться в любых жизненных ситуациях, успешно осуществлять карьерный рост и повышать качество жизни. Особенно это касается людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Развитие современного общества позволяет таким людям успешно обучаться, работать и социализироваться в современном обществе.

Современная психолого-педагогическая наука показывает и доказывает, что попытка изоляции людей с ограниченными возможностями здоровья не помогает приобретению человеком социального опыта. Это в свою очередь осложняет им жизнь, затрудняет их адаптацию в социуме и профессии.

Общение людей с ОВЗ с другими членами общества зачастую происходит спонтанно, неорганизованно, стихийно. Это не дает возможность качественно развить человеку свои способности. Только педагогу под силу необходимая планомерная и направленная на достижение результатов работа. На сегодняшний день в нашей стране стало уделяться особое внимание вопросам реализации инклюзивного образования обучающейся молодежи в различных образовательных организациях, где не обращают внимания на имеющиеся физические, интеллектуальные, социальные, эмоциональные и другие особенности учеников. Для людей с ОВЗ создают специальные комфортные условия, в рамках программы «Доступная среда», а так же различные методики обучения, специальные методы оценки успеваемости обучающихся. Также развиваются и интеграционные школы – школы, где дети с ОВЗ или специфическими образовательными требованиями обучаются в обычных образовательных организациях и приспособляются к системе образования, которая специально под них не изменяется.