

## Секция I. Образовательные инновации в области физической культуры

---

Брусник Т.А.

*Шадринский Государственный педагогический институт (ШГПИ)*

*г. Шадринск*

### УЛУЧШЕНИЯ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ НЕТРАДИЦИОННЫХ ВИДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Здоровье молодого поколения является одним из показателей благополучия общества. По данным Минздрава, лишь 11% молодежи практически здоровы, 54% имеют функциональные отклонения, 35-40% - хронические заболевания. Среди молодежи за период обучения в несколько раз увеличивается количество нарушений осанки и нервных расстройств. Одной из причин этого является недостаточное использование средств физической культуры [1], дефицит двигательной активности и, как следствие, низкий уровень физического состояния (совокупности показателей, характеризующих уровень физического развития, функциональных возможностей, физической подготовленности и физической работоспособности). Коэффициент жизнеспособности нашего населения по данным ЮНЕСКО составляет всего 1,4 балла по 5-бальной шкале. Ежедневная убыль населения находится на стабильно высоком уровне (0,7 млн. человек). Более чем у 50% детей разного возраста диагностируются хронические заболевания. Среди пожилых людей только 22% практически здоровы. За последние 10-15 лет в стране резко возросло количество курящих мужчин в возрасте до 40 лет увеличилось с 45% до 70%. Стремительно увеличивается удельный вес курящих подростков. Угрожающие размеры приобретает наркомания (за последние 10 лет увеличилось в 8 раз), и т. д. Вместе с тем, общее количество занимающихся спортом сегодня не превышает 9%, а среди женщин лишь 5% населения, тогда как в развитых странах и странах Западной Европы этот показатель достигает 40-60%. Вот матрица нашего общества и ее составляющие [3].

Из совокупности понятия «здоровый образ жизни», объединяющего все сферы жизнедеятельности, коллектива, нации, наиболее актуальной составляющей является физическая культура и спорт. Именно физическая культура, как составляющая общей культуры и здорового образа жизни, во многом определяет поведение человека в быту, в обществе. Признано, что физическая культура и спорт, наименее затратные и наиболее эффективные средства морального и физического оздоровления нации.

Не гибкая программа по физической культуре в вузе и недостаточная компетентность специалистов физического воспитания по новым видам оздоровительной физической культуры не позволяет сегодня разрешить проблему повышения уровня физического состояния студенческой молодежи. Это связано с тем, что занятия по физической культуре и их недостаточное количество в системе Вузовского образования могут дать лишь не более 20% двигательной активности. Давно известно, что данные занятия по физической культуре не отвечают запросам и интересам студенческой молодежи [8].

В современной социально-экономической ситуации здоровье студенческой молодежи является необходимым условием приобретения профессиональных знаний и практической подготовки специалистов [2].

Исследования многих ученых (О. В. Гринина, Д. И. Кича, Т. И. Грошева с соавт., А. В. Ляхович, и др.) содержат убедительные доказательства ухудшения состояния здоровья студентов с отрицательной динамикой за период обучения в вузе. Авторами показана возможность управления здоровьем студентов через образ жизни путем внедрения новых образовательных здоровьеразвивающих и здоровьесберегающих технологий.

Современный технический прогресс и реальность социально-экономического пути развития страны требуют сформировать новый тип человека, способного активно использовать заложенные в нем от природы физические способности на протяжении всей своей жизни. И особая роль в практико-ориентированной физической культуре отводится, прежде всего, здоровью подрастающего поколения [9].

Физкультурно-спортивная деятельность, в которую включаются студенты – один из эффективных механизмов слияния общественного и личного интересов, формирования общественно необходимых индивидуальных потребностей [5].

Одной из важных социальных функций физического воспитания в процессе обучения студентов является функция, связанная с обеспечением их учебно-трудовой активности и высокой профессиональной работоспособности после окончания высшего учебного заведения [12]. По утверждению многих специалистов [11], высокий уровень физической и умственной работоспособности людей, занимающихся физическими упражнениями, сохраняется значительно дольше, чем у незанимающихся. Специалистами А. В. Чоговадзе, В. И. Прокопенко, В.И.Дубровским, Н. В. Решетниковым, Ю. Л. Кислициным и другими доказано, что упражнения усиливают функциональную перестройку всех звеньев опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и других систем, улучшают процессы тканевого обмена.

В последнее время, произошли существенные изменения в отношении молодежи, к занятиям ФК и спорту. Прежде всего, появился ряд новых, нетрадиционных видов спорта и оздоровительной деятельности. Среди

факторов и причин, прежде всего, следует назвать изменения образа жизни и самосознания, расширение знаний о пользе физической активности, широкая пропаганда ЗОЖ по телевидению, некоторое улучшение материальной базы. В. М. Смолевский отмечает такие факторы как – поиск нового в данной сфере, не удовлетворенность гимнастикой в той ее форме, которая преподносится, реклама новых видов гимнастики зарубежного образца (степ, слайд, фанк, джаз-сайз, аква- или гидро- и танцевальную аэробику), шейпинг, калланетику, стрейчинг, йога и т.д.

Анализ различных видов гимнастик дает основание сравнивать значение и действенность тех или иных упражнений и методических подходов к их использованию. Отечественная основная гимнастика с ее мощным «набором» средств (от общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами до упражнений в висах и упорах на снарядах, оборудовании др.), конечно же, являются базовой частью физического воспитания. Возможности основной гимнастики далеко не исчерпаны. В связи с этим наряду с применением новых нетрадиционных видов физических упражнений продуктивным является путь совершенствования методики проведения занятий основной гимнастикой. Наряду с упражнениями строгого гимнастического стиля в занятия целесообразно широко включать элементы не столь жестко регламентированные для физического совершенствования [8].

На необходимость разработки и обоснования эффективных форм, средств и методов работы с учащимися различного возраста и уровня подготовленности, в том числе и на разработку программ для оздоровления, самооздоровления и повышения физических кондиций, методических разработок, авторских программ по совершенствованию физического воспитания указывают многие ученые и практики [4; 7]. Очевидно, что наибольший эффект будет, исходит от регулярных, педагогических организованных занятий физическими упражнениями. Также очевидно, что наибольший оздоровительный эффект можно получить от применения определенной системы физических упражнений, а не набора разрозненных упражнений.

Большую часть времени студенты проводят в сидячем положении, что негативно влияет на состояние опорно-двигательного аппарата. Для нормального функционирования опорно-двигательного аппарата и других систем организма, студенту необходимы регулярные занятия 3-4 раза в неделю по 1,5-2 часа, т.е. он должен на протяжении всей учебы в вузе получать оптимальный объем двигательных нагрузок. А для студентов, которые имеют нарушения опорно-двигательного аппарата, должно быть преобладания направленно корригирующих физических упражнений [12].

Профилактика и лечение повреждения и заболеваний опорно-двигательного аппарата сегодня представляет собой важную медико-социальную задачу, поскольку повреждения и заболевания обуславливают в жизни высокий процент нетрудоспособных лиц (7,3%). В условиях

экстремальных физических, психологических, умственных, эмоциональных нагрузок на человека значение профилактики повреждений и перегрузок резко возрастает. Именно поэтому профилактические и реабилитационные мероприятия должны входить в комплекс восстановления и оздоровления студента в первую очередь оздоровительными видами гимнастики, в том числе и нетрадиционными. Регулярное применение дозированных физических упражнений способствует формированию нового динамического стереотипа, устраняющего или ослабляющего патологический стереотип, что содействует ликвидации болезни или функциональных отклонений во внутренних системах. Системы физических (оздоровительных традиционных и нетрадиционных) упражнений, физические тренировки можно рассматривать как фактор, усиливающий подвижность физиологических процессов, повышающий иммунобиологические свойства организма [6; 10; 11].

#### *Цитируемая литература*

1. Боген М.М. Спорт и Олимпизм в прошлом, настоящем и будущем. // Физическая культура в школе, 2003, №2.
2. Запесоцкий А.С. Психокультурные механизмы образовательной деятельности // Изв. РАО. 2001, №1.
3. Информационный бюллетень Российского любительского лыжного союза. 2002, №16.
4. Лубышева Л.И. Концепция физкультурного образования. Методология развития и технология реализации // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996, №1.
5. Маролошвилло Л.Н. Формирование готовности студентов к здоровьесбережению. 2004.
6. Павлов И.П. Полное собрание трудов. – М.: АПН СССР, 1949. Т. III.
7. Прокопенко В.И. Концептуальные основы программы ЗОЖ для образовательных учреждений (ДОУ, школы). // В. И. Прокопенко, Л. Н. Волошина, Ю. И. Громыко. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях и школах (Из опыта работы). Учебн. методич. пособие. Урал. Гос. пед. У-ет. Екатеринбург, 2002.
8. Смолевский В.М., Иовлев Б.К. Нетрадиционные виды гимнастик. - М.; Просвещение, 1992.
9. Тюмасева З.И. Невалеологические проблемы валеологии // Народное образование. 2002, №7.
10. Фонарев М.И. Г.А. Лечебная физкультура в педиатрии. – М.: Медицина, 1970.
11. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной деятельности. М.: ФИС, 1991.
12. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия. 2002.