

должен быть очень важным и значимым для молодежи. Руководство вузов все чаще обращают внимание на проблему укрепления и сохранения здоровья студентов.

Список литературы

1. Кан-Калик В. А. К разработке теории общего и профессионального развития личности специалиста в ВУЗе.// Формирование личности специалиста в ВУЗе. Сб. науч. тр. Грозный, 1980. С. 5-13.

2. Ковалев А.И. Луков В.А. Социология молодежи: Теоретические вопросы. М.: Социум, 1999г. – 132с.

Губская Ю.О., Андреев Т.А.

Волгоградский государственный социально-педагогический университет,
г. Волгоград

Занятия физическими упражнениями на открытом воздухе со студентами специальной медицинской группы

Двигательная активность – действенный метод поддержки и укрепления здоровья, гармоничного формирования личности, предупреждения заболеваний. Безусловным компонентом двигательной активности есть систематическое занятие физической культурой и спортом.

Двигательная активность благотворно влияет на развитие всех функций центральной нервной системы: силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов. Использование физических нагрузок должно соответствовать возрасту и состоянию здоровья. Поддержание необходимого уровня состояния здоровья студента всегда было важной задачей на всех этапах его обучения на кафедре физического воспитания [1].

Все обучающиеся вне зависимости от типа образовательного учреждения перед тем, как приступить к занятиям физической культурой, проходят медицинское освидетельствование и по его результатам распределяются на три группы: основную, подготовительную и специальную.

К специальной медицинской группе относятся лица, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера. Они обучаются по обычной учебной программе, но имеют ограничения в занятиях физической культурой по государственным программам в общих группах.

В программе специальной группы весьма часто обращаются к учебному материалу основной группы, но в это же время ограничиваются упражнения на скорость, силу и выносливость; явно сокращены дистанции в ходьбе, беге, плавании, в дополнение включен раздел дыхательных тренировок.

Основными задачами физического воспитания студентов, занимающихся в специальных медицинских группах, являются:

- укрепление здоровья;
- повышение функционального уровня органов и систем организма студентов, ослабленных болезнью;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- обучение правилам ортопедического режима;
- обучение рациональному дыханию;
- освоение основных двигательных навыков и умений;
- совершенствование координации движений, равновесия;
- обучение рациональному зрительному режиму;
- воспитание интереса и привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и внедрением их в режим дня [2].

В Волгоградском социально-педагогическом университете занятия физической подготовкой проходят в весенний и осенний периоды – на свежем воздухе, а в зимний период времени года – в спортивном зале специальной медицинской группы.

Современные научные исследования доказывают, что спортивные тренировки на свежем воздухе увеличивают активность занимающегося, улучшают настроение и заряжают энергией. Повышается психологическая

устойчивость, значительно уменьшается депрессия, тревога, уменьшаются приступы гнева, общее напряжение [3].

Результаты исследования. Стремясь выяснить актуальность занятий на свежем воздухе среди студентов специальной группы, обучающихся в моем университете, мы провели анкетирование, задав такой вопрос: «Вы предпочитаете заниматься в спортивном зале или же на открытом воздухе, при условии, что погода позволяет занятия в условиях второго варианта?». Опросив 478 человек с различных факультетов, которые относятся к специальной медицинской группе, я выяснила, что 78% респондентов (373 человека) предпочитают заниматься на свежем воздухе при хорошей погоде, 18% (86 студентов) предпочитают спортивный зал в любую погоду, а 4% респондентов (19 человек) не выражают заинтересованность в данном вопросе.

Из данного социального опроса можно сделать вывод. Что, прежде всего, занятия на свежем воздухе в располагающую погоду весьма актуальны среди студентов специальной медицинской группы.

Занятия на улице помогают не только усовершенствовать физическую форму и самоощущение, но и психическое состояние: вид природных ландшафтов снимает стресс и раздражение, а также имеет эстетическое значение, в то время как избитая обстановка зала угнетает и способствует накоплению отрицательных эмоций.

Эффективность воздействия физических упражнений на свежем воздухе на больного человека, по мнению В.И. Дубровского, проявляется следующим образом:

1. Нормализация психоэмоционального состояния, кислотно-щелочного равновесия, метаболизма и др.;
2. Функциональная приспособляемость (адаптация) к социально-трудовым и бытовым навыкам;
3. Развитие, образование и закрепление двигательных навыков;
4. Повышение устойчивости к факторам внешней среды [4].

Так же с занятиями на открытом воздухе неотъемлемо связано закаливание. Проведение занятий на открытом воздухе создает условия для реализации одной из важных задач физического воспитания – совершенствование функциональных систем и закаливание организма студентов. Прежде всего, тренировки на свежем воздухе увеличивают выносливость, так как обилие кислорода позволяет организму быстрее восстанавливаться и, благодаря этому, справляться с нагрузками. Благодаря кислороду наш организм обогащается всеми необходимыми питательными элементами, получает заряд бодрости и энергии. Самый главный орган, нуждающийся в постоянном кислородном насыщении - наш мозг, именно он отвечает за память и умственное развитие. Из этого умозаключения следует, что занятия физической культурой на открытом воздухе влияют на умственное состояние студентов и, следовательно, успеваемость. Например, закалывающий фактор влияет на иммунную систему человека, а в следствие на частоту заболеваемости, то есть на качественный показатель посещаемости. Нельзя не согласиться с тем, что посещаемость есть один из весомых качеств усвояемости материала. Так же нельзя забывать про кислородное обогащение мозга во время тренировок на свежем воздухе. Ведь при недостатке кислорода в организме человека может развиться серьезная болезнь – гипоксия. Соответственно, занятия физической культурой на открытом воздухе имеют положительное влияние на успеваемость студентов, а также физическое и психическое состояние.

Таким образом, активность студентов специальной медицинской группы здоровья на свежем воздухе благотворно влияет не только на их физическое и психическое развитие, но и на успеваемость учащихся. Занимаясь систематически физической культурой на улице можно достичь впечатляющих результатов, как говорится, убить нескольких зайцев одновременно - укрепить здоровье, развить двигательные навыки и даже получить эстетическое удовольствие.

Список литературы

1. Борисова Н.Ю., Галкина Т.Н., Якимова Я.Е. Особенности занятий физической культурой со студентами специальной медицинской группы // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы VIII Междунар. науч. конф. (г. Самара, март 2016 г.). – Самара: ООО "Издательство АСГАРД", 2016. – С. 248-251.

2. Рогов О.С., Кошелев В.Ф., Бердникова Ю.Г., Смолина Т.Н. Методические рекомендации к проведению занятий физической культурой со студентами специальной медицинской группы // Методические указания (для проведения практических занятий) для студентов очной или заочной форм обучения Дисциплина – Физическая культура. – Екатеринбург, 2014. – С.7.

3. Янковский С.А., Захаркевич В.А. Влияние занятий физической культурой на свежем воздухе на организм студентов: материалы X Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» - 2017. – URL <http://www.scienceforum.ru/2017/2232/34660>

4. Шуайбова М.О. Педагогические условия формирования здорового образа жизни студенческой молодежи: дис.... канд. пед. наук: 13.00.08. – Махачкала, 2011. – 212 с.

Гусева В.Е., Сапова П.Ф.

Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург

Профилактика табакокурения среди молодежи Российской Федерации

Актуальность. В современном мире, общество борется с множеством социальных проблем, но именно курение переросло в социальное бедствие. Сейчас число курильщиков характеризуется огромными цифрами, а проблема стала поистине глобальной. По данным Всемирной организации здравоохранения 1,2 миллиарда взрослого населения – курит. Ежегодно 3,5 миллиона смертей происходят из-за табакокурения. Установлено, что в год население планеты выкуривает более триллиона сигарет и тратит на табачные изделия 100 миллиардов долларов. Широкое распространение курения за последние годы в России и опасные для здоровья, порой неотвратимые последствия, делают эту проблему одной из важных. От этого страдает все общество, но в первую очередь, под угрозу попадает молодое поколение