

психического развития студента, его моторные навыки, которые помогут более полно реализовать свой творческий потенциал будущему специалисту.

Список литературы

1. Баскаев Б.А., Бузоев А.С., Хубецов А.М. Двигательная активность детей старшего дошкольного возраста как фактор их успешного физического развития //Nauka-Rastudent.ru. 2015. №10. С. 14.
2. Кочиева Э.Р. Адаптационные реакции организма студентов к учебной деятельности в современном вузе //Современные проблемы науки и образования. 2015. №5. С. 609.

Столбова Я.Д., Ольховская Е.Б.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем

Физическое воспитание студентов, имеющих ограничения в здоровье требует особого внимания в организации и реализации. С каждым годом увеличивается количество учащихся, относящихся по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ). По различным данным их количество колеблется от 30% до 40% от общего числа студентов высших учебных заведений.

Особенностью в организации физического воспитания студентов специальной медицинской группы является то, что обучающиеся обладают ослабленным уровнем физических возможностей организма, из-за хронических заболеваний, а так же низкого уровня физической подготовленности. Преподавателям по прикладной физической культуре необходимо разрабатывать индивидуально-дифференцированные методики с учетом особенностей здоровья каждого студента. Основные задачи физического воспитания студентов СМГ заключаются в следующем: укрепление здоровья, повышение работоспособности, допустимое устранение многофункциональных отклонений в формировании физического развития, устранение остаточных явлений после перенесенных заболеваний, получение необходимых профессионально–практических умений и навыков.

Дисциплина «Прикладная физическая культура» является обязательной для студентов СМГ и осуществляется на протяжении первых шести семестров. Учебная программа предусматривает теоретические и методико-практические занятия. На теоретических занятиях особый интерес уделяется проблемам медицинского контроля, самоконтроля, а также методике физического воспитания, с учетом отклонений в состоянии здоровья обучающихся. Практические занятия реализуются с учетом функционального состояния организма, физической подготовленности и материально-технического обеспечения спортивных площадок. Обязательным является соблюдение основных дидактических принципов физического воспитания: наглядность, доступность, систематичность, постепенность, индивидуальность. Для того чтобы физическая культура показывала позитивное воздействие на здоровье студентов следует придерживаться конкретных правил:

- средства и способы физического воспитания обязаны использоваться только лишь те, которые обладают научным обоснованием их оздоровительной ценностью;

- физические нагрузки должны предполагаться в соответствии с возможностью обучающихся;

В ходе применения различных форм и методов физической культуры следует гарантировать систематичность и целостность медицинского, педагогического контроля и самоконтроля.

Оздоровительная направленность занятий физическими упражнениями должна решать две основные задачи: улучшить физические возможности организма, увеличивая его функциональность и сопротивляемость негативным влияниям; возместить недостаток двигательной деятельности, возникшей в обстоятельствах нынешнего существования.

Все средства физкультурно-оздоровительной деятельности студентов СМГ, используемые в образовательном процессе по физическому воспитанию, должны иметь научно доказанную оптимальность в укреплении здоровья

студентов. Главным их достоинством должны стать общедоступность, легкость реализации и результативность. К наиболее эффективным относятся:

- контролируемые беговые нагрузки (система Купера);
- режим 1000 движений (система Амосова);
- 10 000 шагов каждый день (система Михао Икай);
- бег ради жизни (система Лидьярда);
- произвольное поочередное сокращение мышц тела без изменения их длины в течение всей «бодрствующей» части суток (скрытая изометрическая гимнастика по Томпсону);
- калланетика: программа из 30 упражнений для женщин с акцентом на растяжение (система Пинкней Каллане).

Сегодня становятся популярны новейшие направления оздоровительной физической культуры, предоставляющие бесспорный оздоровительный результат. К ним можно отнести оздоровительную аэробику, а также ее вариации: степ, слайд, джаз, аква или гидроаэробику, танцевальную аэробику (фанк-аэробику, сити-джем, хип-хоп.), велоаэробику, аэробику с нагрузкой (небольшой штангой), акваджогинг, шейпинг, стретчинг.

Подбор той или другой методики занятий физическими упражнениями с оздоровительной тенденцией соотносится с настоящей обстановкой, способностями, запросами, в некоторых случаях считается делом персонального вкуса и заинтересованности. Положительная динамика в оптимизации здоровья при выполнении физических упражнений прослеживается только лишь в тех случаях, когда они рационально сбалансированы по направленности, силы и объему в соответствии с личными способностями занимающихся. Оздоровительное, лечебное и тренирующее воздействие двигательной активности на организм становится наиболее результативным, в случае грамотного совмещения с укрепляющими средствами в виде водных процедур, солнечных и воздушных ванн. Подобным способом, систематическое использование физических упражнений и закаливающих

факторов увеличивает жизненный тонус организма обучающихся, его естественный иммунитет, улучшает функции вегетативных систем.

Таким образом, структура физического воспитания в вузе должна предусматривать организацию и проведение систематической круглогодичной плановой учебно-тренировочной работы, использовать различные методики, позволяющие поддерживать и корректировать физическое развитие и функциональное состояние у студентов с ослабленным здоровьем.

Список литературы

1. Алиев М.Н., Аксенов В.П. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем. Тула, 1999. 430 с.
2. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: учебное пособие. М.: Высшая школа, 2011. 321 с.
3. Чоговадзе А.В. Физическое воспитание в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем: учебное пособие. М.: Высшая школа, 2007. 529 с.

Строганова А.И., Ольховская Е.Б.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Использование двигательной активности в психологических тренингах

В современном мире очень остро стоит вопрос развития личностной эффективности человека. Ни для кого не секрет, что образование является лишь базой для формирования как общекультурных, так и профессиональных компетенций личности. Именно оценивая уровень сформированности необходимых в определенных сферах компетенций, можно определить на сколько будет эффективен человек в той или иной деятельности. В самом широком смысле, компетенция – это способность применять знания и успешно справляться с задачами общего рода, опираясь на практический опыт. Формировать и развивать компетенции возможно лишь активными методами обучения. Одним из наиболее эффективных методов является – тренинг.

Тренинги часто используются в образовательном процессе, когда необходимо не только донести до обучаемого знания, но и дать шанс