

ня физической подготовленности учащихся в начале года, тем самым выделяя их в подгруппы в зависимости от типологических особенностей, что и будет являться основой для правильного подбора средств и методов физического воспитания.

В. А. Марчук,  
А. В. Савельева  
*Екатеринбург*

### **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

В физическом воспитании студентов наименее изученными остаются вопросы организации, содержания и методики занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья и отнесенными к специальной медицинской группе. Проведенный анализ образовательного процесса в ряде вузов выявил, что стандартная организация и проведение учебных занятий физической культурой не обеспечивают восполнения дефицита двигательной активности студентов, отсутствует индивидуализация в подборе специфических упражнений относительно конкретных заболеваний (Л. И. Лубышева). Подтверждением тому являются данные, свидетельствующие об увеличении числа студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья, заболеваниями хронического характера, различного рода физическими и психическими перенапряжениями (Л. И. Лубышева, А. В. Лотопенко). С каждым годом число учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе, увеличивается в среднем на 8–10%. Это вызывает необходимость изыскания новых методов физической культуры в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем.

Методический арсенал физического воспитания может быть существенно обогащен за счет использования методик, наработанных в области спорта. Приоритет в развитии физкультурно-оздоровительных форм должен отдаваться пользующимся популярностью видам физической активности (В. К. Бальсевич).

В настоящее время среди студенческой молодежи широкое распространение получила атлетическая гимнастика, направленная на гармоничное развитие мышц всего тела, на формирование осанки и развитие основных физических качеств (И. В. Бельский, А. В. Мухина). Этот вид спорта представляется научно обоснованной и проверенной долгим опытом системой силовых тренировок оздоровительной направленности для людей со многими функциональными заболеваниями (А. Н. Воробьев). Практически все авторы сходятся во мнении относительно положительного влияния атлетической гимнастики на опорно-двигательный аппарат, дыхательную, сердечно-сосудистую системы и иммунитет (И. В. Бельский, Д. Вейдер).

В основе терапевтического действия упражнений атлетической гимнастики лежит процесс тренировки, который совершенствует регулирующее и координирующее влияние центральной нервной системы на функции различных органов и систем организма. Оздоровительный эффект заключается в многократной, систематически повторяющейся и постепенно повышающейся физической нагрузке, которая вызывает в организме человека положительные функциональные и структурные изменения. В результате тренировки механизмы регуляции нормализуются, совершенствуются, повышая адаптационные возможности организма.

Мы считаем, что в целях повышения мотивации к занятиям физической культурой и сохранения психофизического здоровья студентов необходимо: в учебную программу для специальных медицинских групп внести раздел «Оздоровительные средства атлетической гимнастики»; разработать методические рекомендации по правилам выполнения упражнений силовой направленности и определить противопоказания к их использованию для студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья.

М. Ю. Глухова

*Нижний Тагил*

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

Современное развитие физкультурной инфраструктуры в России далеко отстало от развитых экономических стран. В начале 1990-х гг. физической культуре уделялось недостаточно внимания: она считалась неким придатком к процессу обучения в школе, средних специальных заведениях, вузах и не рассматривалась в качестве одного из основополагающих элементов здоровьесбережения человека.

И только в конце прошлого столетия мы заговорили о пользе физической культуры как одного из эффективнейших средств оздоровления человека. Однако следует заметить, что при всех заявлениях мало что делается для организации физкультурно-оздоровительных мероприятий. Так, за последние 10 лет число физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений уменьшилось почти на 20%, а высокая стоимость физкультурно-оздоровительных услуг делает данные учреждения недоступными для основной массы населения, в том числе и для студенческой молодежи.

Ухудшение общего состояния здоровья, увеличение числа хронических заболеваний у студенческой молодежи (по данным мониторинга Нижнетагильской социально-педагогической академии, на начало октября 2004 г. на I курсе 17,6% от общего количества поступивших студентов имеют хронические заболевания, отнесенные в группу «А»; 82,4% студентов отнесены к основной группе, однако многие из их числа уже имеют незначительные отклонения в состоянии здоровья) говорят о том,