

течении 3 (решающей и самой большой) четверти осваивают теоретические и практические основы спортивной борьбы. Учебная программа предусматривающая 3-разовые занятия в неделю в течение 2,5 месяца позволяет овладеть техникой основных приемов борьбы самбо и дзюдо. Кроме того, в ходе обязательных занятий школьники успевают ознакомиться с историей развития борьбы, биографиями выдающихся чемпионов, получают сведения о центрах олимпийской подготовки и многом другом, что позволяет им полюбить этот замечательный вид спорта. В дальнейшем учащимся предоставляется возможность заниматься спортивной борьбой в секции или детской спортивной школе.

Примечательно, что спортивно ориентированное физическое воспитание независимо от модернизации его технологии эффективно формирует спортивную культуру школьника позволяя воспитывать настоящих граждан своей страны.

Физическая культура и спорт как эффективные средства укрепления здоровья студентов

Индреев М.Х., Хутов А.М.

Кабардино-Балкарский государственный университет им. Х.М. Бербекова,
г. Нальчик

1. О союзе здоровья и физической культуры людям известно с незапамятных времен. Здоровье человека – это не только отсутствие болезней, но и определенный уровень физического развития и подготовленности, функционального состояния организма.

2. По данным ученого В.А. Смирнова (1991) проверка и оценка физического развития, физической подготовленности тренированность 1400 мужчин в возрасте 27 – 46 лет, которые обучались на курсах повышения квалификации (ФПК) в условиях воздействия неблагоприятных климатических факторов, Ленинградская область показали: оценку «отлично» при сдаче контрольных нормативов (подтягивание на перекладине, бег на 100 и 1000 метров) с учетом возрастных различий получил один человек, (он оказался преподавателем физкультуры одной из образовательных школ), 15% обследованных оценены на «удовлетворительно», остальные «неудовлетворительно».

Полученные факты говорят о низком уровне физической подготовленности, о низком уровне спортивно – массовой и физкультурно – оздоровительной работы в стране.

Безусловно, ритм современной жизни вызвал нервные перегрузки снизил и без того малую двигательную активность, отсутствие необходимых мышечных усилий в повседневной жизни породил целый комплекс неблагоприятных факторов, ослабляющих иммунитет человека, гиподинамию, гипокинезию, отрицательные стрессы.

В итоге резко пошла вверх кривая всяких простудных, инфекционных, сердечно – сосудистых заболеваний, отмечается нарушение обмена веществ, снижения иммунитета, продолжительности жизни как в регионах, так и в целом по Российской Федерации. Бороться с этими болезнями века, безусловно, возможно и нужно. Ведь давно известно, что физическая культура и спорт является мощными средствами профилактики выше указанных заболеваний.

3. Известно, что в 1945 году американцы подвергли атомной бомбардировке Хиросиму и Нагасаки. В эпицентре взрыва погибло все живое. Однако, ученые, изучившие последствия ядерного нападения на Японию, обнаружили весьма интересный факт. Оказалось, что на одинаковом удалении от эпицентра взрыва степень поражения людей была неодинаковой. Например, равные величины ядерного излучения для одних оказались смертельными, а для других нет. Выдвинутая учеными гипотеза, что причиной выживания было лучшее физическое состояние человека, блестяще подтвердилось в последствии в работах как отечественных, так и зарубежных ученых.

Например, в экспериментах видных отечественных ученых В.Н. Зимкина А.В., Коробкова, Н.П. Павловой и других выявлено, что физическая тренировка, направленная на развитие и совершенствование выносливости к выполнению длительных нагрузок умеренной интенсивности, не только повышает физическую и умственную работоспособность весьма, существенно повышает устойчивость организма к проникающей лучевой радиации и другим видам излучений. Систематические занятия физкультурой и спортом повышает устойчивость организма по отношению и к другим неблагоприятным климато – географическим факторам, например к высоким температурам, недостатку кислорода в воздухе («Горная гипоксия» А.М. Хутов, М.Х. Индреев), сокращает сроки адаптации к ним (И.А. Кузнецов и др. 1982) и т.д.

Ученные Н. Амосов (1987); Г. Бердышев (1992); А. Микулин (1976); Е. Мильнер (1991) и др. считают, что единственный способ выживания человечества в век цивилизации – нейтрализовать основные неблагоприятные факторы риска: малоподвижный образ жизни (гиподинамия, гипокинезия); избыточное высококалорийное питание (избыточный вес); нервное напряжение (стрессы), табакокурение и т.д. Возможность эффективной борьбы с болезнями века ученые видят в создании и проведении целенаправленных общенациональных, региональных и др. программ здоровья: 1 «нормализация массы тела»; 2 «нормализация артериального давления» и т.д.

4. В сочетании с массовым вовлечением населения в занятия физической культурой и спортом, роль которого в сохранении здоровья и продлении жизни населения невозможно переоценить. Считаем, что регионы РФ, должны идти своим путем учитывая опыты других стран.

Примерно такая программа была создана в восьмидесятых годах в Кабардино–Балкарском госуниверситете для оздоровления и укрепления здоровья студенческой молодежи. Согласно, вузовской программы «Физического воспитания» и приказа по КБГУ студенты 1–4 курсов в начале 1976– 1977 учебного года начали проходить углубленный медицинский осмотр и обследование физической подготовленности. По результатам медосмотра более 20% студентов были зачислены в специальное медицинское отделение, а 30% студентов в подготовительное отделение. Практически, каждый второй студент 1–4 курсов имели отклонения в состоянии здоровья или низкую физическую подготовленность.

Кроме требования вузовской программы подготовки гармонично развитых, высоко моральных студентов с высокими физическими качествами ректорат университета с ФФКиС, кафедрой физвоспитания, совместно с общественными организациями (профком, студком, студсовет, спортклуб) физвоспитание поставил задачу:

1. сохранения и укрепления здоровья студентов.
2. содействие формированию здорового образа жизни и всестороннего развития организма.
3. поддержание высокой физической и умственной работоспособности студентов на протяжении всего периода обучения в КБГУ.
4. формирование у студентов убежденности в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.

Для решения поставленных задач ректорат ежегодно утверждал график туристических подходов выходного дня и многодневных походов: разработаны и маркированы несколько туристических маршрутов, каждое воскресенье в походы выходные привлекались 500 – 600 студентов 1- 6 курсов, ежегодно в сентябре утверждается график рационального использования всех спортивных залов КБГУ. Активизировали спортивно-массовую и физкультурно-оздоровительную работу в общежитиях университета (ежедневная утренняя зарядка, спартакиада между общежитиями университета по 4 видам спорта), построены простейшие спортплощадки при общежитиях КБГУ (волейбол, баскетбол, мини-футбол, дорожка здоровья). Увеличено количество секций по опорным (базовым) видам спорта КБГУ (г/туризм, борьба, футбол, волейбол, баскетбол, регби, аэробика, гиревой спорт, бадминтон).

Начали ежегодно проводить спартакиады между факультетами КБГУ по 12 видам спорта. Заработал летний и зимний, оздоровительно- спортивный лагерь университета на базе КБГУ, в Приэльбрусье. Ежегодно (в два этапа) проводился университетский легкоатлетический кросс им. Героя Советского Союза Г. Оганьянца. В вышеуказанных спортивно- массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях принимали участие более 4 тысяч студентов. Еженедельная двигательная нагрузка студентов университета достигался 5-6 часов. Систематические занятия физической культурой и спортом принесли свои плоды. Так, начиная с 1980 г. в специальных медицинских группах занимались не более 4,6% студентов, в подготовительных группах – 6,2%. По итогам участия в соревнованиях ежегодно более 2,5 тыс. студентов выполняли массовые разряды, а университет стал участником ВДНХ СССР (Павильон физическая культура и спорт), а и занял 3 место и награжден бронзовой медалью государственного спорткомитета СССР.

Несмотря на тяжелые социально – экономические условия университет в настоящее время принимает все меры по возрождению спортивных традиций КБГУ. Так, ежедневно увеличивается количество секций, определены опорные виды спорта. Снова заработали секции по игровым видам спорта (футбол, регби, баскетбол, волейбол, тяжелая атлетика, гиревой спорт, армрестлинг, спортивная гимнастика). Проводится студенческая спартакиада по 12 видам спорта. Хорошим результатом является открытие научного центра ВНИИФКиС по мониторингу Южного Федерального округа в Кабардино- Балкарском Госуниверситете.