

## Оздоровительная физическая культура в образовательном процессе студенческой молодежи

*Современный уровень образовательного процесса студенческой молодежи в вузе приводит к ухудшению здоровья и снижению физического состояния организма. Физические упражнения оздоровительных видов гимнастики направленные на укрепления опорно-двигательного аппарата студенток являются продуктивным средством совершенствования занятий по физической культуре в вузе.*

*Образование, физическая культура, физическое состояние, студенты.*

Т.А. Brusnik,  
Shadrinsk

### **Improving physical education in the educational process of students**

*A modern standard of educational process of student youth in an institution of higher education brings to the health worsening and physical state weakening of an organism. Physical exercises of gymnastics health kinds directed to the strengthening of support-moving apparatus of female students are productive means of physical education studies improving in the institution of higher education.*

**Keywords:** *education, physical education, physical condition, and students.*

Человек всегда стремится к укреплению своего здоровья. Процесс физической подготовки с помощью оздоровительной физической культуры должен базироваться на четком представлении о физическом состоянии человека и его изменений, связанных с физическими нагрузками. Одна из главнейших задач оздоровительной физической культуры – правильно подобрать средства, методы развития основных двигательных качеств, благодаря которым улучшилось бы и состояние физического состояния студенток на занятиях по физической культуре [7].

Как отмечает А. С. Запесоцкий (2001), современная система образования испытывает пик противоречия между потребностью в воспитании творческой личности с высоким потенциалом физических и духовных способностей и слабой базой адекватных педагогических технологий для удовлетворения данного замысла, что побуждает к существенному обновлению ее концептуального статуса.

Совокупность условий, формирующих оптимальность пространства для профессиональной подготовки педагогических кадров, создает такую технологию образовательного роста, при которой предупреждается конфликт между объективной данностью человека получать образование и одновременно наращивать (а не только терять) потенциал личностного здоровья. Но постоянное усложнение программ обучения в вузах, применение разнообразных технических средств обучения и контроля уровня знаний приводит к интенсификации процесса обучения и, естественно, предъявляет повышенные требования к организму студентов.

Анализ различных видов гимнастик дает основание сравнивать значение и действенность тех или иных упражнений и методических подходов к их использованию. В связи с этим, наряду с применением новых оздоровительных видов гимнастики (шейпинг, йога, стретчинг, методика Пилатеса, атлетическая гимнастика, единоборства и комплексы физических упражнений из восточных систем каратэ, ушу и др.), продуктивным является путь совершенствования методики направленной на реабилитацию опорно-двигательного аппарата и улучшение физического состояния. Именно оздоровительные виды гимнастики, по мнению специалистов – это возможность использования средств ориентированной лечебной педагогики, широкий

диапазон нагрузок и упражнений, сочетаемость с другими направлениями гимнастики [6; 9].

Таким образом, сегодняшнее состояние здоровья студенческой молодежи, особенно в период учебы, требует постоянного внимания как со стороны самих студентов к поддержанию должного уровня своего здоровья, так и со стороны специалистов способных мотивировать молодежь к занятиям физическими упражнениями за счет таких стимулов как – формирование красивой фигуры, устойчивость к стрессам, уверенность в себе и в целом способствовать повышению качества жизни и учебы. Получение высшего образования является долговременным и многокомпонентным процессом. Изучение состояния здоровья студентов в течение повседневной образовательной деятельности установило, что у 60 – 70 % обследованных множественные нарушения состояния здоровья происходят как на функциональном, так и на соматическом уровне. Этот факт объясняется интенсивной работой в условиях дефицита времени, недостаточного питания, недосыпания, что сопровождается постоянным тоническим напряжением ведущих гомеостатических систем организма. Ослабление внутренних механизмов саморегуляции вызывает выраженные изменения вегетососудистых функций, а в последующем - развитие функциональной и соматической патологии. Имеющиеся ресурсы системы высшего образования не позволяют реализовать подход для преодоления недостатка физической активности учащихся. Для этого необходимо расширение масштабов занятий студентов физическими упражнениями оздоровительной направленности, в частности за счет более широкого их использования в образовательном процессе и более углубленного научно-методического обеспечения педагогического процесса физического воспитания.

В настоящее время существует множество видов спорта и систем физических упражнений, как традиционных (основная гимнастика, гигиеническая гимнастика, атлетическая гимнастика, ритмическая гимнастика и др.) так и достаточно экзотических (аэробика и ее разновидности, шейпинг, стретчинг, калланетик, йога и др.) доступных для учащихся [4]. Однако не всякая система может быть оздоровительной. По мнению И. И. Никулина и Л. Н. Забниной (2001), оздоровительная система физических упражнений должна обеспечивать:

- 1) оптимальный двигательный режим;
- 2) улучшение психической и физической работоспособности;
- 3) совершенствование личности;
- 4) рекреативную деятельность.

Кроме этого, оздоровительная система, по мнению специалистов Г. Л. Апанасенко и Л. А. Поповой (2000), Т. С. Лисицкой (2002) и по нашему практическому опыту, должна обладать следующими дополнительными свойствами:

а) *безопасностью* – подразумевается не только отсутствие травм и соответствие структуры движений естественной биомеханике человека, но и отсутствие негативного влияния на психику занимающихся (особенно отсутствие агрессивности, которая характерна для различных единоборств);

б) *доступностью* – пригодность системы физических упражнений для студентов различного уровня подготовленности и возраста;

в) *разнообразием упражнений* – упражнения, составляющие систему, должны обеспечивать нагрузку на возможно большее число мышечных групп, иметь разные режимы выполнения, для того чтобы развивать различные двигательные качества (силу, выносливость, координацию и т.д.);

г) *вариативностью нагрузки* – упражнения должны быть разнообразными по объему и интенсивности нагрузки с необходимой дискретностью.

Психологи подчеркивают, что эффективная и здоровая внешность куда более важна для нас, чем принято думать. Обретение сильного тренированного тела излечивает от комплексов, отравляющих существование, поселяет в душе спокойствие

и уверенность, которые со временем становятся устойчивыми доминантами характера человека. Не надо забывать, что регулярные занятия разнонаправленными физическими упражнениями не только влияют на физическое развитие и физическую подготовку, но и на другие составляющие здоровья и здорового образа жизни. Рациональное питание, отсутствие вредных привычек, соблюдение рационального режима учебы, отдыха и гигиены являются главным условием достижения успеха в занятиях [3].

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Апанасенко, Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – Ростов н/Д : Феникс, 2000. – 248 с.
2. Запесоцкий, А.С. Психокультурные механизмы образовательной деятельности / А.С. Запесоцкий // Известия РАО. – 2001. – № 1. – С. 59 – 62.
3. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д : Феникс, 2001. – 384 с.
4. Гимнастика: учебник для студентов высш. учеб. заведений / под ред. М.Л. Журавина. – М. : Академия, 2001. – 444 с.
5. Лисицкая, Т.С. Принципы оздоровительной тренировки / Т.С. Лисицкая // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 8. – С. 6 – 13.
6. Менхин, А.В. Разновидности оздоровительной гимнастики / А.В. Менхин // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 1. – С. 14 – 17.
7. Малорошвилло, Л.Н. Формирование готовности студентов к здоровьесбережению / Л.Н. Малорошвилло. – М., 2004. – 25 с.
8. Никулин, И.Н. Специфические признаки физкультурно-рекреативной деятельности школьников / И.Н. Никулин, Л.Н. Забнина // Физическая культура и спорт в системе образовательных учреждений : тез. докл. межвуз. науч.-практ. конф. / под ред. Л.Э. Пахомовой, Е.В. Воронина. – Белгород : Логия, 2001. – С. 123 – 127.
9. Петров, В.К. Новые формы физической культуры / В.К. Петров. – М. : Советский спорт, 2004. – 39 с.