(cc) BY

Гасанов Дмитрий Казимович
бакалавр, студент
Научный руководитель
Казначеев Владимир Сергеевич
канд. культурологии, преподаватель
ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет»
г. Ростов-на-Дону, Ростовская Область

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Аннотация*: в данной статье показана роль физической культуры в улучшении функционального состояния организма, также рассматриваются понятие и содержание здоровьесберегающих технологий.*

Ключевые слова*: физическая культура, здоровьесберегающие технологии, улучшение функционального состояния, сохранение здоровья, укрепление здоровья.*

В высших учебных заведениях нашей страны обучается значительное число студентов, которые по результатам медицинского обследования относятся к специальной медицинской группе. Как правило, у них из-за длительного щадящего режима во время учебы в школе наблюдается слабое развитие основных двигательных качеств, что влечет за собой крайне низкую работоспособность. Различные функциональные расстройства, осложнения после перенесенных заболеваний и травм, а отсюда и ограниченная двигательная активность непосредственно отражаются на работоспособности человека.

Годы обучения в вузе являются важным этапом формирования личности будущего специалиста. Большая роль в комплексной системе учебно-воспитательного процесса принадлежит физическому воспитанию. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, «Физическая культура» входит в число обязательных дисциплин

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Целью физического воспитания в вузах является содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов

Процесс обучения организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов. Непосредственная ответственность за постановку и проведение учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию студентов возложена на кафедру физической культуры вуза. Массовая оздоровительная, физкультурная и спортивная работа проводится спортивным клубом. Медицинское обследование и наблюдение за состоянием здоровья студентов в течение учебного года осуществляется поликлиникой или здравпунктом вуза. Физическое воспитание в вузе осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания студентов. Учебные занятия предусмотрены учебным планом и расписанием вуза (по 4 ч в неделю). Они являются основной формой воспитания.

Все студенты, занимающиеся физическими упражнениями и спортом по учебному расписанию или самостоятельно, должны проходить медицинское обследование. После прохождения медицинского осмотра в зависимости от физического развития, состояния здоровья и функциональной подготовки студенты разделяются на 3 группы: основную, подготовительную и специальную. Такое разделение необходимо для дифференцированного, индивидуального подхода к каждому занимающемуся физической культурой. В основную группу распределяются лица без отклонений в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения, при достаточном физическом развитии и физической подготовленности. В подготовительную группу входят лица без отклонений в состоянии здоровья, а также имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, но с недостаточным физическим развитием и слабой физической подготовленностью.

Наряду с общими положениями методика занятий со студентами специальных медицинских групп имеет свою специфику. Очень важно дать правильное понятие о физической культуре, ее пользе. В большинстве случаев в школе

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

учащиеся, которые были отнесены в специальную медицинскую группу, просто освобождались от занятий. «Молодеют» многие болезни студентов, которые раньше были уделом только пожилых людей.

В связи с этим поступившие в учебное заведение студенты имеют слабое физическое развитие, у них нарушена координация движений, выполнение простейших упражнений дается им с трудом. Преподавателю необходимо убедить студента в необходимости занятий физической культурой для укрепления здоровья, научить его правильному выполнению физических упражнений.

Вторая особенность заключается в том, что в группу направляются студенты с различными травмами и заболеваниями, с неодинаковой степенью физической подготовленности. Поэтому и занятия в этих группах должны строиться на индивидуальном подходе и дифференцированной нагрузке. Даже одинаковые заболевания по-разному проявляются у каждого студента.

Преподавателю необходимо быть внимательным и обладать большой выдержкой. Помогать студентам преодолевать стеснение, вовлекать их в выполнение упражнений. При формировании групп преподавателю нужно подробно познакомиться с результатами медицинского осмотра и постоянно вести диалог с врачом студенческой поликлиники, поговорить с каждым студентом отдельно о его заболевании, отношении к физической культуре, бытовых условиях, образе жизни. Следует обратить внимание на то, что среди студентов встречаются лица, склонные к лености, безделью не только на занятиях по физическому воспитанию, но и к лекциям и семинарам.

Интерес к занятиям и их эффективность во многом определяются эмоциональным тонусом занимающихся. Огромное значение в проведении занятий играет музыкальное сопровождение. Музыка используется как фон для снятия монотонности и однотипности повторных движений, как источник активизации, задающий ритм и темп выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение поднимает эмоциональность занятия, положительные эмоции вызывают стремление выполнять упражнения и задания энергичнее, что усиливает психологическое и физическое воздействие на организм.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Чтобы подготовить спортсменов высокого класса, создаются специализированные организации (государственные, муниципальные, не государственные, в том числе частные и общественные). Граждане имеют право заниматься профессиональным спортом в качестве спортсменов или судей. Нельзя использовать с целью достижения спортивных результатов приемы, способы и средства, запрещенные в спорте регламентирующими документами, утвержденными спортивными организациями и объединениями.

К профессиональной педагогической деятельности в области физической культуры и спорта допускаются лица, имеющие документ установленного образца о профессиональном образовании по специальности, выданный образовательным учреждением, или разрешение, выданное государственным органом управления физической культурой и спортом. К профессиональной деятельности в области лечебной физической культуры допускаются лица, имеющие профессиональное образование по специальности «Физическая культура и спорт» или медицинское образование.

Список литературы

1. Людмила Гелецкая, Физическая культура студентов – специальное обучение / Учебное пособие УМО, 2002. – №1 – С. 20–25.

2. Физическая культура студента / http://www.magma-team.ru / С. 3–5.

3. Гелецкая Людмила «Физическая культура студентов специального учебного отделения» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://kartaslov.ru (дата обращения: 30.11.2022)

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)