

# **СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП ВУЗОВ**

**Шелякова О.В.**

**Бузулукский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ,  
г.Бузулук**

В последнее десятилетие система физического воспитания, в том числе адаптивного, в высших учебных заведениях претерпела весомые изменения. Среди приведших к этому причин стоит отметить изменение образовательного законодательства, отмену специалитета, популяризацию дистанционных форм обучения.

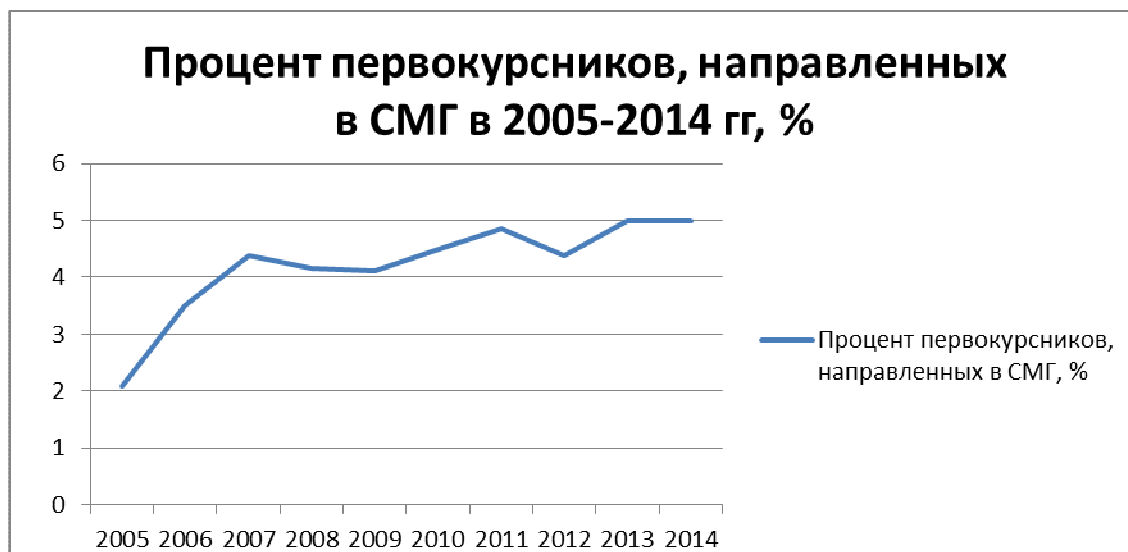
Ключевым же фактором, который требует пересмотреть стандарты обучения и применять инновационные технологии в сфере адаптивного физического воспитания, является ухудшение здоровья современных студентов.

Адаптивная физическая культура рассматривается как часть общей культуры, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении и поддержании здоровья, личностного развития. Методика адаптивной физической культуры имеет существенные отличия, обусловленные аномальным развитием физической и психической сферы студентов. В каждом образовательном учреждении складывается своя система по формированию здорового образа жизни. Учебные предметы, содержащие знания об организме и здоровье человека, праздники и спортивные соревнования, исследовательские работы по той же тематике, работа секций – все направленно на решение задач сохранения и улучшения здоровья студентов.

По данным исследований современные студенты по сравнению с предыдущим поколением имеют большую длину тела и жировую массу, меньшую мышечную массу, более низкий уровень показателей силовой подготовленности и выносливости.

Кроме того, статистика, собранная в нашем институте за последнее десятилетие, свидетельствует об устойчивом росте количества студентов, направляемых по результатам ВТЭК в специальную медицинскую группу (СМГ).

Данные представлены на графике:



В 2014/2015 учебном году в специальную медицинскую группу (СМГ) направлено 20 студентов первого курса, что составляет 5% от общего числа студентов первого курса. Распределение заболеваний в указанной группе студентов выглядит следующим образом: офтальмологические заболевания – 55%, сердечно-сосудистые заболевания – 30%, заболевания опорно-двигательной системы – 20%.

Главными проблемами физического воспитания студентов СМГ следует отметить необходимость построения методики занятий с учетом индивидуальных особенностей каждого студента СМГ, отсутствие безопасных и универсальных систем тестирования физической подготовленности студентов, недостаточно полное освещение современных возможностей физического воспитания студентов СМГ в методической литературе.

Регулярные занятия физической культурой способствуют расширению функциональных резервов, а также повышению умственной и физической работоспособности студентов СМГ. Но учесть физиологические возможности и потребности каждого студента при организации занятий физической культурой сложно.

На сегодняшний день работа со студентами СМГ ведется в микрогруппах не более 2-5 человек преподавателем, имеющим профильное образование в сфере лечебной физкультуры. Это позволяет при проведении занятия учитывать индивидуальные особенности всех занимающихся, уровень физической и функциональной подготовленности, уровень здоровья, сопутствующие заболевания.

В силу невозможности использования в СМГ предельных тестов оценки физической подготовленности в вузе используются «безопасные» педагогические тесты и современные «мягкие» тесты, распространенные в оздоровительной физической культуре. Измерения осуществляются на основе антропометрии и пульсометрии. Оценивается: 1) плотность телосложения; 2) физическое развитие нижних и верхних конечностей; 3) состояние ССС

(пульсовое давление).

Для решения сложной задачи физического воспитания в СМГ используются разнообразные современные технологии. В частности – технологии оздоровительной физической культуры – системы «Изотон», «Аэробика» и «Стретчинг». Эффективность занятий по этим системам показана на практике. Занятия физической культурой по 3-4 ч. в неделю на протяжении 3 месяцев приводят к достоверному улучшению уровня физической подготовленности студентов СМГ. Наибольший эффект в физической подготовленности дают рационально организованные кардио-упражнения по методике «Аэробика» и силовые упражнения, включающие упражнения локальной силовой выносливости, по методике «Изотон».

В теплое время года используется индивидуальная программа оздоровительной ходьбы с постепенно возрастающей продолжительностью и интенсивностью. Дистанция постепенно увеличивается до 5 км, а время ходьбы – до 45 мин. (4 раза в неделю). В дальнейшем эта нагрузка сохраняется в качестве основной тренировочной программы, обеспечивающей минимальный оздоровительный эффект. Интенсивность нагрузки в этом случае соответствует около 50 % МПК, а ЧСС может колебаться в диапазоне 100–120 уд/мин. Применение современных технологий и «безопасных» тестов в процессе физического воспитания также увеличивают эмоциональную вовлеченность студентов и повышает мотивацию к занятиям спортом. Ощущая оздоровительный эффект, по словам студентов, они готовы «заниматься хоть каждый день, чтобы достичь устойчивых результатов».

Как хочется, чтобы по окончании института каждый из них все-таки открыл для себя здоровый образ жизни и понял, что «единственная красота – это здоровье» (Генрих Гейне).

#### *Список литературы*

1. Веленский М. Я. Построение процесса физического воспитания студентов на основе личностно-развивающего подхода / М. Я. Веленский // *Культура физическая и здоровье*. - Воронеж, 2006. - №2. - С. 16 - 34.

2. Московченко О.Н. Оптимизация физических нагрузок на основе индивидуальной диагностики адаптивного состояния у занимающихся физической культурой и спортом (с применением компьютерных технологий) / Автореф. дис. док. пед. наук. / Мо-сковченко О.Н. - Москва - 2007. - 23 с.