

## **Оздоровительная направленность физического воспитания в вузе**

**Дышечев Р.Д.,**

к.п.н., доцент кафедры физического воспитания

Адыгейский государственный университет

В современных условиях проблема сохранения здоровья и высокой работоспособности у населения имеет огромное значение. Современный ритм жизни увеличил нагрузку на нервную систему, мозг, сердце и в то же время сократил работу мышц. Поскольку здоровье не дает каких-то ярко выраженных ощущений, человек его принимает как должное и начинает ценить здоровье, только тогда, когда его уже нет.

Ограниченная двигательная деятельность оказывает отрицательное действие на состояние здоровья организма, способствует его раннему старению. Необходимо принимать меры для предупреждения целого ряда болезней, связанных с неподвижным образом жизни. В первую очередь, – это увеличение двигательной активности. Самым мощным средством укрепления и сохранения здоровья является оздоровительная физическая культура. Физические упражнения являются стимулятором и восстановителем физической и умственной работоспособности.

Оптимальная двигательная активность влечет за собой улучшение показателей функционального состояния организма. Установлено, что при нагрузке в 120-130 уд./мин. вызывается существенное увеличение систолического выброса крови, и величина его при этом составляет 90% максимально возможного. Таким образом, нагрузка, способствующая тренировке сердца, его выносливости, должна проходить при ЧСС не ниже 120-130 уд./мин.

Доказано, что наилучший оздоровительный эффект в тренировке сердечно-сосудистой и дыхательной систем дают циклические упражнения аэробного характера: ходьба, бег, прыжки через скакалку и др. Аэробная нагрузка должна быть продолжительностью до 15-40 мин и без перерыва.

Физическая нагрузка, создаваемая двухразовыми в неделю занятиями по физическому воспитанию, для организма недостаточна; она должна дополняться самостоятельными занятиями. Физическая культура вообще и оздоровительно-профилактическая, в частности, являются мощным средством укрепления и сохранения здоровья, оздоровления организма студентов, занимающихся физической культурой. Актуальность ее несомненна! Использование оздоровительных средств физической культуры помогает снять утомление и нервно-психическую усталость.

Оздоровительно-профилактическая физическая культура включает в себя не только процесс систематических целенаправленных занятий физическими упражнениями, но и ее решение тесно связано с другими проблемами: это питание, психическая регуляция, формирование индивидуального стиля жизни, воспитание активной жизненной позиции и т.д. Проблемой остается ограниченность и односторонность физического воспитания в школе, в котором чаще доминирует только двигательный компонент. Плохо сформированные ценностные ориентации на здоровье ограничивают перенос знаний и практических умений школьников на сферу учебного и профессионального труда в вузе.

У первокурсников не выработана привычка регулярно использовать формы физической культуры: они невыносливы, плохо знают правила закаливания, не могут проанализировать работу сердечно-сосудистой системы (во время занятий и после них), не многие занимаются в спортивных секциях. Обеспечить постоянный контроль над уровнем здоровья и психофизической подготовленностью, воспитывать у студентов стремление к самообразованию и самосовершенствованию - это является первостепенной задачей. Необходимо вооружить студентов умениями самоуправления и

методически обоснованного самопрограммирования своей деятельности. Эффективность процесса физического воспитания в этих направлениях, степень сформированности физической культуры личности студента будут целенаправленно воздействовать на его физическое состояние. Студенты должны также понимать и то, какие процессы происходят в организме, как и за счет чего работает человеческий организм, знать средства снятия психоэмоционального напряжения.

Жизнедеятельность любого живого организма зависит от возможности потребления энергии из окружающей среды, ее аккумуляции и мобилизации для обеспечения физиологических функций. Поэтому, исходя из концепции физического здоровья, основными его критериями считается энергопотенциал биосистемы человека. Чем больше мощность и емкость реализуемого энергопотенциала, а также эффективность его расходов, тем выше уровень здоровья индивидуума. При выполнении упражнений, необходимых для достижения оздоровительного эффекта, следует соблюдать следующие условия:

- в работе участвует как можно большее число мышечных групп;
- упражнения выполняются довольно продолжительное время;
- мышечная деятельность носит ритмический характер;

Таким образом, в результате тренировки (самостоятельных занятий и т.д.) в организме происходят основные изменения, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья:

- повышается энергетический потенциал организма;
- расширяются возможности транспорта кислорода;
- совершенствуются окислительные процессы и экономизация обмена веществ;
- увеличиваются функциональные способности;
- наблюдается антисклеротический эффект.

Все это является специфическим результатом адаптации организма к продолжительной мышечной работе, т.е. упражнений на выносливость.

Именно этот вид физической активности – основное средство укрепления здоровья.

В зависимости от индивидуальных особенностей и состояния здоровья выбор и методика проведения упражнений могут быть различными, и направлены на решение нескольких общих задач. Одна из них – поддержание подвижности в суставах и укрепление эластичности мышц. На каждом занятии необходимо также уделять внимание качеству выносливость, проводить комплексы упражнений для развития гибкости.

В ходе обновления основных направлений содержания профессионального образования в России появилась возможность качественного изменения процесса физического воспитания. Уже существуют и апробированы различные *педагогические подходы* к физкультурному образованию школьников и студентов.

- давно практикуется *базово-вариативный подход*, основанный на диалектическом принципе единства общего и особенного. Это связано с формированием необходимого уровня физического совершенствования в рамках базового компонента. Вариативный компонент учитывает региональные особенности, материально-технические условия, кадровый потенциал.

- *дифференцированный подход* в условиях вуза позволяет в рамках традиционной программы учитывать индивидуальные особенности двигательной деятельности.

- *валеологический подход* – это информационные данные и практические подходы к формированию здорового образа и стиля жизни. Молодежь должна ознакомиться с многообразием традиционных и нетрадиционных средств и методов сохранения и укрепления здоровья, с воспитанием потребностей и навыков спортивного стиля жизни.

- *образовательный подход* позволяет формировать осознанное отношение студенческой молодежи к здоровью и своему физическому потенциалу.

- *лично-ориентированный подход* позволяет наполнить процесс физического воспитания мотивационно-потребностным смыслом, включением молодежи в ту деятельность по совершенствованию собственной физической природы, которая соответствует их индивидуальным и психологическим особенностям.

- интересна и идея *спортивно-ориентированного подхода*. Смысл этой идеи в физическом совершенствовании студентов связан со значительным сужением содержания и объема используемых средств. Здесь ставится задача сформировать привычку систематически заниматься избранными видами двигательной деятельности.

- в основу *инструкторско-информационного подхода* заложена направленность физкультурных занятий на формирование творческого, самостоятельного отношения к процессу физического совершенствования.

Все эти педагогические подходы являются новыми в системе высшего образования, заслуживают пристального внимания и могут успешно внедряться в образовательный процесс вузов.

#### Литература

1. Баевский Р.М. Проблема здоровья и нормы // Клиническая медицина. – 2000. – № 4. – С. 59-65.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник. – М.: Гардарики, 2001. – 262 с.
3. Прихожанин А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – М.: Воронеж: МПСИ, 2000. – 158 с.
4. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. – Харьков: НИКА, 2000. – 120 с.