

## ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ВУЗЕ

*Алешкевич В.Л., Огородников С.С., Азарова Е.А.,*

*Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка,  
Минск, Беларусь*

*Аннотация:* Уровень функционального состояния и физической подготовленности студентов снижается. Целесообразным считается увеличение физических нагрузок аэробной направленности. Эффективным средством может стать оздоровительная и скандинавская ходьба. Для самостоятельных занятий предлагается использовать расстояние (полностью или частично) от места проживания студентов до места учебы.

*Ключевые слова:* функциональное состояние, физическая подготовленность, аэробные нагрузки, оздоровительная ходьба, скандинавская ходьба.

Процесс обучения в вузе с каждым годом становится все более динамичным. Это обусловлено постоянным развитием и совершенствованием систем получения и обобщения информации за счет компьютеризации учебных заведений, появления новых интернет-ресурсов, совершенствования и удешевления различных гаджетов и т.д. Все это предъявляет повышенные требования к физическому и психическому состоянию учащихся, уровню их физического развития, физической подготовленности и в целом состоянию здоровья.

В то же время следует отметить, что исследования, проведенные за последние 3-5 лет в различных вузах страны, показывают стойкую динамику ухудшения здоровья студентов. Так, по данным кафедры физического воспитания БГПУ к основной медицинской группе на сегодня относятся не более 40% студентов, к подготовительной – 27%, специальной медицинской группе – 27%, остальные 6% – это группа ЛФК и освобожденные от занятий физкультурой. Настораживает и отрицательная динамика состояния здоровья студентов за годы обучения в вузе. Если на I курсе к основной группе можно отнести 45,3% студентов, то к окончанию III курса в этой группе их только 37,5%. В специальных медицинских группах на I курсе посещают занятия по физической культуре 21%, а к III курсу уже 31%, то есть почти каждый третий. В группах по ЛФК количество человек примерно одинаково на всех курсах и находится в пределах 2,5%.

К наиболее распространенным формам заболеваний следует отнести: заболевания органов зрения (46,2%), сердечнососудистой системы (24%), нервной системы (16,4%).

Если же проследить динамику уровня функционального состояния и физической подготовленности студентов БГПУ за время обучения, то отмечается заметное ухудшение показателей, характеризующих общую выносливость юношей и девушек всех факультетов.

Логично предположить, что снижение общего уровня здоровья и общей выносливости студентов напрямую связаны между собой.

Нам представляется, что и в других вузах Республики Беларусь эта картина аналогична. Т.е. в подготовительных группах и группах специальной медицинской подготовки стабильно находятся более половины студентов.

С одной стороны основными задачами при организации занятий физической культурой в этих медицинских отделениях (ПГ и СМГ) должно быть улучшение эмоционального и функционального состояния, повышение умственной и физической работоспособности, остановка прогрессирования того или иного заболевания, улучшение степени закаленности организма студентов. Учащаяся молодежь в этих группах отличается между собой по уровню своего физического развития, физической подготовленности, уровню здоровья и т.д., и поэтому относится врачом либо в одну из ПГ, либо в СМГ, либо даже в группы ЛФК. В то же время, этот контингент имеет много общего, а именно слабое физическое развитие, низкая физическая работоспособность, невысокий уровень адаптации к неблагоприятным факторам окружающей среды.

Поэтому, с другой стороны, традиционные формы и средства занятий физической культурой для данных категорий студентов малоэффективны. Судите сами! Если, начиная со школьной скамьи, ученик был освобожден от занятий физической культурой (или часто освобождался), по состоянию здоровья не занимался в спортивной секции, то, как правило, многие традиционные средства физической культуры, предлагаемые на занятиях в вузе, ему просто недоступны. В спортивные игры он играть не научился (особенно относится к девушкам), на лыжах ходить не умеет, плавать не умеет тоже. Желание осваивать все это в 17-19 лет уже не возникает, т.к. молодым людям не хочется неловкими действиями спровоцировать насмешки со стороны сверстников. Как правило, эти студенты отлынивают от занятий физкультурой, их интересует только получение зачета, а не улучшение собственного здоровья.

Где выход? Выход в повышении мотивации. Необходимо подключение психологов и преподавателей физического воспитания для повышения мотивации к занятиям физической культурой с тем, чтобы постепенно повысить уровень здоровья и адаптивные возможности организма занимающихся посредством использования простейших физических упражнений преимущественно аэробного характера. Одним из таких видов аэробных нагрузок является обычная оздоровительная ходьба и относительно новый для Беларуси вид фитнеса – скандинавская ходьба. Эти средства полностью отвечают всем требованиям, которые предъявляются к аэробным нагрузкам для лиц с той или иной патологией. Эти нагрузки легко дозируются, достаточно энергозатратны (скандинавская ходьба на 40 %

больше обычной), могут выполняться длительное время, что необходимо для стойких положительных изменений в органах и системах человека. Главное, эти нагрузки могут использоваться для самостоятельных 4-6 разовых занятий в неделю самими студентами. Без увеличения времени занятий физическими упражнениями добиться повышения функционального состояния физической работоспособности и улучшения здоровья в целом невозможно. Общепринятая система физической культуры в вузах не позволяет полностью компенсировать дефицит двигательной активности. Еще в большей степени это касается студентов, имеющих хронические заболевания и низкий уровень физического развития. Ходьба как естественная форма движения человека не вызывает у неподготовленных или не совсем здоровых людей психологического дискомфорта и должна широко использоваться как в урочных, так и внеурочных занятиях физической культурой в вузе.

Увеличение количества урочных форм занятий по известным причинам невозможно (расширение штата преподавателей, материально-технической базы и т.д.). В свободное от учебы время трудно встроить занятия физкультурой в плотный график занятости студентов. А вот занятия оздоровительной или скандинавской ходьбой по дороге на учебу – 30-50 минут и столько же обратно вполне реально. Главное, правильно проложить маршрут, исключив дороги с большим автомобильным трафиком, и оставить чуть больше времени на дорогу. Кстати, наши дедушки и бабушки были вынуждены много ходить с детства и были, как известно, значительно здоровее. Такая «инструкция по эксплуатации человеческого организма» прописана самой природой, и никакие, даже очень грамотно выстроенные, двухразовые занятия физической культурой не компенсируют нужный объем энергозатрат, заложенный генетически.

Методика использования оздоровительной и скандинавской ходьбы хорошо описана в многочисленных источниках. Составить программы для самостоятельных занятий не сложно. Главное, вложить в головы наших студентов, что их здоровье в их собственных руках. Быть здоровым и не иметь избыточного веса – это красиво, престижно, выгодно.

На наш взгляд, совершенствование системы занятий физической культурой в вузе должно идти в этом направлении. Оно безусловно принесет свои плоды, и число студентов, отнесенных к основной группе, значительно увеличится. Регулярные длительные аэробные нагрузки в виде оздоровительной или скандинавской ходьбы будут оздоравливать наше юное поколение через повышение общих резервов организма. Если в организме имеются те или иные нарушения отдельных органов или функций, аэробные нагрузки заставят включиться различные оздоровительные и компенсаторные механизмы, предусмотренные матушкой-природой. Это, безусловно, повысит физическую работоспособность и специфическую устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды, будет способствовать улучшению здоровья и долголетия.

#### Список литературы:

1. Детков Ю.Л., Платонова В.П., Зафирова Е.В. Теория и практика физической культуры для студентов с ослабленным здоровьем. – СПб. СПбГУИТМО, 2008. – 96 с.
2. Мезина Д.И., Егорычева Е.В., Чернышева И.В. Лечебная физическая культура в ВУЗах. // Международный журнал экспериментального оборудования. – 2014. – № 7 (часть 2) – С. 97-98.
3. Нефедовская Л.В. Состояние и проблемы здоровья студенческой молодежи – М.: Литература. 2007. – 57 с.
4. Полетаева А. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом. – СПб.: Питер, 2013. – 80 с.