

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ, СТУДЕНТОВ И ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

### СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА В УО МГПУ ИМ. И.П. ШАМЯКИНА И НЕКОТОРЫЕ ПУТИ ОПТИМИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ТЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ГОДА

В.Л. Абрамович

УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»

Отличительная особенность современного мира – динамизм развития общества в сфере коммуникации, поиска и передачи информации, мобильность. Указанные процессы с каждым годом всё более диссонируют с необходимым количеством суточной двигательной активности.

Для проведения статистического анализа в учреждении образования «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина» мы сравнили медицинские показатели студентов первого курса за отчётный период 2017–2020 учебных годов.

Исходя из полученных данных за 2017–2018 учебный год, результативность составила:

1 место – группа заболеваний сердечно-сосудистой системы (врождённые пороки сердца, артериальная гипертензия, малые аномалии развития сердца);

2 место – заболевания опорно-двигательного аппарата (идиопатический сколиоз, нарушение осанки, кифосколиоз, плоскостопие);

3 место – разделили между собой группа заболеваний внутренних органов (бронхиальная астма, хронический гастродуоденит, ожирение, хронический пиелонефрит) и группа заболеваний органов зрения (миопия слабой и средней степени, амблиопия средней степени, послеоперационная афакия).

Данные медосмотра за 2018–2019 учебный год:

1 место – заболевания опорно-двигательного аппарата (идиопатический сколиоз 1 и 2 степеней, плоскостопие);

2 место – заболевания внутренних органов (хронический гастрит, хроническая железодефицитная анемия, бронхиальная астма, язва двенадцатиперстной кишки);

3 место – заболевания сердечно-сосудистой системы (врождённый порок сердца, пролапс митрального клапана).

Данные медосмотра за 2019–2020 учебный год:

1 место – заболевания опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие);

2 место – заболевания органов зрения (миопия слабой и средней степеней);

3 место – заболевания внутренних органов (бронхиальная астма, частая патология воспаления лёгких, хронический гастрит).

Сравнительный анализ за последние три года выявил острую динамику в сторону прогрессирования отдельных групп заболеваний. Так, при общем количестве студентов дневной формы получения высшего образования учреждения образования «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина» полторы тысячи человек динамика составила:

Учебные отделения по физической культуре	Количество человек по состоянию на 2017 год	Количество человек по состоянию на 2020 год
ПМГ	19	213
СМГ	9	193
ЛФК	1	29
Освобождение	0	6

Таким образом, хотелось бы вновь подчеркнуть значение здорового образа жизни студентов и оздоровительной физкультуры.

Изучив понятие «Оздоровительная физическая культура» (ОФК) у ряда авторов (В.А. Коледа, В.Н. Дворак, А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа) и несколько направлений физкультурно-оздоровительных систем (К. Купер, П. Иванов, Н. Амосов), можно сделать вывод, что наиболее всеобъемлющее понятие ОФК дал А.Г. Фурманов. Он говорил: «Оздоровительная физическая культура – специфическая сфера использования средств физической культуры и спорта, направленная на оптимизацию физического состояния человека, восстановление сил, затраченных в процессе труда (учёбы), организация активного досуга и повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов производства и окружающей среды» [3].

В настоящее время широко используются следующие формы физического воспитания:

– учебные занятия – основная форма физического воспитания, планируемая в учебных планах по всем специальностям;

– самостоятельные занятия – форма физического воспитания, способствующая более эффективному усвоению двигательных заданий, совершенствованию своих возможностей в видах спорта во внеучебное время;

– физические упражнения в режиме дня – одно из направлений физического воспитания, цель которого – укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности, оздоровление условий учебного труда, быта и отдыха студентов;

– оздоровительные и физкультурные спортивные мероприятия – форма воспитания по привлечению студенческой молодежи к постоянным занятиям физической культурой и спортом, организуемая в свободное от занятий время;

– учебно-тренировочное занятие – одна из отправных форм организации занятий спортом, в основе которой – акцентированное изучение и закрепление нового материала, использование соревновательных упражнений, методов, близких к основной соревновательной деятельности, а также повышение общей и специальной работоспособности.

В качестве оптимизации двигательного процесса студентов для профилактики нарушений осанки, укрепления мышц туловища, улучшения кровообращения хотелось бы предложить в виде самостоятельных занятий чаще практиковать фитнес-упражнения, программу пилатес. Выполнение данных программ требует минимум спортивного инвентаря (гимнастический коврик, фитбол, степ-платформа, организация музыкального сопровождения) и максимум мышечных усилий.

Физические нагрузки в фитнес-упражнениях по своей направленности делятся на несколько групп:

1. Кардио-программы. Применяются для улучшения кровообращения и работы сердца. В качестве нагрузок используются бег, ходьба, танцы, езда на велосипеде, плавание – все они развивают аэробную выносливость.

2. Силовые программы. Занятия направлены на укрепление мышц корпуса тела. В качестве упражнений выступают занятия на тренажёрах с усилением груза.

3. Программы на развитие скоростных качеств. Например, игры с мячом.

4. Программы на развитие гибкости и баланса. В структуру таких занятий зачастую входит йога.

Здоровый образ жизни, по мнению В.А. Коледы и В.Н. Дворака – это активная и целенаправленная деятельность человека, способствующая сохранению и повышению уровня здоровья (еда, режим питания, физическая активность, уровень стресса, вредные привычки); и таким образом, цель оздоровительной физической культуры заключается в достижении здорового образа жизни.

Во многом наблюдается схожесть принципов при соблюдении здорового образа жизни и оздоровительной физической культуры:

- принцип сознательности и активности;
- непрерывности здоровьесберегающего процесса;
- систематичности и последовательности;
- доступности и индивидуализации;
- всестороннего и гармонического развития личности;
- системного чередования нагрузок и отдыха;
- постепенного наращивания оздоровительных воздействий;
- принцип формирования ответственности за своё здоровье и здоровье окружающих людей;
- принцип возрастной адекватности здоровьесберегающего процесса.

Таким образом, приведённый сравнительный анализ в статье, предлагаемые формы реализации оптимизации физического состояния студента при соблюдении здоровьесберегающих принципов помогут более глубоко и дифференцированно подходить к комплексному подбору физических упражнений на различные группы мышц, разработать индивидуальный режим дня, питания и сна.

#### **Список использованной литературы**

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – Изд. 3-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 384 с. – (Серия «Учебники, учебные пособия»).
2. Коледа, В.А. Основы физической культуры : учеб. пособие / В.А. Коледа, В.Н. Дворак. – Минск : БГУ, 2016. – 191 с.
3. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура : учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск : Тесей, 2003. – 528 с.
4. Фурманов, А.Г. Физическая рекреация : учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов. – Минск : МЕТ, 2012. – 495 с.