

УДК 796:615.825

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ

***Ю.Н. Кузнецова, А.М. Рябоконева, Н.Я. Шандакова
ФГБОУ ВО Ульяновская ГСХА***

Проблема повышения работоспособности и функциональных возможностей в условиях значительного увеличения учебной нагрузки студентов представляется в настоящее время весьма актуальной задачей [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10].

Физическое воспитание в вузе, приняв на себя функции физкультурного образования студентов, конкретно реализует свою педагогическую сущность и усиливает роль физической культуры в повышении общекультурного уровня будущих специалистов. В тоже время физкультурное образование студентов осуществляется с целью формирования у них осознанного и активного отношения к освоению ценностей физической культуры. За период обучения в академии у студентов должна быть сформирована убежденность в необходимости постоянно работать над собой, изучать особенности своего организма, они должны научиться рационально использовать свой физический потенциал, вести здоровый образ жизни.

В современных условиях не достаточно обычных занятий по физическому воспитанию. Только увеличением количества движений социальную задачу физического воспитания - оздоровление населения - не решить. Поэтому занятия по физическому воспитанию должны быть дополнены теоретическими сведениями о возможностях оздоровления, практическими умениями и навыками физического самосовершенствования, знаниями и умениями восполнения резервных возможностей работы всех органов и систем организма.

Основными задачами занятий с оздоровительной направленностью является с помощью специальных упражнений активизировать увеличение внутренних резервов организма студентов, необходимо научить их средствами физической культуры избавляться от недугов, вырабатывать стойкий иммунитет к экологически неблагоприятным условиям окружающей среды, учить противостоять нервным стрессам; вооружить простыми инструментальными и не инструмен-

тальными методами быстрой оценки и самооценки состояния организма, дающих возможность воспитания поисковой активности студентов, чтобы они не бездумно выполняли физические упражнения, а пользуясь этими методами воочию убеждались в том, к чему приводит тот или иной режим тренировки или отсутствие его; обучение определению оптимального объема постоянных двигательных действий, без которых человек не сможет воспользоваться в своей жизни тем, что заложено в него природой формирование потребности занятий физическими упражнениями.

Для того, чтобы обеспечивать наиболее эффективный процесс физического воспитания студентов, с отклонениями в состоянии здоровья, необходимо решать следующие задачи:

- ✓ укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию и закаливанию организма;
- ✓ повышение физической и умственной работоспособности студентов;
- ✓ формирование основных двигательных умений и навыков;
- ✓ воспитание привычек и навыков личной гигиены и здорового образа жизни.

На первом этапе групповых занятий физическими упражнениями широко используются элементы лечебной физической культуры, а также средства оздоровительной физкультуры. Основная опасность, которая может помешать эффективному использованию физических упражнений, заключается в перегрузке ослабленных заболеванием органов. С этой целью обычно определяют интенсивность нагрузок, исходя из состояния наиболее ослабленного органа. Особого внимания в этом смысле заслуживают сердце, система кровообращения и дыхания, которые после перенесенного заболевания надолго становятся уязвимыми. Этим обосновывается постоянный контроль физической нагрузки по частоте сердечных сокращений. Поэтому на занятиях в специальном отделении обязательно производится подсчет ЧСС в начале занятия, подготовительной, основной и заключительной частях занятия. На первых порах студентов обучают методике правильного подсчета ЧСС, чтобы в дальнейшем студенты могли оперативно произвести подсчет ЧСС и вносить корректировки в интенсивность занятия.

Ведущий принцип в работе со студентами специального отделения - дифференцированный подход, дозирование нагрузок с учетом индивидуальных особенностей. Этот принцип реализуется на практике

ских занятиях следующим образом: построение перед занятием производится по степени физической подготовленности.

Перед началом каждого занятия студенты проводят подсчет частоты сердечных сокращений. Если у студента ЧСС превышает 85 ударов в минуту, то он становится на левый фланг, и ему даются индивидуальные рекомендации уже по подготовительной части занятия. Дозирование нагрузки выполняется по контролю ЧСС, которое ведется в подготовительной и основной частях занятия во время самых интенсивных моментов. Частота сердечных сокращений в основной части занятий не должна превышать 150 уд/мин. На протяжении всех занятий учитываются рекомендации врача в зависимости от диагноза заболеваний.

Таким образом, определяющее значение для успешного решения задач физического воспитания студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, имеет правильный выбор средств и дифференцированное, в зависимости от заболевания, их использование.

Библиографический список

1. Макарова Е.В., Макаров А.Л. Особенности методики адаптивной физической культуры при близорукости у студентов // *Материалы Международной научно-практической конференции «Проблемы и перспективы подготовки компетентных специалистов к профессиональной деятельности средствами физической культуры и спорта».* Иркутск: ФГБОУ ВПО «Иркутская ГСХА». 2014. С. 106-109.
2. Макарова Е.В., Макаров А.Л. Особенности методики занятий физической культурой студентов с нарушениями зрения // *Материалы научно-методическая конференция профессорско-преподавательского состава академии «Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании».* Ульяновск : УГСХА им. П.А. Столыпина, 2012. С. 98-100.
3. Макарова Е.В., Макаров А.Л. Применение проблемного метода обучения на практических занятиях по физической культуре // *Материалы научно-методическая конференция профессорско-преподавательского состава академии «Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании».* Ульяновск : УГСХА им. П.А. Столыпина, 2012. С. 96-98.
4. Макаров А.Л., Макарова Е.В. Физическая культура студентов с отклонениями в состоянии здоровья // *Материалы международного научно-практического форума «Оздоровление нации средствами*

- физической культуры и спорта». Самара : Изд-во «Инсома-Пресс», 2013. С. 179-181.
5. Макаров А.Л., Макарова Е.В. Физкультурное образование студентов специального учебного отделения ульяновской области // Материалы научно-методической конференции «Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании». Ульяновск : УГСХА. 2011. С. 192-196.
 6. Макаров А.Л., Макарова Е.В. Физическое здоровье студентов с функциональными нарушениями осанки // Материалы III Международной научно-практической конференции «Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения». Ульяновск : УГСХА. 2011. С. 357-359.
 7. Макаров А.Л., Макарова Е.В. Особенности применения физических упражнений на учебных занятиях со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России». Москва : ФГБОУ ВПО «РГАУ-МСХА им. К.А. Тимирязева», 2014. С. 145-148.
 8. Макарова Е.В. Особенности организации занятий физическими упражнениями с профессионально-прикладной направленностью студентов специальных медицинских групп. Вестник Ульяновской государственной сельскохозяйственной академии. 2007. № 1. С. 65-68.
 9. Макарова Е.В. Особенности физкультурного образования студентов специального учебного отделения Ульяновской ГСХА // Материалы международной учебно-методической и научно-практической конференции «Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России». Саратов : Издательство «КУ-БиК», 2012. С. 152-154.
 10. Ibragimov I.D., Makarova E.V., Ablyasova A.G., Dmitriev E.V., Kudyashev N.K., Akhvanderova A.D., Fedorova N.I., Akhvanderova A.D. Organization Of Educational And Re Search Project Activity Of University Students. Journal of Sustainable Development. 2015. T. 8. № 6. С. 69-75.