

ОЗДОРОВЛЕНИЕ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА СТУДЕНТОВ

**Силантьев А.С., студент 3 курса факультета агротехнологий,
земельных ресурсов и пищевых производств**
**Научный руководитель – Макарова Е.В., кандидат педагогических
наук, доцент**
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ

***Ключевые слова:** опорно-двигательный аппарат, здоровье, студенчество, физическая культура.*

В данной статье анализируется проблема сохранения и укрепления здоровья студентов. Установлено, что внедрение в образовательный процесс вуза комплекса лечебно-оздоровительной гимнастики для позвоночника положительного влияния на психосоматическое состояние организма студентов.

Введение. На сегодняшний день проблема сохранения и укрепления здоровья граждан является весьма актуальной [1]. Такая ситуация обуславливает возникновение новых задач перед усовершенствованием системы высшего образования [2, 3, 4].

Цель работы: анализ оздоровительно-физкультурной деятельности студентов ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ.

Результаты исследований. В исследовании приняли участие 120 девушек и 120 юношей 1-4 курсов Ульяновского государственного аграрного университета имени П.А. Столыпина. Анализ анкет показал, что 61% студентов игнорируют такие важные оздоровительно-физкультурные мероприятия, как утренняя зарядка, закаливание организма, отдых на свежем воздухе, прогулки перед сном. Результаты проведенного исследования свидетельствуют о том, что среди студентов 1-4 курсов почти треть, а именно – 31% занимаются спортивно-оздоровительной деятельностью 2-3 раза в неделю, 26% занимаются 4-5 раз в неделю, 20% – больше 5 раз. Достаточно большой остается та часть студентов, которые не имеют никакого отношения к

спортивно-оздоровительным занятиям, а именно 25% от общего количества. Полученные данные дают возможность утверждать, что 75% респондентов занимаются спортивно-оздоровительной деятельностью, что имеет положительное влияние на функциональное состояние организма студентов [5, 6]. 25% студентов совсем не занимаются физической культурой и спортом, что приводит к гиподинамии, а малоподвижный образ жизни способствует развитию целого ряда болезней сердечно-сосудистой и дыхательной систем [7, 8].

В ФБГОУ ВО Ульяновский ГАУ в рамках проектной деятельности студентов на элективных курсах по физической культуре и спорту используется авторская методика по лечебно-оздоровительной гимнастике. Проведенное анкетирование студентов, занимающихся по указанной методике, свидетельствуют о положительном влиянии упражнений на эмоциональную сферу студентов, отмечено уменьшение интенсивности или ликвидация болевых симптомов (головные боли, боли в поясничной области и суставные боли). Особо следует отметить диагностическое значение методики: поступательное выполнение упражнений позволяет оперативно получать сведения о «проблемных» зонах позвоночного столба и функциональных расстройствах внутренних органов соответствующей зоны на основании появления болевых ощущений или чувства онемения.

Заключение. внедрение в образовательный процесс вуза комплекса лечебно-оздоровительной гимнастики для позвоночника положительного влияния на психосоматическое состояние организма студентов.

Библиографический список:

1. Макарова, Е.В. Исследование двигательных и функциональных показателей студентов в группах спортивного совершенствования / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 3 (67). – С. 37-39.
2. Макарова, Е.В. Исследование двигательных и функциональных показателей студентов в группах спортивного совершенствования / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 3 (67). – С. 37-39.

3. Парфенова, Л.А. Инклюзивно-адаптивные виды двигательной деятельности как средство психофизического совершенствования молодежи с ограниченными возможностями здоровья / Л.А. Парфенова, И.Е. Коновалов, Е.В. Макарова // Проблемы современного педагогического образования. –2016. – № 52 (6). – С. 181-187.

4. Макарова, Е.В. Особенности физкультурного образования студентов специального учебного отделения Ульяновской ГСХА / Е. В. Макарова // Материалы Международной учебно-методической и научно-практической конференции – Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России. – Саратов, 17–20 сентября 2012 г. – Саратов: Общество с ограниченной ответственностью Издательство «КУБиК», 2012. – С. 152-154.

5. Макаров, А.Л. Физическая культура студентов с отклонениями в состоянии здоровья / А.Л. Макаров, Е.В. Макарова // Материалы международного научно-практического форума – Оздоровление нации средствами физической культуры и спорта. – Самара, 31 декабря 2013 г. – Самара: Самарский государственный социально-педагогический университет, 2013. – С. 179-181.

6. Макарова, Е.В. Методы исследование адаптации сердечнососудистой системы организма студентов к физическим нагрузкам / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии – Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. – Ульяновск, 27-28 ноября 2014 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2015. – С. 89-91.

7. Макарова, Е.В. Объем и характер двигательной активности студентов / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы Национальной научно-практической конференции – Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 20-21 июня 2019 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2019. – С. 365-368.

8. Макарова, Е.В. Исследование особенностей воздействия физических упражнений в зависимости от их объема и интенсивности /

Е.В. Макарова // Материалы IV международной научно-практической конференции –Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 07-08 февраля 2017 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2017. – С. 237-240.

IMPROVEMENT OF THE STUDENTS' LOCOMOTOR APPARATUS

Silantyev A.S.

Keywords: *musculoskeletal system, health, students, physical culture.*

This article analyzes the problem of preserving and strengthening the health of students. It has been established that the introduction of a complex of therapeutic gymnastics for the spine into the educational process of the university has a positive effect on the psychosomatic state of the body of students.