

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ СО СТУДЕНТАМИ С НАРУШЕНИЯМИ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Е.В. Макарова, кандидат педагогических наук
ФГБОУ ВПО «Ульяновская ГСХА им. П.А. Столыпина»
тел. 8(8422) 55-95-63, vasilevna73@mail.ru

Ключевые слова: *физические упражнения, циклические упражнения, аэробные упражнения, интенсивность, специальные упражнения.*

В статье представлено описание физических упражнений, которые используют на учебных занятиях со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Предложены рекомендации по применению циклических, ациклических, аэробных, анаэробных физических упражнений, физических упражнений по развиваемым качествам, специальных упражнений.

В последнее время все большее внимание специалистов привлекает физическое воспитание студентов с нарушениями в состоянии здоровья [1, 2]. Возросшее внимание к данному контингенту студенческой молодежи объясняется, прежде всего, тем, что с каждым годом растет число студентов с отклонениями в состоянии здоровья. За последние десять лет это количество в Ульяновской ГСХА им. П.А. Столыпина увеличилось в 2-3 раза и составляет 30-40 % от практически здоровых студентов. Студенты с различными нарушениями в состоянии здоровья посещают занятия по физической культуре в специальном учебном отделении, основными задачами которого являются укрепление и восстановление здоровья, всестороннее, гармоничное развитие, повышение иммунитета.

В практике физического воспитания студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, применяются как циклические, так и ациклические физические упражнения. Для развития качества выносливости, которое обеспечивается значительной работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем, необходимы циклические упражнения, выполняемые в течение длительного времени. Использование циклических упражнений для развития выносливости способствует развитию двух диалектически взаимосвязанных типов реакций: экономизации деятельности органов кровообращения и дыхания в покое и способности к увеличению диапазона гемодинамических и респираторных реакций на предельные по своей интенсивности физические нагрузки. Таким образом, циклические упражнения являются одним из основных средств в физическом воспитании студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Ациклические упражнения для данного контингента студентов применяются в решении специальных задач физического воспитания, а также в освоении важных в профессиональном отношении навыков и умений.

Различая физические упражнения по особенностям энергетических процессов, обеспечивающих двигательную активность, представляется возможным использовать на занятиях со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, аэробные упражнения. Данный вид физических упражнений сопровождается таким повышением легочной вентиляции и работы сердечно-сосудистой системы, которые обеспечивают необходимую для организма доставку кислорода и выведение оксида углерода. При этом в организме не развивается кислородный долг и отсутствует гипоксическое состояние, усилившиеся окислительные процессы обеспечиваются необходимым количеством кислорода. Анаэробные условия мышечной деятельности резко увеличивают нагрузку на центральную нервную систему, органы кровообращения, печень и почки. Основным действующим фактором, который изменяет функциональное состояние систем организма при этом, является гипоксия. Таким образом, анаэробные физические упражнения для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, редко используются. При возрастании адаптации организма к условиям мышечной деятельности могут быть использованы смешанные, т.е. с элементами анабиоза, упражнения. Совершенно противопоказаны анаэробные физические упражнения студентам, имеющим заболевания сердца и сосудов.

Результаты научных исследований показывают, что наилучшая адаптация организма к физиче-

ским нагрузкам развивается лишь в том случае, если в качестве тренировочных воздействий применяются различные по своей направленности упражнения. Упражнения на выносливость оказывают наиболее благоприятное влияние на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Упражнения на силу и скорость используются вначале в качестве двигательных переключений, а затем, по мере улучшения адаптации к физическим нагрузкам, осуществляется и постепенная тренировка и этих качеств. Упражнения на ловкость не имеют для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, каких-либо ограничений. Они используются в начале основной части занятия, так как в процессе утомления возможности усвоения координационных навыков ухудшаются.

На занятиях со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, применяются физические упражнения с предметами (гимнастические палки, булавы т. п.). Упражнения, выполняемые с предметами, способствуют эмоциональной насыщенности занятия.

Упражнения на снарядах используются вначале в ограниченной степени. На первых этапах занятий применяются упражнения на гимнастической скамье и гимнастической стенке. Упражнения на перекладине со студентами, имеющими нарушение осанки, обеспечивают вытяжение позвоночника в наиболее естественных условиях – под действием силы тяжести.

Особенностью занятий со студентами, имеющих отклонения в состоянии здоровья, является большое количество специальных упражнений, которые оказывают влияние на определенную функцию или отдельное звено в регуляции функциональных систем организма. В отношении двигательного аппарата специальные упражнения позволяют увеличивать подвижность в отдельных суставах, воздействовать на функцию отдельных мышц. Специальными упражнениями, которые применяются при заболеваниях органов дыхания, является система формирования навыков произвольного управления дыханием, обеспечивающая правильное дыхание.

Специальные упражнения включаются в первые этапы занятий, когда наиболее выражена необходимость в восстановлении нарушенных функций и систем. На последующих этапах занятий применяются преимущественно общеразвивающие упражнения.

Также на занятиях с данной категорией студентов применяются физические упражнения из различных видов спорта. Преимущество этих упражнений состоит в прикладном значении, в определенной целевой установке. Физические упражнения, взятые из различных видов спорта, воспринимаются студентами не как абстрактное сочетание движений, а как «двигательная задача», решение которой повышает заинтересованность учащихся.

Интенсивность физических упражнений – главный фактор дозированного воздействия мышечной деятельности на организм. На занятиях со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, применяются физические упражнения той интенсивности, которая вызывает допустимые, соответствующие функциональным возможностям реакции сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В начальном периоде занятий используются физические упражнения малой интенсивности, увеличивающие частоту сердечных сокращений до 25-30 % от исходного ее уровня (при исходном пульсе 75-78 ударов в минуту в этих условиях регистрируется частота пульса 95-100 ударов в минуту). Включаются также дозировано физические нагрузки средней интенсивности, повышающие частоту сердечных сокращений до 40-50 % от исходной (до 110-115 ударов в минуту). К концу занятий используются физические упражнения средней интенсивности и дозировано (при достаточной адаптации организма к физическим нагрузкам) упражнения большой интенсивности, учащающие сердечные сокращения до 70-80 % от исходного уровня (до 130-140 ударов в минуту). Область субмаксимальных и максимальных нагрузок на занятиях со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, не используется.

Предложенные физические упражнения были апробированы в учебном процессе Ульяновской ГСХА им. П.А. Столыпина со студентами с нарушениями состояния здоровья.

Библиографический список:

1. Макаров, А.Л. Анализ физического здоровья студентов с функциональными нарушениями осанки [Текст] / А.Л. Макаров // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России : материалы междунар. учебно-метод. и научно-практ. конф. – Саратов: Изд-во «КУБиК», 2012. – С. 150–152.
2. Макаров, А.Л. Использование интерактивных методов обучения на практических занятиях по физической культуре [Текст] / А.Л. Макаров // Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании: материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Ульяновской ГСХА. – Ульяновск: ГСХА, 2011. – С. 192–196.

USE OF FACILITIES OF PHYSICAL CULTURE ON PRACTICAL READING WITH STUDENTS WITH VIOLATIONS OF THE STATE OF HEALTH

Makarova E.V.

Keywords: *physical exercises, cyclic exercises, aerobic exercises, intensity, special exercises.*

The article describes the physical exercises that are used in the classroom with students who have health problems. Recommendations on application of cyclic, acyclic, aerobic, anaerobic exercise, exercise on promoted properties, special exercises.

УДК 1

РАЗМЫШЛЕНИЯ ПО ПОВОДУ МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНОЙ «ПЕРСПЕКТИВЫ МИРОВОГО СОЦИАЛИСТИЧЕСКОГО ДВИЖЕНИЯ В XXI ВЕКЕ»

Э.Н. Перевалова, кандидат философских наук, доцент
ФГБОУ ВПО «Ульяновская ГСХА им. П.А.Столыпина»

Ключевые слова: *социальные институты, уровень человеческого потенциала, социальные последствия реформ, ложное сознание.*

В статье рассматриваются проблемы современного состояния России, альтернативы развития.

Когда меня неожиданно пригласили на Международную научную конференцию «Перспективы мирового социалистического движения в XXI веке» в Нижний Новгород, я пришла в некоторое замешательство. И было от чего... Прежде всего сам бренд «мировое социалистическое движение», казалось, давно уже канул в лету, став чуть ли не преданьем старины глубокой, учитывая наше быстротечное время. И сразу же возник вопрос: мировое социалистическое движение действительно возможно или просто имеется сообщество российских ученых с ярко выраженной ностальгией по идее, которую не удалось реализовать. Впрочем, ничего удивительного в этом нет. Даже такой мыслитель как Николай Бердяев откровенно признавался, что «марксистскую прививку» он сохранил до конца жизни. Это было признание человека, из-под пера которого вышла книга «Истоки и смысл русского коммунизма», поразительная по глубине критического анализа того, что случилось с Россией на рубеже 19-20 веков.

Пленарное заседание проходило бурно. В дискуссии столкнулись две позиции: жесткая критика современного капиталистического устройства в России и не менее жесткая критика социалистического прошлого с уклоном в сталинизм. Нет смысла повторять аргументы той или другой стороны, они общеизвестны. Одни ностальгировали по светлому прошлому, другие мечтали о не менее светлом будущем, когда капитализм в России выйдет из своей «эмбриональной стадии», как уверенно заявил один из докладчиков. Остановлюсь на некоторых проблемах, которые в пылу полемики были задеты по касательной, либо не рассматривались вовсе, но которые дают возможность хоть как-то приблизиться к пониманию того, почему снова реанимируется идея социализма, причем не только в российском масштабе.

Что сегодня особенно удручает? Печально то, что прошло четверть века после перестройки, но мы мало продвинулись в поисках новых социальных координат. Гайдаровский форум 15 января 2014 г. от-