

Евдокимов Иван Михайлович

канд. пед. наук, доцент

Живодеров Алексей Валерьевич

канд. пед. наук, заведующий кафедрой

ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный

университет ветеринарной медицины»

г. Санкт-Петербург

ПОДХОДЫ УВЕЛИЧЕНИЯ ПРОДУКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ СО СТУДЕНТАМИ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

Аннотация: процесс развития цивилизации не мог негативно не отразиться на состоянии здоровья современного человека. Число хронических заболеваний, несмотря на достижения современной медицины, постоянно увеличивается. Возрастающая нагрузка учебных занятий и психоэмоциональные причины отрицательно отражаются на физическом и функциональном состоянии студентов в процессе физического воспитания. Соответствующая картина состояния здоровья студентов наблюдается и в СПбУВМ. Так, с 2014 года по настоящее время количество студентов специального медицинского отделения с каждым годом увеличивается, из которых 15% от числа зачисленных на данное отделение полностью освобождены от занятий физической культурой. Несмотря на эти проблемы, в статье подчеркивается важность лечебной физической культуры для укрепления здоровья и психологического благополучия студентов.

Ключевые слова: студент, физическая культура, лечебная физическая культура.

На сегодня более не редко часто встречающимися диагнозами в специальной медицинской группе являются пороки сердца, гипертоническая болезнь, язвенная болезнь, астма, сахарный диабет, хронический пиелонефрит, нефроптоз почек, миопия высокой степени, серьезные нарушения осанки. Сравнивая эти сведения с показателями десятилетней давности, можно обоснованно заявлять о

значимом прогрессировании серьезных хронических заболеваний среди молодого поколения.

Сложившаяся положение дел должна определять главную мотивационную направленность для занятий физическим воспитанием студентов и занятий физической культурой с ослабленным здоровьем – это развитие адаптационных возможностей организма с целью оздоровления. Воспитание у студентов схожей мотивационной направленности может быть только в результате постоянной пропаганды здорового образа жизни и приобретения базовых теоретических познаний в этой области. Раскрытие потенциала двигательной активности, основные аспекты оздоровительной тренировки, механизмы воздействия физических упражнений на организм являются суммой научно обоснованных положений, которые позволяют вызывать интерес к занятиям у учащихся.

Кроме того, принципиально учесть особенности, физическую форму и состояние здоровья каждого студента. Поэтому перед началом занятий необходимо пройти медицинское обследование, чтобы исключить вероятные противопоказания к занятиям.

Решение таких задач, как развитие выносливости, характеризующей состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитие двигательных способностей (силы, быстроты, координации), формирование компенсаций в больных органах и системах и ознакомление с различными оздоровительными системами, должно повышать уровень здоровья студентов для решения поставленных задач на основе государственных образовательных стандартов. В настоящее время нами была переработана рабочая программа дисциплины для специального медицинского отделения, которая включила в себя теоретический курс (ознакомление с основами оздоровительной тренировки, самоконтроль за самочувствием, методы восстановления, контроль за нагрузкой, теоретические знания по существующим оздоровительным системам и комплексам) и практический курс. В практический раздел вошла программа по развитию выносливости (на основе разработок К- Купера), основной оздоровительный комплекс, который содержит общеразвивающие и общеукрепляющие упражнения для всех

групп мышц и суставов и развивающий основные физические качества. Для повышения эффективности занятий и посещаемости мы посчитали адекватным применение таких нетрадиционных средств физической культуры, как йога, упражнения для глаз при близорукости, дыхательные системы Бутейко и Стрельниковой, упражнения для позвоночника, стрейчинг, релаксационные и психофизические упражнения. В заключение хочется сказать о том, что внедрение ЛФК в вузах может стать очень полезным и эффективным способом улучшения самочувствия студентов. Основное – верно организовать процесс и учитывать индивидуальности каждого студента. В результате занятий ЛФК студенты могут повысить свою физическую подготовку, побороть стресс и депрессию, развить самоконтроль и укрепить дружеские отношения.

Подобный подход к содержанию программного материала позволяет развивать сознательное, активное отношение студентов к процессу обучения.

Список литературы

1. Апенина С.С. Физическая культура в жизни студентов / С.С. Апенина, Г.В. Федотова, Л.П. Федосова // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – №93–7. – С. 102–105. DOI 10.18411/trnio-01-2023-362. EDN EGDOAC
2. Быкова Д.И. Значение лечебной физической культуры для студентов высших учебных заведений / Д.И. Быкова, Л.М. Лукьянова // Наука–2020. – 2020. – №8 (44).
3. Евдокимов И.М. Отношение студентов к здоровью и лечению по мере обучения в связи с уровнем физической подготовленности / И.М. Евдокимов // Социально-педагогические вопросы образования и воспитания: материалы Всерос. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 25 июня 2021 г.). – Чебоксары: Среда, 2021. – 308 с. EDN XZJKLM
4. Тлехурай Д.Р. Актуальность внедрения ЛФК в программу физического воспитания в вузах / Д.Р. Тлехурай, Г.В. Федотова, Л.П. Федосова; под ред. А.В. Киевского // Формирование профессиональной направленности личности специалистов – путь к инновационному развитию России: сборник статей (Пенза,

декабрь 2022 г.). – Пенза: Пензенский государственный аграрный университет, 2022. – С. 218–222. EDN LBPBGE