DOI: 10.17117/na.2016.01.02.280

Поступила (Received): 01.01.2016

<http://ucom.ru/doc/na.2016.01.02.280.pdf>

Романов И.А.
Планирование оздоровительной программы
по физическому воспитанию студентов

Romanov I.A.
Planning health program for physical education students

В настоящее время в учебные заведения поступает много студентов, освобожденных от занятий по физической культуре по состоянию здоровья. Такая ситуация заставила искать пути оздоровления студентов. Представлена оздоровительная программа по физическому воспитанию студентов, которая состоит из двух частей: коррекционной и базовой

Ключевые слова: оздоровление, коррекция, физическая подготовленность

Currently, the schools received a lot of students are exempt from physical training for health reasons. This situation has forced students to look for ways of improvement. Presented health program for physical education students, which consists of two parts: the base and the correctional

Key words: health improvement, correction, physical fitness

Романов Иван Александрович

Доцент

Южно-Уральский государственный аграрный университет

г. Троицк, ул. Гагарина, 13

Romanov Ivan Aleksandrovich

Associate Professor

South Ural state agrarian university

Troitsk, Gagarin st., 13

Не секрет, что в школах не хватает спортивного инвентаря и оборудования, диагностических приборов, не достаточно специалистов, владеющих методикой физической культуры с оздоровительной направленностью. За последние годы увеличилось число школ, где физическая культура строится на одном виде спорта (это разрешается с учетом материальной базы школы и подготовки специалиста). Как правило, эта однобокость дает свои негативные последствия. Имеются школы, где предмет «Физическое воспитание» не ведется или ведется случайными людьми [1].

Однако основной причиной безответственного отношения человека к своему здоровью является недооценка физической культуры. Устранить эту причину чрезвычайно трудно. Информация об истинном значении движений если дается, то очень поздно и не подкрепляется своевременной грамотной их реализацией на должном уровне. Заниженная планка здоровья в нашей стране давно стала личной, а не государственной проблемой [2].

Каковы же причины сложившейся ситуации? Прежде всего – малая двигательная активность, т.е. гиподинамия, вызываемая современными комфорт-

ными условиями жизни. Ритм современной жизни обуславливает нервные перегрузки, а технический прогресс породил целый комплекс неблагоприятных факторов, ослабляющих иммунитет человека. О союзе здоровья и физической культуры людям известно с незапамятных времен. Где этого союза нет, господствуют болезни, снижение работоспособности, раздражительность, вредные привычки [3].

В высшие учебные заведения поступает много студентов, освобожденных от занятий по физической культуре по состоянию здоровья, многие не могут выполнить нормативы по объективным причинам.

Такая ситуация заставляет искать пути оздоровления студентов. Для этого необходимо скомплектовать группу с оздоровительной направленностью по физическому воспитанию, которая формируется по следующим показателям:

- общая физическая подготовка (тестирование);
- состояние мышечного корсета;
- искривление позвоночника;
- состояние стопы;
- состояние зрения.

На основании полученных данных составляется общая программа и индивидуальная для каждого студента с учетом особенностей его здоровья. Обследование проводится два раза в год: в начале учебного года и в конце года для сравнения и определения результата работы. Такой подход позволяет решать основные оздоровительные задачи, постепенно подводя студентов к выполнению требований основной программы.

Оздоровительная программа по физическому воспитанию состоит из двух частей:

Первая часть направлена на коррекцию отдельных частей тела и освоение специальных упражнений:

спина – обследование с целью выявления отклонений, составление индивидуальной программы с подбором комплекса упражнений;

стопа – занятия на оздоровительной дорожке с комплексом упражнений по укреплению стопы;

зрение – организация работы на тренажерах для глаз;

суставы – организация и проведение суставной гимнастики;

атлетическая гимнастика – нагрузка на отдельные мышцы или группы мышц в зависимости от индивидуальных особенностей;

дыхательная гимнастика – освоение правильного дыхания и укрепление мышц, участвующих при дыхании;

само массаж – обучение технике самомассажа;

закаливание – методика и проведение сеансов на занятиях;

питание – основы правильного питания т. д.

Врачебный контроль осуществляется не реже одного раза в год.

Вторая часть – это базовая часть оздоровительной программы. Сюда входят спортивные игры.

Спортивные игры – дифференцированный (вариативный) подход с учетом всех объективных и субъективных особенностей и условий. Успеваемость определяется уровнем отношения к самосовершенствованию, владением двигательных и специальных навыков, умением самостоятельно решать вопросы своей физической подготовленности. Предусматривается индивидуальный подход к выполнению учебных нормативов. Допускается возможность вариантов оценки результатов с учетом приростов в них двигательной и технической подготовленности.

Легкая атлетика – важнейшим требованием является обеспечение дифференцированного подхода к студентам с учетом их здоровья, физического развития и двигательной подготовленности.

Лыжная подготовка – направлена на улучшение общей и специальной физической подготовленности, совершенствование физических, моральных и волевых качеств студентов, углубление технической и тактической подготовки и овладение основами теории и методики занятия по физическому воспитанию.

Гимнастика – отличается множеством простых упражнений, вполне доступных любому студенту, вне зависимости от пола и возраста; используется как средство лечения, оздоровления и коррекции.

Плавание – важный оздоравливающий фактор, оказывающий комплексное воздействие на человека.

Туризм – развивает такие качества, как личная инициатива и взаимная выручка, настойчивость, сила воли и высокая дисциплина.

Таким образом, первая часть решает конкретные целевые задачи по устранению отклонений в опорно-двигательном аппарате и общей оздоровительной направленности, то вторая как базовый компонент программы является обязательной для выполнения, однако в основе ее лежит дифференцированный подход, учитывающий физическую подготовленность и состояние здоровья студента. Обе части дополняют друг друга, воздействуют на организм в целом, помогают избежать однообразия при выполнении.

Список используемых источников:

1. Смирнов В.А. Физическая тренировка для здоровья. Л.: Знание, 1991.
2. Романов И.А. Физическое воспитание студентов с оздоровительной направленностью // Проблемы аграрного сектора Южного Урала и пути их решения. Челябинск, 2005. С. 347-352.
3. Романов И.А. Реабилитационная физическая культура для студентов сельскохозяйственного вуза. Челябинск, 2009. 144 с.