**Педагогика**

**Студентка 2 курса гр.02021301 Евсюкова Наталья Олеговна**

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

**Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании студентов Белгородского государственного университета**

В 21 веке наиболее актуальной проблемой является здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании студентов. Сохранение здоровья студентов является одной из важнейших проблем, которые стоят сегодня перед Белгородским государственным университетом. Решением данной проблемы может стать введение здоровьесберегающих технологий, которые будут направлены на эффективные способы профилактики различных заболеваний.

 В качестве подхода к организации занятий физической культурой, студенты нашего университета были подразделены на 3 группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую группу. Занятия в перечисленных нами группах отличаются учебными программами, разнообразными физическими нагрузками, и требованиями к усвоению материала.
По опросам нами было выявлено, что в университете на разных факультетах есть множество учащихся, с различными заболеваниями и отклонениями, которым нельзя наниматься физической культурой, число таких студентов составило от 14 до 22%.

По нашему мнению, количество учеников, имеющих заболевания, широко, однако наиболее часто встречающимися является заболевания сердечно-сосудистой системы.

 В начале учебного года мы разделили СМГ на две подгруппы: в первую подгруппу вошли студенты с обратимыми заболеваниями, а во вторую подгруппу вошли студенты с патологическими отклонениями.

 Также мы определили основные задачи физического воспитания студентов, которые отнесли к специальным медицинским группам:

 - укрепить здоровье, ликвидировать заболевания;

 - улучшить спортивную подготовку учащихся;

 - адаптировать организм к физическим нагрузкам разной степени;

 - закаливать и повышать сопротивляемость защитных сил организма;

 - формировать интерес к занятиям физической культурой;

 - воспитать сознательное отношение к ценности здоровья и здоровому образу жизни;

 - обучить правилам подбора, выполнения и формирования комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики.

 Проанализировав медицинские карты студентов, мы выяснили, что с каждым годом количество учеников БелГУ, которые имеют заболевания сердечно-сосудистой системы, увеличивается.

 Известно, что возникновению сердечно-сосудистых заболеваний в студенческом возрасте способствуют гиподинамия, нерациональное питание, вредные привычки (курение различных веществ, наркотики), стрессовые ситуации ( сессии).

 В вышесказанных причинах реабилитация студентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями - является одной из самых актуальных проблем на сегодняшний день, решение которой зависит от правильного, индивидуально подобранного режима для этой категории обучающихся .

 Исследования показали, что регулярные физические нагрузки (2 раза в неделю по 45 мин) способствуют развитию приспособительных реакций, повышают сопротивляемость организма различным стрессовым воздействиям, обеспечивая психическую разрядку и улучшая эмоциональное состояние.

 При занятиях правильно подобранными упражнениями сначала уделяется внимание стимуляции кровообращения с последующими тренировками. Заниматься упражнениями нужно постепенно, сначала временной порог составляет 20-25 минут, увеличивая время, при последующих занятиях.

 Также большое количество врачей считают, что различные физические упражнения показаны при многих заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Противопоказания носят лишь временный характер.

 С этой целью программа физического воспитания для студентов БелГУ, имеющих сердечно-сосудистые заболевания, разработана на базе плавания.

 Занятия в воде – очень полезны для людей, которые имеют сердечно-сосудистые заболевания.

 -В воде тело человека лежит в почти горизонтальном положении, и именно в данной позе сердцу легче проталкивать кровь через артерии к периферии.

 -Также плотность воды превышает плотность воздуха в 799 раз. Именно поэтому нагрузка при плавании происходит в антигравитационных условиях, что хорошо сказывается для сердечно-сосудистой системы и в общем для сердца.
-Благодаря глубокому вдоху автоматически происходит массаж сердца : лёгкие мягко то надавливают на сердце, то отпускают его.

 Таким образом, во время плавания, деятельность сердечно-сосудистой системы усиливается. У людей, которые время от времени занимаются плаванием, увеличивается диаметр артерий, приходит в норму артериальное давление, которое останется в старости таким же, как и в молодости.

 Второе место занимают нарушения опорно-двигательного аппарата. Это и нарушения осанки, и сколиозы различной степени, это мы обнаружили у 27% студентов, которые входят в состав СМГ.

 Искривление позвоночника ведет к различным нарушениям как внешних, так и внутренних органов. Одной из важных задач физической культуры - является приостановление развития болезни и коррекция искривлений позвоночника.

 Причина сколиоза-длительное сидение за столом. Наклон вперёд очень вреден для позвоночника, потому что вероятность ущемления межпозвоночных дисков очень высока.

 Студентов, у которых имеются нарушения осанки, нередко освобождают от занятий физической культуры, в то время как они могут нуждаться в индивидуально подобранных занятиях физическими упражнениями. В программе адаптивного физического воспитания, которую составили для данной СМГ учащихся, много упражнений, достаточно много упражнений, которые совершенствуют опорно-двигательную систему.

 Но, на практике показано, что для исправления осанки и лечения сколиоза будет полезно плавание, во время которого идет разгрузка позвоночника. Подбор стиля плавания подбирается индивидуально, нужно учитывать состояние мышц, степень сколиоза, наличие кифоза или лордоза.

 Комплекс упражнений также должен разрабатываться специалистом. Нужно избегать такие гимнастические элементы, которые требуют вращения или нагрузки на позвоночник.

 Третье место по нашему исследованию занимают студенты с близорукостью- 25%. У девушек это процент выше, чем у парней (32%), по нашему мнению, из-за наименьшей двигательной активности у девушек.

 В университете студент переносит достаточно большие психоэмоциональные нагрузки. Умственная деятельность сопровождается психическим напряжением, что может стать причиной возникновения нарушений.

 Студентам предлагается пользоваться различными тестами по садиагностике умственного и зрительного утомления. А также преподаватели обучают студентов самостоятельно применять упражнения (оздоровительно-коррекциональная гимнастика) для того, чтобы снять напряжение с глаз, а также предупреждения близорукости.

 В результате опроса, выяснилось, что , практически 50% студентов вуза имеют различного характера заболевания, 45% учащихся со зрительными нарушениями, 37% студентов должны заниматься в специальной медицинской группе.

 Таким образом, хочу сделать вывод о том, что физическое воспитание в БелГУ направлено на формирование у студентов, имеющих отклонения по состоянию здоровья, комплекса специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков; на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем организма. Потребности в систематических занятиях физическими упражнениями. Здоровье – очень важно человеку, поэтому нужно следить за ним, и если имеются какие-либо нарушения, то нужен индивидуальный подход для того, чтобы восстановить его и поддерживать в норме.

 Основной задачей адаптивного физического воспитания является формирование у студентов осознанного отношения к своим способностям, уверенности в них, готовности к преодолению различной сложности физических нагрузок.

 **Список литературы**

1. Демирчоглян Г.Г., Демирчоглян А.Г. Специальная физическая культура для слабовидящих школьников. - М.: Советский спорт, 2000. - 141 с.

2. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. В 2 т. Т.1 - М: Советский спорт, 2002.- 439 с.

3. Попов С.Н. Физическая реабилитация: учебник для академий и инситутов физической культуры. - Ростов н/Д: Феникс, 1999. - 642 с.

4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пос. для студ. вузов. - М.: Академия, 2001.- 452 с.