

УДК 796.011.1

*В. П. Шлыков,*

кандидат педагогических наук, доцент,

*М. П. Спирина,*

доцент, зав. кафедрой ОФК,

Уральский федеральный университет

имени первого Президента России Б. Н. Ельцина,

г. Екатеринбург

## **ДЛЯ ЧЕГО МНЕ ФИЗКУЛЬТУРА?**

Здоровье каждого человека зависит от здорового образа жизни, который формирует и занимает 50–55% удельного веса факторов, обуславливающих здоровье<sup>1</sup>. Состояние физического и психического здоровья студентов УрФУ нуждается в систематическом анализе для предупреждения развития функциональных нарушений работы органов и функций организма. Реалии бытия настоятельно свидетельствуют о необходимости воспитания у студентов навыков здорового образа жизни (ЗОЖ). В настоящее время на кафедре оздоровительной физической культуры (ОФК) УрФУ обучаются 2000 студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ). В СМГ направляются студенты, имеющие различные отклонения в состоянии здоровья временного или постоянного характера, после планового медицинского осмотра. На первый курс студенты приходят с разным исходным уровнем физических и функциональных показателей, имеющих различные проблемы со здоровьем. Нахождение оптимальных путей, средств и условий для обеспечения коррекции физических отклонений и компенсации деятельности нарушенных органов и систем организма является основной задачей на занятиях оздоровительной физической культурой.

Нами проведен сравнительный анализ диагнозов студентов, направленных на занятия физической культурой в специальную медицинскую группу на базе международного классификатора болезней (МКБ–10). На рис. 1 и 2 представлены данные девушек и юношей 17–18 лет.

---

<sup>1</sup> Чумаков Б. Н. Валеология : учебное пособие. М. : Педагогическое общество России, 1999. С. 42.

Данные свидетельствуют о том, что самой распространенной патологией среди систем организма студентов явились заболевания и нарушения опорно-двигательного аппарата, органов зрения и внутренних органов. Среди нозологических заболеваний, как у девушек, так и юношей, чаще встречаются остеохондроз, плоскостопие, миопия, хронический пиелонефрит, вегетососудистая дистония.

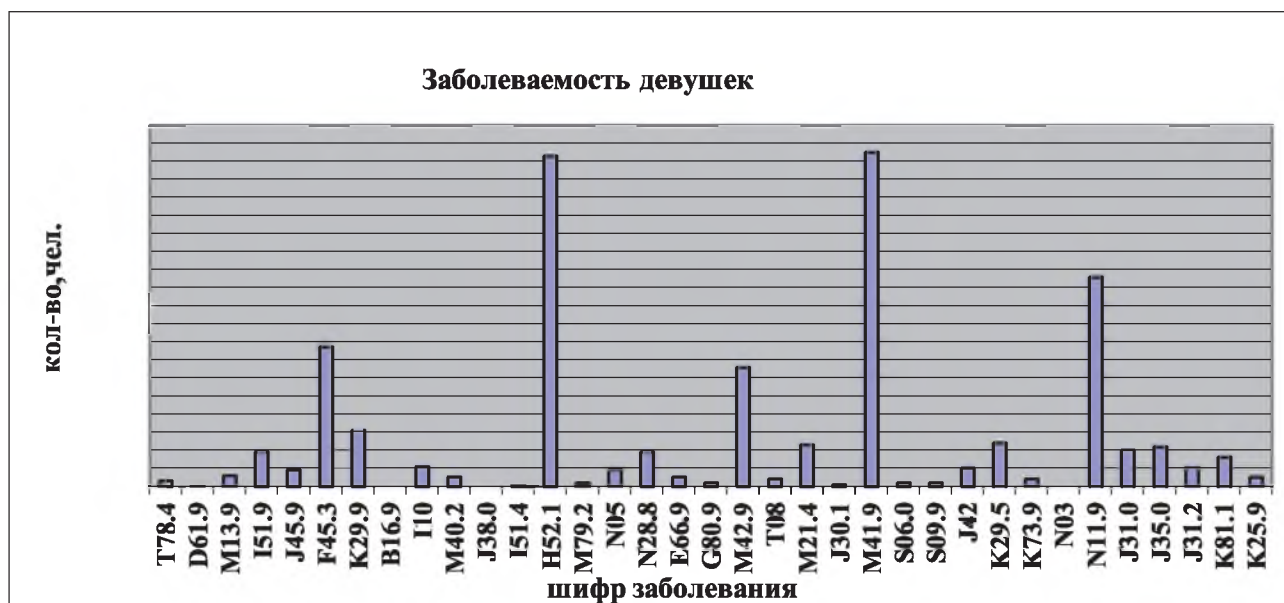


Рис. 1. Статистика заболеваемости девушек

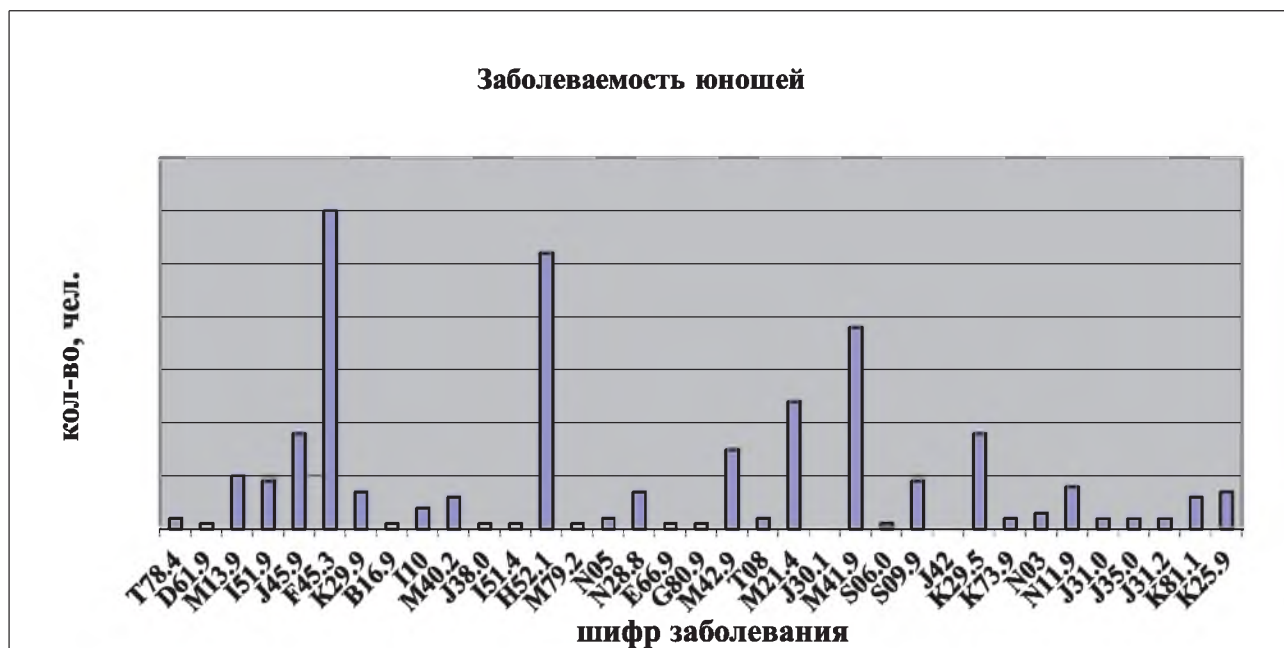


Рис. 2. Статистика заболеваемости юношей

УрФУ является ведущим вузом в России в развитии олимпийских видов спорта. Среди преподавательского состава и студентов вуза есть победители

призеры олимпиад, чемпионатов мира и Европы. Студенческий спорт высших достижений и спортивно-массовая работа являются одним из приоритетных направлений во внеучебной работе УрФУ. Студенты, имеющие высокую спортивную квалификацию и проявившие желание углубленно заниматься одним из выбранных видов спорта, активно участвуют в спортивно-массовых мероприятиях в рамках спартакиады и Универсиады вуза по различным видам спорта. Студенты УрФУ, входящие в состав сборных команд страны, представляют вуз на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх.

В настоящее время около 30 % абитуриентов, поступающих в УрФУ, по состоянию здоровья относятся к СМГ и им не рекомендовано участие в спортивно-массовых мероприятиях на основании медицинского заключения. Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья, относятся к категории лиц с особыми образовательными потребностями и требуют особых подходов в организации занятий по коррекционно-оздоровительной физической культуре.

К сожалению, отношение студентов СМГ к физической культуре, направленность мотиваций на укрепление и сохранение здоровья, стремление познать, научиться, достичь поставленной цели не только под руководством педагога, но и самостоятельно разное. Как показал опрос студентов 1 курса набора 2013–14 учебного года СМГ, негативное отношение к физической культуре, сформированное уже в средней общеобразовательной школе, сохраняется у большинства и в высшем учебном заведении. Павел О., студент 1 курса, в анкете первокурсника, отвечая на вопрос «Для чего ему нужна физическая культура?», написал: «Ну, естественно, что ради зачета. Нет зачета – отчисление, крах всех планов на будущее и прочие последствия. Поэтому, несмотря на личное отрицательное отношение к предмету и физическим нагрузкам, вынужден принимать это как есть, как часть учебного процесса, не менее важную, чем гуманитарные предметы. Единственное, на что надеюсь, получить зачет без проблем, без пересдач». К сожалению, его отношение к физической культуре совпадает с мнением многих студентов СМГ.

Учитывая данные вводного анкетирования студентов 1-го курса, на кафедре ОФК много внимания уделяется формированию активно-положительного отношения к двигательной активности. Движение является основным стимулятором жизнедеятельности организма человека. При недостаточном количестве движений наблюдается ослабление физиологических функций, понижается тонус жизнедеятельности организма. При этом физические упражнения являются одним из основных средств неспецифической профилактики ряда функциональных расстройств и заболеваний, а ЛФК – метод восстановительной терапии.

Практический опыт свидетельствует, что если первичное нарушение поддается излечению плохо, то действия, направленные на исправление вторичных и третичных нарушений, достаточно часто могут иметь положительный результат. Профилактическое направление всегда считалось самым перспективным в медицине и в специальной педагогике. Коррекция вторичного и последующих недостатков и их компенсация педагогическими средствами, положена в основу воспитательного маршрута при занятиях двигательной активностью со студентами СМГ. Потенциальная программа саморазвития, заложенная в педагогическом пространстве кафедры ОФК, возможно более полно будет реализована, если будут обеспечены необходимые образовательные условия в окружающей среде. Тогда студент СМГ получит необходимый шанс развития и улучшения своего здоровья. По мнению В. А. Сухомлинского, «учение становится трудом только при том условии, когда нам есть важнейшие признаки всякого труда – цель, усилия, результаты». Поэтому на занятиях оздоровительной физической культурой на кафедре ОФК при создании мотивационной среды учитывается явно недостаточный жизненный двигательный опыт студентов, на основе которого «закладываются» новые знания в области ЗОЖ и коррекционно-развивающей двигательной активности для понимания и применения в повседневной и будущей профессиональной деятельности.