**СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ОПТИМИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА В ВУЗе**

Огнева Л.Г.

Научный руководитель: док. мед.наук, проф.О.В.Николаева

Кафедра патологической физиологии им. Д.О. Альперна

Харьковского национального медицинского университета

Общеизвестно, что физическая культура в учреждениях высшего образования представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности молодых людей, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил; формированиетаких общечеловеческих ценностей, как укрепление здоровья, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство; профессионально-прикладную подготовленность, спортивную подготовленность и т. д.

Важнейшая социальная задача современного общества состоит в том, чтобы вырастить поколение граждан, гармонически сочетающих в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Исключительное значение при этом играет физическое воспитание подрастающего поколения и нужно дело поставить так, чтобы каждый человек смолоду заботился о своем физическом развитии, обладал знаниями в области гигиены и медицинской помощи, вел здоровый образ жизни. Организация такого воспитания и его постоянное совершенствование требует глубоких комплексных исследований места и роли физической культуры и спорта в образе жизни молодежи, так как именно в эти годы закладывается фундамент личности человека, формируются установки, навыки, устойчиво сохраняющиеся на протяжении его жизни. В этот же период складывается отношение, интерес к физкультурно-спортивным занятиям, зарождаются предпосылки физического совершенствования.

Учебно-воспитательный процесс физического воспитания должен проводиться с оптимальной моторной плотностью, динамично, с применением наиболее рациональных форм организации занятий, использованием спортивного оборудования и инвентаря, технических средств обучения. Для достижения указанной цели большое значение имеют правильный выбор и сочетание методов обучения, в частности, таких методов, как игровой и соревновательный.

Систематическое использование соревновательно-игрового метода способствует улучшению и сохранению здоровья, повышению умственной работоспособности, оптимизации двигательного режима.

В связи с этим игровые виды спорта позволяют решать не только оздоровительные, образовательные, но и воспитательные задачи, актуальным является разработка методики повышения уровня физической подготовленности студентов на уроках физической культуры с помощью игрового и соревновательного методов. Тем самым требуется от студентов проявление максимальных психологических и физических усилий, что способствует формированию и развитию необходимых двигательных качеств [1, с.26-29].

**Цель исследования** – изучение влияния соревновательно-игрового метода на повышение уровня физического развития и физической подготовленности студентов ВУЗов.

**Методы исследования:** тестирование физической подготовленности; методы математической статистики.

В исследованиях принимали участие студенты 16–18 лет, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе. Студенты были разделены на 2 группы: контрольную и экспериментальную. Контрольная группа занималась по основной общеобразовательной программе. В экспериментальную группу был включен соревновательно-игровой метод физического воспитания. В подготовительной части урока используются общеразвивающие упражнения с различными предметами, игры и игровые упражнения, подготавливающие учеников к движениям и загрузкам основной части урока. В заключительной части используются игры и игровые упражнения успокоительного характера.

Соревновательный метод в процессе физического воспитания используется как в относительно элементарных формах, так и в развернутой форме. В первом случае речь идет о подчиненном элементе общей организации занятия (способ стимулирования интереса и активизации при выполнении отдельных упражнений, включенных в данное занятие), во втором – об относительно самостоятельной форме организации занятий (контрольно-зачетные, официальные спортивные и другие подобные им состязания).

Фактор соперничества в процессе состязаний, а также условия их организации и проведения (официальное определение победителя, поощрение за достигнутые результаты пропорционально уровню достижений, признание общественной значимости достижений, отсев менее сильных при многоступенчатых соревнованиях-первенствах и т. д.) создают особый эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений и может способствовать максимальному проявлению функциональных возможностей организма.

Функциональные сдвиги, наблюдаемые в условиях состязаний, как правило, более значительны, чем при внешне аналогичных несоревновательных нагрузках. Во время состязаний, особенно значимых в личном и общественном отношениях, в большей мере, чем в игре, выражены моменты психической напряженности. Здесь постоянно действует фактор противодействия, противоборства, столкновения противоположно направленных интересов. Командные соревнования характеризуются отношениями взаимопомощи, взаимной ответственности перед целым коллективом за достижение соревновательной цели – победы.

В оценочной таблице за каждый конкретный результат тестирования определено соответствующее число баллов: от 1 (худший из допустимых результат) до 20 (ориентировочно лучший результат). Оценочная таблица ориентирована по возрасту. [2, С.3].

Статистическая обработка данных была выполнена с помощью t-критерия Стьюдента для каждой группы испытуемых по общим результатам проведенных тестов.

Рост средних значений показателей физической подготовленности имеет место. В контрольной группе данные показатели возросли с 44,1 балла до 60,0, что составляет прирост на 36,5 %.

В экспериментальной группе данные показатели выросли более значительно: с 43,5 до 70,4, что составило 61,8 % прироста показателя.

Выводы. Таким образом, можно сделать вывод, что показатели эксперимента улучшились и в контрольной, и в экспериментальной группах, но в экспериментальной группе мы наблюдаем достоверное улучшение результатов по сравнению с контрольной группой.

Полученные результаты эксперимента свидетельствуют о том, что систематическое применение соревновательно-игрового метода в занятиях физической культуры со студентами помогает решать задачи всестороннего развития молодого человека [3, С.28].

Эмоциональная окрашенность занятий, которую создает соревновательно-игровой метод, способствует возникновению у студентов повышенной заинтересованности в двигательной деятельности, воспитанию физических морально-волевых качеств, иначе говоря, вызывает интерес и желание заниматься физической культурой, а также сохранению и укреплению здоровья, что сегодня имеет немаловажное значение.

Литература:

1. Аникин А. А. Воздействие подвижных игр с элементами футбола на развитие физических качеств детей старшего школьного возраста. / А. А. Аникин // Физическая культура в школе. – 2015. – № 5. – С. 26–29.

2. Аникина Т. С. Подвижные игры как эмоциональный компонент на занятиях по физической культуре в вузе / Т. С. Аникина // Инновационные технологии в физическом воспитании и физической реабилитации: материалы I Междунар. науч.-практ. (очно-заочной) конф. – МГОГИ, 2015. – С. 3

3. Нечаев А. В. Методика проведения общеразвивающих упражнений и подвижных игр: метод. пособие / А. В. Нечаев, О. А. Обидова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Министерство образования Московской области. – Коломна МГОСГИ, 2010. – С.28