

БАСКЕТБОЛ КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

**Н.В. Сони́на¹, к.п.н., доцент, Е.А. Орехов¹, ст. преподаватель,
Е.В. Вергейчик², ст. преподаватель**

¹*УО «Белорусский государственный аграрный технический университет»,*

²*Минский инновационный университет,*

г. Минск, Республика Беларусь

Экологическая обстановка и социально-экономический кризис последних лет в республике вызвали отрицательные тенденции в динамике состояния здоровья, проживающего на ее территории населения.

Анализ состояния здоровья учащейся молодежи учреждений образования свидетельствует об увеличении количества студентов, относящихся к специальному медицинской группе. Согласно статистическим данным, за последние годы существенно увеличилось количество студентов, которые относятся к специальному учебному отделению с 14 до 46 % лиц с тенденцией к росту [1].

Это связано с ростом заболеваемости, обусловленными существенными социальными изменениями в жизни студентов. Так переход к новым социальным условиям вызывает вначале активную мобилизацию, а затем истощение физических резервов организма, особенно в первые годы обучения. Это объясняет тот факт, что рост заболеваемости студентов происходит на фоне заметного снижения общего уровня их физического развития. Кроме того, новые условия формируют новый образ жизни, нормы поведения и привычки студентов (гиподинамия, нерациональное питание, хроническое недосыпание, вредные привычки), которые отрицательно влияют на их здоровье [4]. Вопросы организации занятий со студентами специального учебного отделения нашли свое отражение в работах многих авторов [2, 3, 4], но, вместе с тем, недостаточно раскрытой остается проблема возможности использования различных средств оздоровления в условиях учреждений образования для сохранения и развития здоровья студенческой молодежи.

Современные средства оздоровления пользуются высокой популярностью среди студентов учреждений образования. Все это позволяет считать, что разработка оздоровительных программ с использованием элементов баскетбола, как средства оздоровления в физическом воспитании студентов, принадлежащих к специальным учебным отделениям, является современным и актуальным.

Анализ специальной литературы, обобщение передового опыта свидетельствуют, что одним из важных компонентов в процессе физического воспитания студенческой молодежи является формирование у них сознательной потребности в укреплении личного здоровья и ответственности за собственное здоровье [6], так как частота заболеваемости приводит к уменьшению эффективности учебной и профессиональной деятельности [5].

Так, по данным исследования в УО БГАТУ у 46% студентов выявлено постоянное наличие тревоги за будущее, у 33% - ухудшение общего самочувствия, у 35% установлена повышенная утомляемость, у 42% - головные боли. В процессе исследования был собран статистический материал о состоянии здоровья студентов. В исследовании приняли участие студенты 1-2 курсов. Выявлены количественные и качественные показатели состояния здоровья студентов по факультетам и курсам. Статистический материал представлен в процентах.

Анализ полученных материалов свидетельствует, что в университете на 1 и 2 курсах занимаются около 60% студентов с отклонениями в состоянии здоровья. Что касается характеристики заболеваний, то среди студентов первого (35,3%) и второго (31,3%) курса преобладают заболевания сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, органов зрения.

Одним из важных направлений в оздоровительной работе с населением играет современный здоровый образ жизни и двигательная активность, где ведущая роль принадлежит физическому воспитанию, а одним из средств физического воспитания является баскетбол, который способствует укреплению здоровья и улучшению физического развития, повышению жизнедеятельности организма занимающихся.

Занятия баскетболом оказывают положительное воздействие на физическое состояние и физическую активность студенческой мо-

лодежи, активизируют физиологические процессы и способствуют восстановлению нарушений функциональных возможностей занимающихся. Баскетбол является средством неспецифической профилактики ряда функциональных расстройств и заболеваний (например, органов зрения, органов пищеварения и дыхания).

На занятиях по физическому воспитанию со студентами специального учебного отделения использовали специальные баскетбольные средства. В результате проведенного исследования было установлено, что занятия с использованием специальных баскетбольных средств в значительной степени повышают интерес к занятиям, эмоциональность и двигательную активность студентов, а также способствуют их оздоровлению.

Список использованной литературы

1. Базылюк, Т.А. Игровой аквафитнес в физическом воспитании студенток: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Т. А. Базылюк, Ж.Л. Козина; под общ. ред. Ж. Л. Козиной; Донец. гос. ин-т здоровья, физ. воспитания и спорта Нац. ун-та физ. воспитания и спорта Украины, Харьк. нац. пед. ун-т им. Г. С. Сковороды. – Харьков: Точка, 2013. – 143 с.

2. Детков Ю.Л., Платонова В.П., Зафирова Е.В. Теория и практика физической культуры для студентов с ослабленным здоровьем. – СПб. СПбГУИТМО, 2008. – 96 с.

3. Зотин В.В. Применение фитнес технологий в вузах / Мельничук А.А., Щукина В.В. // Аллея науки – 2017. – №8. – Т.2. – С. 90-93.

4. Малахова, Ж.В. Применение здоровьесберегающих технологий в процессе физического воспитания студентов специальной медицинской группы / Ж. В. Малахова // Материалы V Междунар. науч.-практ. конф. – Донецк, 2011. – № 5. – С. 160-164.

5. Мезина, Д.И., Егорычева Е.В., Чернышева И.В. Лечебная физическая культура в ВУЗах. // Международный журнал экспериментального оборудования. – 2014. – № 7 (часть 2). – С. 97-98.

6. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа, – Мн., Тесей, 2003. – 178 с.