

4. Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений [Текст] / Л. Д. Назаренко // Оздоровительные основы физических упражнений. – М. : Гуманит, 2002. – 240 с.

5. Медицинские и психологические исследования работы с компьютером [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <<http://www.Vspu.u.ac.tu>>.

6. Павленко, А. Р. Компьютер, TV и здоровье [Текст] / А. Р. Павленко // Компьютер, TV и здоровье. – К. : Основа, 2002. – С. 48.

7. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.iro.yar.ru/resource/distant/physic_culture/phys_aktiv3.htm>.

Отримано 1.10.2010. ХДУХТ, Харків.

© Л.І. Петрова, М.О. Левченко, А.М. Пляшешник, 2010.

УДК 796.011.3:339.747

Л.І. Петрова, доц.

М.О. Левченко, ст. викл.

ПОШУК ШЛЯХІВ ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ХДУХТ В УМОВАХ ЕКОНОМІЧНОЇ КРИЗИ

Наведено дані стану здоров'я студентів Харківського державного університету харчування та торгівлі. Вказано та проаналізовано основні причини захворювань студентів. Визначено деякі шляхи оптимізації процесу фізичного виховання студентів ХДУХТ в умовах економічної кризи.

Представлены данные состояния здоровья студентов Харьковского государственного университета питания и торговли. Указаны и проанализированы основные причины заболеваний студентов. Определены некоторые пути оптимизации процесса физического воспитания студентов ХГУПТ в условиях экономического кризиса.

The data of the health condition of Kharkiv state University of catering and trade students are presented. Indicated and analyzed main causes of diseases of student. Identified some ways to optimize the process of physical education in the economic crisis of KSU of CT students.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Нині в Україні склалась критична ситуація із станом здоров'я населення, особливо молоді. Спостерігається процес депопуляції. За останні 10 років населення зменшилось більш ніж на три мільйони осіб. Загальна тенденція динаміки смертності населення країни характеризується надзвичайно високою смертністю людей працездатного віку [5].

Зростає захворюваність населення. Особливу тривогу викликає погіршення здоров'я дітей та підлітків. Більш ніж 70% дітей дошкільного віку мають значні відхилення показників здоров'я від нор-

ми, до кінця шкільного періоду навчання більш ніж у 90% випускників спостерігається така ж тенденція. Кількість хворих, серед 16–17 річних підлітків за останні роки збільшилась на 15%, при цьому захворюваність на наркоманію та токсикоманію збільшилось у 6–19 разів, а кількість алкоголіків у 3–6 разів за даними різних джерел. На початку нового тисячоліття в Україні кількість інвалідів досягла 2 мільйонів осіб [5].

Таким чином, проблема стану здоров'я населення України в теперішній час набуває ранг проблеми, яка загрожує національній безпеці держави.

Якщо зважити на те, що протягом останніх років практично все населення України знаходиться у стані важкого психоемоційного та соціального стресу, пов'язаного з наслідками Чорнобильської трагедії, з різким зниженням життєвого рівня, у результаті чого відмічається зростання рівня депресії, алкоголізму, куріння тютюну, реактивних неврозів, злочинності, то зрозуміло, що необхідно терміново вжити заходи, які покращать стан здоров'я, сформують нові ціннісні орієнтири всіх верств населення, суттєво підвищать ефективність тих систем держави, які безпосередньо відповідають за здоров'я населення.

Такими системами, як відомо, є охорона здоров'я та фізичне виховання і спорт. Пріоритетність цих систем визначено програмою «Фізичне виховання – здоров'я нації», розділом «Здоров'я нації через освіту і фізичне виховання» Національної доктрини освіти України.

Але недостатній рівень фінансування гальмує цей процес. Реформування системи фізичного виховання суттєво затримується тому, що воно проходить в умовах значних економічних перетворень, фінансових та інших проблем.

Якщо виходити з того, що фінансування всіх статей витрат в Україні, як і в інших державах, проводиться на базі валового національного продукту (ВВП), то можна констатувати, що фінансування системи фізичного виховання за останні 10 років суттєво скоротилось і значно поступається більшості країн Європи, оскільки річний ВВП України з розрахунку на одну людину не перевищує 1000 доларів. Це в кілька разів менше, ніж у середньому в Європі (у Фінляндії 22900 доларів), і відповідає показникам більшості країн третього світу.

У середньому за останні 11 років на освіту в країні виділялося від 3,4 до 5,6% ВВП. У більшості розвинених країн цей показник вище навіть у відсотковому відношенні 5,1...6,4%. Природно, що зменшенню загального фінансування на освіту відповідало зниження фінансування фізичного виховання в системі освіти [5].

Сьогодні тільки лунають заклики бути здоровими, але соціальне середовище і реальна практика засвідчують погіршення здоров'я молоді, збільшення ваги, зростання серцево-судинних захворювань та інших хронічних інфекційних захворювань.

Студентство, особливо на початковому етапі навчання, є найвразливішою частиною молоді, бо зіштовхується з низкою труднощів, пов'язаних із збільшенням навчального навантаження, малою руховою активністю, відносною свободою студентського життя, проблемами в соціальному та міжособовому спілкуванні. Загрозливо великий контингент тих, хто вважає, що можна зняти стрес, втому шляхом куріння (до 19%), алкоголю (12%).

Для студентства характерним є недостатній рівень функціональних резервів для підтримки здоров'я на відповідному рівні в процесі навчання, і як наслідок – наявність 8–12% студентів, які мають виражені відхилення у стані здоров'я. У процесі навчання виявлено тенденцію погіршення антропометричних показників, збільшення з 1,7 до 3,6% числа студентів із вираженим чинником ризику серцево-судинних захворювань. За енергозатратами у 50% студентів м'язова активність нижче рекомендованої на 15–30% [2].

Нині значно скоротилась кількість практично здорових студентів. Ми спостерігаємо високий відсоток фізично нездорових і незадоволених своїм фізичним станом студентів, а також зневагу до здорового способу життя в сполученні з вираженою гіподинамією.

На жаль, серед студентів зустрічається несерйозне ставлення до особистої фізичної підготовки, стану свого здоров'я, небажання застосовувати засоби фізичної культури і спорту у повсякденному житті. Збільшується кількість студентів, які не відвідують обов'язкових занять із фізичного виховання у вищому навчальному закладі не займаються фізичними вправами, масовими видами спорту у вільний час. Це є причиною не тільки погіршення стану здоров'я, а й заповнення вільного часу шкідливими звичками.

Особливо непокоїть, коли студенти основної медичної групи надають довідки про стан здоров'я, який відповідає спеціальній медичній групі, хоч і виконують нормативи з фізичної підготовки здорових ровесників. Також нерідко з'являються випадки виявлення медичних довідок про звільнення студентів від фізичних навантажень через стан здоров'я, що не завжди відповідає дійсності. Основними причинами такого ставлення до занять фізичними вправами студенти називають нестачу часу для підготовки до інших занять та вирішення інших проблем; не має бажання займатися; нецікаво займатись; особливо, якщо не має належних умов для занять.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Медично доведено, що систематичні заняття фізичної культурою, дотримання правильно-го рухового і гігієнічного режиму є потужним способом попередження багатьох захворювань, підтримання нормального рівня діяльності та працездатності організму.

Під час виконання фізичних вправ від працюючих м'язів, суглобів та зв'язок у центральну нервову систему, зокрема в кору головного мозку, надходить велика кількість сигналів, які, у свою чергу, із центральної нервової системи спрямовуються до всіх внутрішніх органів – до серця, легенів, м'язів та ін. Відбувається прискорення серцевої діяльності та дихання, збільшується швидкість обміну речовин. Ступінь змін діяльності внутрішніх органів залежить від характеру роботи: чим складніший та інтенсивніший м'язовий рух, тим більш виражені зміни внутрішніх органів [7].

Активна м'язова діяльність супроводжується підсиленою утилізацію сенсорних гормонів, які врівноважують процеси збудження та гальмування. Ці зміни зменшують несприятливі компоненти психічної напруги. У ситуаціях, які пов'язані з бурхливою витратою психічної енергії (наприклад, екзаменаційний стрес), виконання спрямованих психічних вправ сприяє захисту організму від наслідків несприятливих психо-вегетативних реакцій [1].

Результати досліджень фізіологів та гігієністів указують на те, що під впливом оптимальних форм активного відпочинку значно підвищується розумова працездатність.

Викликає зацікавленість дослідження американських учених В. Джапт, С. Яспел (2004), які підтвердили зростання продуктивності розумової праці після фізичної активності. Автори відзначили, наприклад, що після дозованого навантаження нескладною вправою (вискакування на лаву заввишки 50 см та зіскакування з неї) швидкість виконання в думці 4 арифметичних дій підвищується вже після 2 хвилин занять. Тривалість цього навантаження більше 5 хв повертає розумову працездатність до вихідних результатів, а то й погіршує їх.

Різноманітні види рухової активності впливають на розумову працездатність неоднаково. Наприклад, ігрові форми фізичної культури і спорту, як показали дослідження О.І. Міноярова (2002), формують організаційні здібності студентів.

Пенвулс, Моулс (2006) побачили, що гра з м'ячем пішла на користь студентам у розв'язуванні найскладніших розумових задач.

Проведені останніми роками дослідження підтверджують позитивний вплив фізичних вправ на розумову працездатність студентів у різні періоди навчання [3; 4]. Однак характер впливу на організм

вправ із переважною спрямованістю на розвиток сили, швидкості, витривалості, їх інтенсивність у різні періоди навчального року, судячи з літературних джерел, є недостатніми.

У багатьох наукових дослідженнях розглянуто проблеми вивчення фізичного стану студентів (І.Р. Бондар, 2000; В.В. Романенко, 2003; Є.М. Доценко, 2004 та інші); пошуку шляхів формування у студентської молоді потреби до занять фізичними вправами впродовж усього життя (К.П. Козлова, 2004; О.С. Куц, 2004; Т.Ю. Круцевич, 2004). Але проблема зниження рівня фізичної підготовленості та погіршення стану здоров'я молоді залишається не вирішеною.

Неодноразово підтверджено, що розумову й фізичну працездатність підвищує раціональна організована рухова активність [5]. Результати дослідження [6] показують, що студенти, які займаються фізичними вправами, хворіють у три рази рідше, а відбувається швидше, ніж у тих, які не займаються. Тому, саме від організації з фізичного виховання у вищих навчальних закладах певною мірою залежить стан здоров'я студентів.

У зв'язку з цим виникає необхідність продовжити дослідження відповідно до індивідуальних особливостей студентів, умов занять з фізичного виховання й умов проживання студентської молоді. Це дасть можливість сформулювати практичні рекомендації щодо оптимізації процесу фізичного виховання студентів ХДУХТ, раціонального використання засобів і методів фізичної культури.

Мета та завдання статті:

- дослідити стан здоров'я студентів I–IV курсів ХДУХТ;
- визначити способи підвищення інтересу студентів до занять фізичними вправами;
- визначити способи оптимізації фізичного виховання студентів ХДУХТ.

Виклад основного матеріалу дослідження. Під час вивчення проблеми було використано низку методів дослідження: вивчення та узагальнення літературних даних, збір інформації, опитування, математична обробка результатів.

Результати проведеного дослідження свідчать, що в минулому (2009-2010) навчальному році 64,4% студентів ХДУХТ належали до основної медичної групи, 33,9% студентів мали відхилення у стані здоров'я і склали спеціальну медичну групу, 1,7% взагалі були звільнені від навантажень з різних причин. Серед студентів спеціальної медичної групи більшість мають хронічні захворювання, до 1% – інваліди (дані медичного обстеження).

Вивчення стану здоров'я студентів ХДУХТ дало змогу визначити структуру захворювань досліджуваних. Аналіз результатів дослідження показав, що у студентів переважають захворювання, пов'язані з погіршенням зору – 28,8%. Установлено, що 11,2% студентів мають серцево-судинні захворювання, 10,8% – хвороби органів шлунково-кишкового тракту, 14,7% – опорно-рухового апарату, у 3,4% студентів виявлено хвороби органів дихання (бронхіальна астма, хронічний бронхіт), 18,4% хворіють на вегетативно-судинну дистонію. Відмічено також поодинокі випадки захворювання цукровим діабетом, кісти, вроджена деформація очей. Багато студентів мають кілька хронічних захворювань.

Крім цього, проведені дослідження виявили багато серйозних недоліків у харчуванні студентів, що має негативний вплив на стан здоров'я.

Таким чином, чітко простежується погіршення здоров'я нашої студентської молоді. Для вирішення цієї проблеми, спираючись на вищезазвані наукові дослідження, одним із основних способів оптимізації навчального процесу є підвищення інтересу студентської молоді до занять фізичними вправами.

За результатами анкетування та педагогічного дослідження, лише 28,8% студентів ХДУХТ займаються фізичними вправами та спортом у вільний час (більше запланованих 4 годин на тиждень занять з фізичного виховання), а 71,1% студентів під час дозвілля віддають перевагу іншим заняттям (художня самодіяльність, клуб за інтересами) або, що частіше, не займаються нічим.

Зважаючи на отримані результати дослідження, було проведено опитування студентів щодо покращення процесу фізичного виховання. Аналіз відповідей студентів дозволив установити, що необхідними умовами занять із фізичного виховання, крім покращення умов проведення процесу фізичного виховання, є індивідуалізація навчального процесу, різноманітність занять, спрямована на вивчення сучасних видів спорту.

Наявна матеріально-технічна база університету не дає можливості проводити заняття з фізичного виховання за інтересами до видів спорту (футзал, баскетбол, волейбол, бадмінтон). У зв'язку з цим заняття з фізичного виховання набули більш індивідуально орієнтованого характеру. Викладачі підбирають рекомендують кожному студенту індивідуальний комплекс вправ та індивідуальне дозоване навантаження.

У результаті відбулися значні позитивні зміни: зменшення кількості пропущених занять, підвищення інтересу та бажання до занять,

збільшилась кількість студентів, які у вільний час почали займатися фізичними вправами, отримуючи консультативну допомогу викладачів і, як наслідок – підвищення показників фізичної підготовленості.

Висновки. До основних причин, які визначають ситуацію погіршення стану здоров'я студентів, можна віднести зниження рухової активності, негативні умови навколишнього середовища, недосконалість системи медичного обслуговування, недостатнє фінансування освітніх закладів.

Результати проведеного дослідження спонукають до термінової розробки і практичного використання спеціальних медико-педагогічних заходів (раціональне харчування, вітамінізація, гігієнічно обґрунтований режим праці й відпочинку) у поєднанні з раціональними засобами і методами фізичної культури, спрямованими на підвищення рухової активності; упровадження в процес фізичного виховання студентів ХДУХТ індивідуально орієнтованого навчання та нових, сучасних видів занять фізичними вправами.

Першочерговим завданням визначено подальший пошук шляхів оптимізації фізичного процесу у ХДУХТ. Розробка комплексів вправ відповідно до індивідуальних можливостей студентів різних медичних груп, урахування інтересів до занять дасть змогу збільшити рухову активність, підвищити розумову працездатність, покращити функціональний стан організму студентів ХДУХТ.

Список літератури

1. Воробьев, А. Н. Тренинг интеллекта [Текст] / А. Н. Воробьев // Тренинг интеллекта. – М. : Лесная промышленность, 1999. – 172 с.
2. Грибан, Г. П. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів [Текст] / Г. П. Грибан, Т. Б. Кутек // Спортивний вісник Придніпров'я : науково-теоретичний журнал Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту. – 2004. – № 7.
3. Волков, Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта [Текст] / Л. В. Волков // Теория и методика детского и юношеского спорта. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 376 с.
4. Деркач, А. А. Педагогическое мастерство тренера [Текст] / А. А. Деркач, А. А. Исаев // Педагогическое мастерство тренера. – М. : Физкультура и спорт, 2004. – 293 с.
5. Круглик, И. П. Физическое воспитание в системе валеологической подготовки студентов (социологический анализ) [Текст] / И. П. Круглик, А. А. Скикевич // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : міжнар. наук.-практ. конф. : [матеріали]. – Вінниця, 1998. – С. 277–279.

6. Круцевич, Т. Ю. Оцінка як один із факторів підвищення мотивації до фізичної активності [Текст] / Т. Ю. Круцевич // Фізичне виховання. – 1999. – № 1. – С. 47–50.

7. Коц, Я. М. Спортивная физиология [Текст] / Я. М. Коц // Спортивная физиология. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – 274 с.

Отримано 1.10.2010. ХДУХТ, Харків.

© Л.І. Петрова, М.О. Левченко, 2010.

УДК 372.81'243 (048.3)

О.Ф. Бєлікова, викл.

А.О. Колесник, канд. техн. наук, ст. викл.

АНОТУВАННЯ ТА РЕФЕРУВАННЯ ЯК МЕТОДИЧНІ ПРИЙОМИ РОБОТИ СТУДЕНТІВ ІЗ ПРОФЕСІЙНОЮ ЛІТЕРАТУРОЮ ІНОЗЕМНОЮ МОВОЮ

Розглянуто теоретичні й методичні питання навчання студентів реферувати й анотувати професійної літератури іноземною мовою. Навички реферативного перекладу визначено як складову частину професійної компетенції майбутніх фахівців. Запропоновано методичні рекомендації щодо роботи з професійними текстами засобами оптимізації процесу навчання іноземній мові.

Рассмотрены теоретические и методические вопросы обучения студентов реферированию и аннотированию профессиональной литературы на иностранном языке. Навыки реферативного перевода определены как составная часть профессиональной компетенции будущих специалистов. Предложены методические рекомендации по работе с профессиональными текстами как дополнительное средство оптимизации процесса обучения иностранному языку.

The theoretical and methodical aspects of teaching students to summarize and annotate professional literature in foreign language are considered. Skills of abstract translation are determined as component part of professional competence of future specialists. Methodical recommendations on work with professional texts as additional means of optimization of foreign language teaching process are offered.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Навчання іноземній мові в немовному ВНЗ має низку особливостей, що зумовлені специфікою освітньої програми, більшу частину якої складають точні науки.