

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА НАВЧАННЯ У ВИЩІЙ ШКОЛІ

УДК 378.016:798 – 056.24

Е. Н. Асташова

ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

В связи с высоким уровнем развития мирового сообщества требования к образовательной подготовке выпускника высшего учебного заведения очень высоки. Гиподинамический образ жизни студента, многочасовые занятия за компьютером негативно сказываются на здоровье студентов. В нашей стране разрешение этой проблемы характерной для всего мирового сообщества, определяет необходимость получения в ВУЗе не только профессиональных знаний, но и формирование потребности регулярно заниматься оздоровительной деятельностью, физическим самосовершенствованием. Поэтому в настоящее время наибольшую важность, актуальность и своевременность приобретают вопросы о состоянии здоровья учащейся молодежи, формирования у студентов ценностных ориентаций на укрепление своего здоровья [1].

Основа системы физической культуры до недавнего прошлого сводилась к выполнению обязательных и единых для всех общих требований и нормативов, что в конечном итоге противоречит идее индивидуального подхода к воспитанию студенческой молодежи. Происходит практическое отчуждение физической культуры от самого человека, от его индивидуальных потребностей и, следовательно, от активного отношения к своей физической активности, углубление и обострение проблем здоровья [4, с. 2].

Примером может служить статистика, проведенная о состоянии здоровья студентов-экономистов Одесского института финансов Украинского государственного университета финансов и международной торговли, которая свидетельствует, что за последние годы увеличилось число студентов переведенных из основной группы в подготовительную или специальную медицинскую. Так среди 917 будущих экономистов у 16% выявлена избыточная масса тела и нарушения обмена веществ, у 32% – нарушения работы сердечно-сосудистой системы, у 14% – нарушения работы желудочно-кишечного тракта и зрения; 11% – нарушения работы дыхательных путей; 10% – нарушения работы мочевыделительной и эндокринной систем, 17% – нарушения осанки и работы опорно-двигательного аппарата. Количество здоровых студентов в группах колеблется в пределах 19-33%. Это еще раз подчеркивает актуальность проблемы сохранения здоровья студентов [1, с. 104].

Исходя из вышеизложенного, одной из основных целей физического воспитания студентов является научное обоснование применяемых средств и методов физической культуры, изучение интересов и потребностей в проведении самостоятельных оздоровительных занятий, направленных на повышение уровня физического развития, физической подготовленности и функциональных возможностей организма [2, с. 264-269, 3, с. 15-19].

Рано или поздно придется работать со студентами, страдающими хроническими заболеваниями или ставящими перед собой специальные цели. Эти студенты составляют группу повышенного риска.

В современный период развития страны проблема физического обучения и воспитания студентов усугубилась рядом общественных тенденций. Вследствие этого в высших учебных заведениях возникли: низкая эффективность занятий по физической культуре; отсутствие спортивного инвентаря и оборудования для организации учебного процесса и работы секций; снижение интереса к занятиям физической культурой; снижение естественной двигательной активности студентов; высокий уровень заболеваемости среди молодежи вследствие снижения общего иммунитета; слабое развитие оздоровительных физкультурных и спортивных традиций.

Если Вы встретите студента, входящего в группу повышенного риска, Вы должны спросить себя: «Я хочу работать с этим человеком? Я владею достаточными знаниями?» Вот ориентиры, которые помогут работать с выше перечисленными группами студентов:

1. Рекомендации от квалифицированного профессионала, например терапевта, ортопеда (специалиста по остеопатическим заболеваниям), физиотерапевта, диетолога.

2. Умение правильно оценить свою компетенцию. Что это означает? Если Вы хорошо понимаете предписания врача и знаете, что сможете их придерживаться, это означает, что данный студент находится в пределах Вашей компетенции.

Многие преподаватели считают, что для обнаружения студента из повышенной группы риска достаточно поговорить с человеком. Часто люди ошибочно оценивают свое здоровье или смирились с заболеванием настолько, что не считают нужным говорить об этом. Студенты, страдающие диабетом, настолько привыкают к инсулиновым инъекциям, что часто забывают упомянуть о своем заболевании. Студенты-астматики, привыкшие снимать приступы с помощью ингаляторов, возможно, тоже предпочтут об этом молчать. Иногда Вы даже не подозреваете о том, что перед Вами человек из повышенной группы риска, пока не прочтаете его историю болезни и не начнете подробно расспрашивать самого человека.

В связи с этим, идет поиск новых идей и подходов к организации физкультурно-спортивной работы с населением, особенно с молодежью, разрабатываются и внедряются в практику инновационные проекты и

программы.

Современный этап развития науки может быть охарактеризован как период тесного содружества педагогических, медицинских, психологических, философских подходов к комплексному восстановлению здоровья. Уровень оздоровления определяется организацией активной деятельности молодого человека и воспитанием у него жизненной потребности и желания быть здоровым [4, с. 2].

На кафедре физического воспитания и спорта Белгородского государственного технологического университета им. В. Шухова были проведены исследования, направленные на выявление интересов и потребностей студентов с ослабленным здоровьем к занятиям физической культурой и спортом. Всего было опрошено 104 студента дневной формы обучения трех факультетов, занимающихся физической культурой в специальном учебном отделении. Выборочную совокупность составили: юноши – 51 чел. (49%), девушки – 53 чел. (51%). Возраст респондентов: 16-18 лет – 66 чел. (63,5%), 19 лет и старше – 38 чел. (36,55%). Среди опрошенных студентов постоянно занимаются физической культурой и спортом 40,3%, от случая к случаю – 35,3%, совсем не занимаются – 24,4%. В качестве основной причины своей низкой физкультурно-спортивной активности респонденты указали: отсутствие свободного времени (54,7%), подходящих условий для занятий (28,4%), а 16,9% опрошенных сослались на отсутствие желания заниматься. Большинство студентов (72%) считает, что регулярные занятия физической культурой имеют большое значение для оздоровления организма. Следует отметить, что у юношей показатель позитивного отношения несколько выше, чем у девушек. Но при оценке влияния таких занятий в развитии общей культуры личности лишь 35,6% указали на возможность повышения уровня культуры занимающихся спортом, 40,1% сомневаются и 24,3% считают это в принципе невозможным. Больше половины респондентов (70,3%) также высказали сомнения по поводу возможности повышения интеллектуальных способностей при систематических занятиях физической культурой и спортом. Прежде всего, необходимо учитывать, что многие из них имеют поверхностные знания о своем организме, даже о простейших показателях физического состояния. Так, только 70% опрошенных респондентов знают свой рост и вес, 42% – пульс в покое, еще меньше (21%) знают свое артериальное давление. Настораживает тот факт, что практически никто из студентов не контролирует показатели частоты сердечных сокращений при выполнении физической нагрузки во время оздоровительных тренировок. [5, с. 144].

Очевидно, что одной из основных причин достаточно слабой ориентации молодых людей в своем реальном здоровье и низком уровне физического развития, является отсутствие достаточно существенных моральных и материальных стимулов, культурных традиций. Другими словами, речь идет о формировании такого элемента культуры, который

создает мощные и эффективные стимулы, побуждающие самого человека, без принуждения, систематически заботиться о своем здоровье и физическом совершенствовании. Для того чтобы кардинально преобразовать поведение студентов надо, прежде всего, изменить их мышление. Одним из возможных вариантов реализации данной идеи обогащения сложившейся модели поведения молодежи – является повышение творческой активности студентов в сфере физкультурно-спортивной деятельности. Совершенно очевидно, что творческий креативный потенциал занятий физкультурой и спортом реализуется недостаточно полно и эффективно. Несомненно, большое значение имеют относительно стабильные характеристики проявления эмоциональной сферы и поведения, которые снижают вероятность возникновения заболеваний. Эта причинно-следственная связь раскрывается при помощи таких показателей, как увлечения студента, его личностные качества (сила воли, нравственность, целеустремленность, чувство собственного достоинства, чувство долга, уважение к себе и окружающим и т.п.), цели и приоритеты в жизни. Так, замечено, что увлеченные, целеустремленные, духовно богатые натуры болеют реже. Можно предположить, что это обусловлено такими причинами: формированием мотивации на гармоничное развитие; умением рационально организовать режим дня; удовлетворенностью от занятий любимыми видами деятельности; особым восприятием жизни, самообладанием в трудные моменты; нравственной и моральной устойчивостью [2, с. 264-269]. Поэтому во время проведения занятий со студентами мы считаем важным, акцентировать внимание молодых людей на целенаправленном воспитании интереса к творческой работе. Знания, жизненный опыт, талант – это те богатства, которые необходимы творческому студенту.

Таким образом, на наш взгляд, существует тесная связь между физическим здоровьем и духовностью молодого человека. Поэтому о воспитании здоровой нации, необходимо заботиться не только медикам, но и психологам, социологам, философам, педагогам, политикам, работникам СМИ и другим специалистам. Если молодой человек постоянно будет находиться в здоровьесформирующей среде, это не может повлиять в конечном итоге на его мировоззрение. При этом важная роль должна отводиться самовоспитанию, реализации индивидуальных потенциалов личности. В этой связи формы и методы организации физкультурно-спортивной деятельности, органично дополняющие модель жизнедеятельности молодых людей, обеспечивают удовлетворение разнообразных социально-культурных и личностных целей студентов, в том числе и духовного порядка. А духовности, на наш взгляд, принадлежит ключевое значение в обеспечении интегральной целостности здорового организма.

Со студентами из повышенной группы риска можно работать только преподавателям, обладающим глубокими знаниями, умением

следовать рекомендациям врача.

В перспективе мы планируем исследовать проблему усовершенствования работы преподавателей, работающих со студентами специальной медицинской группы.

Список использованной литературы

1. Башавець Н. А. Методика оцінювання рівня культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації майбутніх економістів: [навч.-метод. посібник для студ. та виклад. вищ. навч. закладів] / Н. А. Башавець. – Одеса, 2009. –160 с. **2. Войтенко Е. П.** Медико-соціальний аспект пропаганды физической культуры среди студентов-медиков / Учебно-исследовательская работа студентов : Сб. научно-мед. работ. / Е. П. Войтенко, Л. И. Гугучкина – Харьков : ХГИФК, 1995. – С. 264-269. **3. Дьяченко Т. В.** Проблемы интеграции в реабилитационном образовании (педагогический подход к здоровью индивида и его восстановлению) / Т. В. Дьяченко / Наука. Здоров'я. Реабілітація: Матеріали II Міжнар. наук.-метод. конф. – Вип. II. – Луганськ : Знання, 2004. – С. 15-19. **4. Лотоненко А. В.** Ценности профессионального физкультурного образования / А. В. Лотоненко, Ф. И. Собянин, А. Ф. Куликов // Теор. и практика физ. культуры. – 2004. – № 6. – С. 2. **5. Лаптев А. П.** Береги здоровье смолоду. / А. П. Лаптев. – М. : Медицина, 1988. – 144 с.

Асташова Е. Н. Основные аспекты подготовки студентов специальной медицинской группы на занятиях по физическому воспитанию

В статье рассматриваются многогранные аспекты проблемы организации подготовки современных студентов, имеющих проблемы со здоровьем на занятиях по физическому воспитанию. В качестве эффективной альтернативы, автор выдвигает идею создания элемента культуры, которая создает мощные и эффективные стимулы для поощрения человека систематически заботиться о своем здоровье, и идея творческой активности студентов в области спорта и спортивные мероприятия.

Ключевые слова: здоровье, спорт, самовоспитание, молодежь.

Асташова О. М. Основні аспекти підготовки студентів спеціальної медичної групи на заняттях з фізичного виховання

У статті розглядаються багатогранні аспекти проблеми організації підготовки сучасних студентів, які мають проблеми зі здоров'ям на заняттях з фізичного виховання. В якості ефективною альтернативи, автор висуває ідею створення елемента культури, яка створює потужні й ефективні стимули для заохочення людини систематично піклуватися про своє здоров'я, та ідея творчої активності студентів у галузі спорту і спортивні заходи

Ключові слова: здоров'я, спорт, самовиховання, молодь.

Astashova O. M. Main Aspects of Preparation of Special Medical Group Students during Physical Education Classes

The author actualizes one of the most important problems of modern higher education, which is education of physical and moral health of students. Hypodynamic lives of students and hours of training at a computer, and other man-made factors have a negative impact on public health. In this context, the issues on the importance of students health are very important, as well as the formation of their value orientation to enhance their health. The article gives statistics, received by monitoring of students from two local universities, indicating that the number of students, attending preparatory or special medical courses, has been significantly increased in recent years. The author examines their implications for the appearance of negative trends in the field of physical education of students. One of the main reasons for relatively weak orientation of young people on health and a high level of physical development is observed in the absence of good and substantial moral and material incentives, as well as cultural traditions. As an effective alternative, the author puts forward the idea of forming an element of culture that creates powerful and effective incentives to encourage the person to systematically take care of his/her health, and the idea of the creative activity of students in the field of sports and sports activities.

Key words: health, sports, self-education, youth.

Стаття надійшла до друку 20.02.2013 р.

Прийнята до друку 29.03.2013 р.

Рецензент – к. п. н., доц. Шинкарьов С. І.

УДК 378.016:796

А. П. Бабешко

**ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ КАК
ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

В настоящее время все более значимой становится роль физической культуры и физкультурного образования в жизни человека и общества. Происходит закладка их методологических и ценностно-гуманистических основ, связанных непосредственно с воспитанием человека. Вместе с тем практика свидетельствует, что традиционные занятия физическими упражнениями в высших учебных заведениях и их самостоятельные формы не дают возможности в должной мере сформировать у молодежи потребность в физической культуре как виде общей культуры. Представляется, что среди многих причин этого