

М. : Академия, 2001. – 374 с.

2. Болотин, А.Э. Теория и практика применения игровых методов обучения специалистов по физической подготовке и спорту : монография / А.Э. Болотин. – СПб. : Изд-во С.-Петерб. гос. ун-та, 2003. – 315 с.

3. Бордовский, Г.А. Управление качеством образовательного процесса : монография / Г.А. Бордовский. – СПб. : Изд-во Рос. гос. пед. ун-та им. А.И.Герцена, 2001. – 359 с.

4. Холодкова, Л.А. Инновации в управлении образовательным процессом вуза : монография / Л.А. Холодкова. – СПб. : Изд-во ВУС, 2005. – 271 с.

5. Титушина, Н.В. Педагогическая технология поэтапного профессионального развития личности студента вуза нефтегазовой отрасли / Н.В.Титушина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 1 (35). – С. 89-93.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА СО СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖЬЮ В ЦЕНТРЕ ЗДОРОВЬЯ ВУЗА

*Виолетта Михайловна Вергунова, преподаватель легкой атлетики,
Благовещенский Техникум Физической Культуры (БТФК)
г. Благовещенск*

Аннотация

Современный учебный процесс предъявляет к молодым людям требования, часто не соответствующие их индивидуальным возрастным, ментальным и физическим возможностям, что проявляется в ухудшении состояния здоровья и негативно сказывается на эффективности процесса обучения в вузе и приобретения профессиональных навыков. Для сохранения и оптимизации здоровья интеллектуального потенциала России необходим поиск новых оздоровительных технологий.

Ключевые слова: Центр здоровья, физкультурно-оздоровительная работа, студентки старших курсов вуза.

PHUSICAL CULTURE HEALTH-IMPROVEMENT WORK WITH STUDENTS IN THE CENTER OF HEALTH OF HIGHER SCHOOL

*Violetta Mihailovna Vergunova, the teacher,
Blagovesnensk Technical School of Physical Culture,
Blagovesnensk*

Abstract

Modern educational process often makes the demands on the young people uncorresponding their individual age, spiritual and physical possibility that appear itself in aggravation of health and tell negatively on the effectiveness of process of education at the higher school and acquirement of professional practical knowledge. It is necessary for search of the new health improvement technologies for maintaining and optimization health of intellectual potential of Russia.

Keywords: Center of Health, physical culture health-improvement work, students of senior year of higher school.

Здоровье молодежи является одним из самых точных индикаторов состояния здоровья населения в целом, одной из наиболее значимых ценностей, определяющих благополучие общества [4].

Однако в последнее десятилетие отмечается прогрессирующая тенденция ухудшения состояния здоровья студенческой молодежи. Современный учебный процесс своей технологией, объемом информации, построением, спецификой и условиями проведения занятий предъявляет к молодым людям требования, часто не соответствующие их индивидуальным возрастным, ментальным и физическим возможностям. Такой дисбаланс в процессе обучения приводит к снижению уровня резервных систем организма, его компенсаторных и адаптационных возможностей. Высокий уровень заболеваемости отмечается у студентов после 3-го курса [1, 9]. Состояние здоровья

молодежи является предметом пристального внимания и зарубежных исследователей [10 и др.].

В вузе к старшим курсам количество занятий по дисциплине «Физическая культура» сокращается, в то время как учебно-трудовая нагрузка возрастает. В итоге создается дефицит двигательной активности, снижается уровень физической подготовленности студенток, что ведет к ухудшению их здоровья, росту заболеваемости. Анализ состояния здоровья студенток 4-5 курсов основной медицинской группы Амурского государственного университета (АмГУ) показал, что в структуре выявленных заболеваний преобладают болезни органов дыхания (25,2%), сердечно-сосудистой системы (15,9%), костно-мышечной системы (14,1%), заболевания органов зрения (13,1%), болезни нервной системы (9,3%), гинекологические заболевания (4,7%). Мониторинг состояния здоровья студенческой молодежи в АмГУ подтверждает актуальность концепции сохранения здоровья здорового человека [5, 8]. Ухудшение состояния здоровья девушек отрицательно сказывается на их успеваемости в рамках основной образовательной программы, а также на их готовности к будущей профессиональной и личной деятельности. Кроме того, увеличивается риск нарушения репродуктивного здоровья у девушек [3], а многие студентки в этом возрасте вступают в брак и у них появляются дети. Поэтому девушкам старших курсов необходимо создать в вузе дополнительные условия по сохранению здоровья с использованием наиболее эффективных технологий. В этой связи возрастает роль самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий в свободное от учебы время, их эффективность достижима в условиях сочетания дисциплины «Физическая культура» в высших учебных заведениях с систематическим посещением специализированных центров здоровья.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось с 2006 по 2008 гг. на базе АмГУ в условиях Центра здоровья. С целью определения мотивации студентов к физкультурно-оздоровительной деятельности в вузе было проведено предварительное исследование, в котором приняли участие 34 преподавателя по физической культуре высших учебных заведений г. Благовещенска, 15 сотрудников Центра здоровья, более 100 студентов. В педагогическом эксперименте приняли участие 24 девушки старших курсов АмГУ основного медицинского отделения, которые были разделены на 2 группы: экспериментальную (ЭГ, $n=12$) и контрольную (КГ, $n=12$). Студентки обеих групп занимались аэробикой 3 раза в неделю по 60 мин, однако, с девушками ЭГ проводились двухнедельные занятия (4 раза в год) на базе Центра здоровья. В процессе этих занятий использовались следующие физкультурно-оздоровительные средства: упражнения на тренажерах, оздоровительная гимнастика, массаж, кислородный коктейль, фитотерапия, душ Шарко, сауна, аутогенная тренировка. Занятия в обеих группах проводились во внеурочное время. Результаты тестирования, полученные в начале педагогического эксперимента, показали отсутствие достоверных различий по исследуемым показателям между группами.

МЕТОДИКА

В 2003 году в АмГУ был создан Центр здоровья студентов, основными задачами которого являлись: сохранение и укрепление здоровья студентов; восстановление сил, затраченных в процессе учебной деятельности; повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов; формирование здорового образа жизни. Для совершенствования физкультурно-оздоровительной деятельности студенток старших курсов была разработана методика, применяемая в течение всего учебного года, который условно был разделен на три периода: втягивающий, тренировочно-оздоровительный, поддерживающий.

Подготовительный период (сентябрь, конец февраля) проводился с целью адекватной адаптации организма студенток к предстоящей учебной и тренировочной

нагрузкам, а также формирования мотивации для укрепления своего здоровья.

В начале этого периода важную роль отводили двухнедельным занятиям с использованием основных (занятия на тренажерах, оздоровительной гимнастикой) и дополнительных (кислородный коктейль, оздоровительный массаж, фитотерапия, душ Шарко, сауна, аутогенная тренировка) средств. Оздоровительную гимнастику и занятия на тренажерах использовали для укрепления мышц, повышения уровня функциональных возможностей и работоспособности организма, формирования красивой фигуры. Применение кислородного коктейля оказывало укрепляющее действие на весь организм, активно снабжая его кислородом и активизируя работу иммунной системы. Оздоровительный массаж применялся для укрепления здоровья, профилактики заболеваний, снятия утомления. Душ Шарко использовался для улучшения состояния иммунной и укрепления нервной систем, улучшения общего психофизического состояния. Травяные чаи способствовали нормализации обменных процессов и восстановлению функциональных возможностей организма. Сауну рекомендовали для улучшения психоэмоционального состояния, профилактики простудных заболеваний. Для формирования умения владеть собой в любых сложных ситуациях, снятия напряжения девушки применяли аутогенные тренировки.

На протяжении всего периода развивали общую выносливость, укрепляли сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную системы, развивали и совершенствовали опорно-двигательный аппарат с помощью утренней гигиенической гимнастики (УГГ), оздоровительной ходьбы и бега. Для снятия напряжения с глаз использовали корригирующую гимнастику для глаз. Физкультурно-оздоровительные занятия проводились при ЧСС 120-140 уд\мин.

Тренировочно-оздоровительный период (октябрь-декабрь, март-май) проводился с целью сохранения устойчивой умственной и физической работоспособности студенток. В этом периоде мы использовали занятия аэробикой, оказывающей комплексное благотворное воздействие на нервно-мышечный аппарат, эндокринную, сердечно-сосудистую системы, обмен веществ, ЦНС. Разработанный комплекс упражнений способствовал повышению устойчивости организма к утомлению, развитию и укреплению мышц брюшного пресса, спины и тазового дна. К особенностям проведения занятий аэробикой следует отнести наличие параметра, задающего величину физиологического воздействия (ЧСС) для каждого вида упражнений. Аэробная серия выполнялась в пульсовом диапазоне 130-140 уд\мин., аэробный пик - 148-164 уд\мин. Аэробная заминка проводилась на пульсе 130-135 уд\мин. Упражнения силовой направленности выполнялись в пульсовом диапазоне 110-130 уд\мин., стретчинг – 95-110 уд\мин. Упражнения на восстановление – 90-100 уд\мин. Занятия проводились три раза в неделю по 60 минут.

В конце этого периода перед сессией в качестве быстрого восстановления сил после умственного труда, повышения уровня работоспособности, снижения тревожности на период экзаменов важную роль отвели тем же двухнедельным занятиям с использованием основных и дополнительных физкультурно-оздоровительных средств. Рекомендовали самостоятельные занятия (УГГ, корригирующая гимнастика для глаз), ведение здорового образа жизни.

Поддерживающий период (конец декабря – начало февраля; июнь) совпадал с началом экзаменационной сессии, когда происходит резкое снижение уровня учебной работоспособности, поэтому для поддержания высокого уровня учебной деятельности основными задачами этого периода являлись стабилизация физических функций, улучшение психоэмоционального состояния, укрепление здоровья. Для этого в данный период важную роль отводили самостоятельным занятиям - УГГ, физкультпауза, оздоровительная гимнастика, самомассаж, аутотренинг, а также соблюдению здорового образа жизни. В этом периоде, который приходился на конец учебного года – июнь, рекомендовалось проводить оздоровительную ходьбу, оздоровительный бег (ЧСС - до 130-140 уд\мин).

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Результаты проведенного опроса студенток ЭГ показали позитивную динамику в отношении их к собственному здоровью. На начало эксперимента 21,1% студенток ЭГ поставили мотив «укрепление здоровья» на первое ранговое место, к концу эксперимента их количество увеличилось до 48,3%. В КГ мотив «укрепления здоровья» вырос с 19,7% до 22,3%, что значительно ниже, чем в ЭГ.

Определены достоверные изменения показателей физической подготовленности девушек ЭГ в сторону улучшения. Уровень общей выносливости повысился на 11,6% (бег 2000 м) ($P < 0,05$), силовой выносливости – на 24,4% (поднимание туловища из положения лежа, кол-во раз) ($P < 0,05$), скоростно-силовых качеств – на 5,4% (прыжок в длину с места, м) ($P < 0,05$), ловкости – на 4,8% (челночный бег, м) ($P < 0,05$), гибкость – на 19,5% (наклон вперед, см) ($P < 0,05$). В КГ статистически достоверные изменения произошли только в показателях силовой выносливости – на 12,8% и гибкости – на 15,8%.

Результаты исследования физической работоспособности в ЭГ выявили положительные сдвиги. Отмечено достоверное увеличение мощности работы на велоэргометре на 20,4% ($P < 0,05$) и продолжительность ее выполнения – на 14% ($P < 0,05$). Существенно возросла в ходе выполнения максимальной нагрузки ЧСС – на 13,4% ($P < 0,05$), длительность восстановительного периода после максимальной физической нагрузки существенно сократилась – на 45,1% ($P < 0,05$). В КГ статистически достоверных изменений не выявлено.

В ЭГ произошли достоверные положительные сдвиги по всем показателям, характеризующим двигательную активность: двигательная активность возросла с $4,66 \pm 1,22$ до $10,64 \pm 1,78$ час/нед. ($P < 0,05$), соответственно, возрос и расход энергии – с $3140,23 \pm 242,76$ до $3800,34 \pm 320,67$ ккал ($P < 0,05$). В КГ показатели имели тенденцию к уменьшению.

Успеваемость девушек ЭГ повысилась на 15,7% ($P < 0,05$), в КГ – на 3,4% ($P > 0,05$).

В ЭГ произошло снижение показателей личностной тревожности (по методике Спилбергера – Ханина) с 45,2 (высокий уровень) до 32,8 балла (умеренный уровень).

Заключение. В целом полученные результаты свидетельствуют, что разработанная нами методика для студенток старших курсов позволяет улучшить их физическое развитие, двигательную и функциональную подготовленность, психоэмоциональное состояние, изменить отношение к своему здоровью. Все это дает основание рекомендовать ее к использованию на кафедрах физического воспитания вузов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Белкина, Н.В. Здоровьеформирующая технология физического воспитания студенток вуза // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 20. – С. 7-11.
2. Белов, В.И. Жизнь без лекарств / В.И. Белов. – СПб. : Респекс, 1997. – 320 с.
3. Иванов, А.Г. Комплексная методико-социальная оценка репродуктивного потенциала современной молодежи (на модели тверской области) : автореф. дис. ... д-ра мед. наук / Иванов А.Г. – Тверь, 2005. – 35 с.
4. Какорина, У.П. Социально-гигиенические особенности формирования здоровья населения в современных условиях : автореф. дис. ... д-ра мед. наук / У.П. Какорина. – М., 1999. – 48 с.
5. Климантова, Г.И. Здоровая семья – здоровое поколение : (информационно-аналитический обзор) / Г.И. Климанова // Аналитический вестник. – 2001. – № 13. – С. 36-53.
6. Лейфа, А.В. Система физической активности и здоровьесбережение студентов высших учебных заведений : монография / А.В. Лейфа. – Благовещенск : Изд-во Амурского гос. ун-та, 2004. – 260 с.

7. Лисицкая, Т.С. Аэробика. Теория и методика. Т. 1 / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М. : ФАР, 2002. – 230 с.
8. О совершенствовании деятельности органов и учреждений здравоохранения по профилактике заболеваний в Российской Федерации : приказ Мин-ва здравоохранения РФ от 23.09.2003 г. № 455 // Здравоохранение. – 2002. – № 3. – С. 120-124.
9. Чернышов, В.Н. И учить, и лечить // Медицинский вестник. – 2007. – № 18. – С. 19.
10. Besoins for health // Rapport d'ut Comite OMS d' experts. OMS. – Geneve : [s.n.] 1997. – 54 p.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ КАК КОМПОНЕНТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Юрий Петрович Галкин, доктор педагогических наук, профессор
Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
(СГАФКСТ)
г. Смоленск*

Аннотация

В работе показана возможность реализации индивидуального подхода в специальном физкультурном образовании студентов вузов физической культуры на основе использования индивидуальных программ физической активности. Используемый в учебной работе со студентами индивидуально-ориентированный подход, основанный на учете уровня их физического состояния и характера заболеваний, показал достаточно высокую эффективность.

Ключевые слова: индивидуальный подход, физическое состояние, студент.

PHYSICAL CONDITION AS A COMPONENT OF PROFESSIONAL PREPAREDNESS OF PHYSICAL CULTURE INSTITUTE'S STUDENTS

*Jury Petrovich Galkin, the doctor of pedagogical sciences, the professor
Smolensk state academy of physical training, sports and tourism
Smolensk*

Abstract

Possibility of realization of individual approach in special physical culture education of students of physical culture institutes on the basis of usage of individual program of physical activity is shown. The individually oriented approach used in academic activity with students based on taking into account their level of physical condition and the nature of disease have revealed rather high effectiveness.

Keywords: an individual approach, a physical condition, a student.

Известно, что одним из главнейших требований спортивной тренировки или занятий лечебно-профилактической направленности как для здоровых людей, так и особенно для людей, имеющих отклонения в состоянии здоровья, является индивидуально-ориентированный подход в использовании средств, определении их объема и интенсивности. Принцип индивидуализации заключается в строгом соответствии физической нагрузки функциональным возможностям и состоянию здоровья занимающихся. Актуальность разработки проблемы контроля и программирования в физической культуре для людей разного возраста и особенно взрослого населения обуславливаются тем, что ее перспективы связаны с распространением не групповых, а индивидуальных форм занятий.

Полученные в результате обследования занимающихся данные позволяют не только максимально индивидуализировать объем и интенсивность выполняемой физической нагрузки, но и выделить приоритеты в оздоровительной тренировке и т. д.

Однако следует признать, что разработанные для запросов массовой физической культуры методы определения уровня физического состояния людей с учетом их