

УДК 378.17

## **ЗДОРОВЬЕ КАК ВАЖНЫЙ АСПЕКТ ПРОФЕССИОНАЛИЗМА БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА**

*Габидуллина Дина Рустемовна,*

*студентка четвертого курса,*

*Носова Наталья Сергеевна, преподаватель,*

*Уральский государственный университет путей сообщения,*

*г. Екатеринбург*

*Аннотация:* в работе представлена проблема здоровья студентов с позиции разных авторов. Показана взаимосвязь здоровья студентов и их будущей профессиональной деятельности, необходимость создания условий, способствующих формированию у студента потребности к самоуправлению познавательной деятельностью с целью сохранения здоровья, высокой работоспособности и производительности труда.

*Ключевые слова:* здоровье, вуз, физическое воспитание, профессиональная деятельность.

*Abstract:* this paper presents a health problem of students from the perspective of different authors. The relationship of the health of students and their future professional Dey-telnosti, the need to create conditions conducive to the needs of the student to self-management cognitive activity to maintain zdo-decontaminated high efficiency and productivity.

*Keywords:* health, higher education, physical education, professional Dey Flow rate.

Высочайшие темпы развития общества и его информационная насыщенность предъявляют высокие требования к подготовке высококвалифицированного специалиста, конкурентоспособного на рынке труда, который помимо профессиональных знаний и умений, должен обеспечиваться высоким уровнем здоровья.

Первые шаги к профессионализму работника начинаются с его обучения профессии. Подчеркивая связь здоровья и будущей профессиональной деятельности, Б.Г. Акчурина [1] отмечает, что физическое здоровье отражает такую степень физического развития студента, которая позволяет наиболее полно реализовывать свои творческие возможности, является необходимым условием построения и развития общественных отношений.

Достаточно емкое определение здоровья как физического, психического и социального благополучия, по мнению В.А. Коваленко нуждается в коррекции, когда речь заходит о здоровье профессиональном [4]. На первый план в трактовке здоровья в этом случае выходят психофизические показатели, обеспечивающие взаимодействие биологической составляющей и социально-технической среды. При этом одни авторы отмечают, что при рассмотрении будущей профессиональной деятельности студента необходимо учитывать его состояние здоровья, наличие необходимых резервов физических и функциональных возможностей организма для своевременной адаптации, уровень физической работоспособности и психофизической готовности, которые позволяют наиболее полно реализовать творческие возможности (М.Я. Виленский, В.С. Макеева, 2003; Ю.И. Евсеев, 2003; В.И. Ильинич, 2005; Э.М. Казин, 2000; В.А. Коваленко, 2002; В.С.

Макеева, 2004). Другие авторы обращают внимание на то, что физическое здоровье является необходимым элементом его личностной структуры, необходимым условием развития общественных отношений [1]. С точки зрения Б.Н. Чумакова [6], здоровье в рыночных условиях необходимо считать наиболее важным из аспектов профессионализма. Имеется в виду, прежде всего, адаптационные возможности организма студента к той или иной профессиональной деятельности. Сюда относятся и особенности физического (соматического) здоровья, количество которого можно определить с помощью специальных тестов.

Анализ научной литературы показывает, что в последнее время отмечается резкое ухудшение физического и психического здоровья студенческой молодежи, что обусловлено низким уровнем санитарно-гигиенической культуры, ухудшением экологической и экономической обстановки, неправильным образом жизни, недостаточной двигательной активностью и другими факторами.

Проблема здоровья студента остается актуальной в современных условиях, что связано с новым пониманием роли вузов в подготовке кадров для общественного производства. Это отражено в программных документах, принятых в последнее время государственными органами, где в решении проблемы оздоровления студенческой молодежи высшей школы отводится одна из ключевых ролей в Концепции демографического развития Российской Федерации до 2015 года и в Национальной доктрине образования Российской Федерации. Вместе с тем, функционирующая на фоне социально-экономических, духовно-нравственных, экологических потрясений система вузовского образования не в достаточной мере ориентирует студентов на формирование, укрепление и восстановление здоровья.

Результаты здоровья молодежи различных регионов Российской Федерации свидетельствуют о росте количества выпускников школы, имеющих различные заболевания, что проявляется на I курсе в высших учебных заведениях. В различных вузах России число студентов с отклонениями в состоянии здоровья колеблется в пределах от 25 до 88% и более к общему студенческому контингенту. Это, прежде всего, связано с разными регионами, экологией и спецификой вуза. Исследования работ разных авторов показали, что в технических вузах количество студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья возросло с 1980 по 2015 годы с 4–5% до 40%, а в гуманитарных вузах – с 12% до 88% и выше. На наш взгляд, такая разница объясняется тем, что традиционно до настоящего времени сохраняются повышенные требования к студентам, поступающим в университет технического профиля.

За последние годы происходит увеличение количества студентов, отнесенных по состоянию здоровья, в специальную медицинскую группу. Независимо от профиля вуза сегодня в структуре заболеваемости студентов доминирующими являются заболевания сердечно-сосудистой системы, нарушения опорно-двигательного аппарата, органов зрения, пищеварения, также отмечается рост числа болезней мочеполовой системы, эндокринной системы, нарушения обмена веществ, нервной системы и кровообращения.

Необходимо отметить, что наличие разнообразия заболеваний у студентов, меняющего количественного соотношения студентов с различными заболеваниями в разных вузах, на разных факультетах и в разные годы, по мнению ряда авторов, затрудняет выработку единых подходов в организации учебных занятий по физическому воспитанию. Как показывает практика, организация учебных занятий с такими студентами осложняется отсутствием в большинстве вузов соответствующей материально-технической базы, инвентаря, оборудования, компетентности преподавателей.

За последние 10 лет проблема здоровья еще более обострилась. О чем свидетельствует значительный рост количества студентов освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья и отнесенных по медицинским показаниям в группы лечебной физической культуры до 10%, а также возрастает количество студентов, имеющих по разным причинам инвалидность – инвалиды детства III и II групп.

Одним из факторов, влияющих на повышение уровня здоровья студентов, является высокий уровень физической подготовленности. Однако, многочисленные публикации свидетельствуют, что у большинства студентов физическая подготовленность находится на низком уровне, а общепринятая методика занятий по физическому воспитанию приводит хотя и к положительному, но несущественному, ее изменению на младших курсах и стабилизации или снижению на старших.

Как следствие этого, выявлена проблема, которая заключается в том, что нормативы федеральной программы по физической культуре к окончанию технического вуза не выполняет до 30–50% студентов, а в некоторых гуманитарных вузах до 80%. Это указывает на большую вариативность в показателях физической подготовленности студентов различных вузов.

В исследованиях В.А. Уварова, Н.К. Ковалева, Т.А. Булавиной установлено, что за последние 10 лет в базовых показателях физической подготовленности студенческой молодежи наблюдается выраженная отрицательная динамика, особенно в годы социально-экономических кризисов [5].

Вместе с тем, анализ практики физического воспитания в вузах свидетельствует о негативном отношении студентов, их родителей, а также администрации к физической культуре. Катастрофически падает интерес к занятиям физическими упражнениями из-за устаревших методов и подходов, и особенно, в отношении обязательных видов спорта, рекомендованных для включения в программы по физической культуре: отдельным беговым дисциплинам легкой атлетики, лыжным гонкам. Сегодня интересы молодежи лежат в области таких видов спорта, как сноуборд, тай-бо, шейпинг, калланетика, танцевальная аэробика, аэроденс, футбол, стритбол и т.д.

В свою очередь, программа дисциплины «Физическая культура», реализуемая в высших учебных заведениях России, ориентирована не только на освоение ценностей физической культуры в процессе физкультурно-образовательной деятельности, но и на достижение физического, духовного и психического здоровья студента.

Следует отметить, что, несмотря на директивные установки, физическая культура, как учебная дисциплина, в прикладной своей части не выполняет оздоровительных задач, о чем свидетельствуют экспериментальные данные о состоянии здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи. Так же вызывает сомнение целесообразность и эффективность реализации во всех вузах страны унифицированной программы по физической культуре. В своих работах В.С. Леднев отмечает, что необходимы такие стандарты, которые закрепляли бы демократические начала в образовании, защищали интересы студента и творчество преподавателя и в то же время сохраняли необходимый обществу уровень образования, единство образовательного пространства страны. Требование достаточной гибкости стандартов, в части их регионального компонента и большой вариативности использования средств для их реализации.

По мнению В.И. Загвязинского [2], у любого образовательного учреждения должно оставаться достаточное «вариативное пространство» для планирования, оперативного маневра, учета реальной ситуации в отношении учебной дисциплины. При этом должен, безусловно, соблюдаться приоритет сохранения нравственного, психического и физического здоровья студента. Очевидно, что стандарт любой ценой неприемлем. Если овладение стандартом связано с серьезными издержками здоровья [3], то должны быть найдены оптимальные условия, которые бы способствовали формированию у студента потребности к самоуправлению познавательной деятельностью с целью оздоровления.

Сегодня как никогда профессиональный рост специалиста, его социальная востребованность, зависят от умения оперативного управления состоянием своего здоровья, которое, в свою очередь, зависит от приобретения индивидуальных знаний.

На современном этапе требуется изменить отношение к образовательной подготовке в вузе, которая должна способствовать формированию готовности студентов к самоуправлению познавательной деятельностью в сфере оздоровительной физической культуры и творческую реализацию ее после окончания учебного заведения.

От того, как построен образовательный процесс по физической культуре, зависит здоровье студенческой молодежи и их дальнейшая профессиональная деятельность. Поэтому стоят вопросы развития и внедрения такой системы физического воспитания, которая сможет переориентировать познавательную деятельность с традиционной цели – простого усвоения знаний, приобретения умений и навыков – на развитие средствами физической культуры активно-преобразующего отношения к получаемой информации, способности выстраивать индивидуальный здоровый стиль жизни и его возможности корректировать как в процессе обучения в вузе, так и в будущей профессиональной деятельности с целью сохранения здоровья, высокой работоспособности и производительности труда.

#### ***ЛИТЕРАТУРА***

1. Акчурин Б.Г. Физкультурная деятельность как форма воспроизводства духовного и социального здоровья / Б. Г. Акчурин // Теория и практика физической культуры, 2009. № 12. С. 13–16.

2. Загвязинский В.И. Теория обучения: современная интерпретация: учеб.

пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Академия, 2001. – 192 с.

3. Коледа Физическая культура в формировании личности студента /В. А. Коледа. Минск: БГУ, 2004. – 167 с.

4. Коваленко В.А. Физическая культура в обеспечении здоровья и профессиональной психофизической готовности студентов / В сб.: Физическая культура и спорт В Российской Федерации (студенческий спорт). – М.: «Полиграф-сервис», 2002 – С. 43 – 46.

5. Уваров В.А. Анализ изменения физической подготовленности, физического развития и здоровья студентов за последнее десятилетие/ В.А. Уваров, Н.К. Ковалев, Т.А. Булавина: сб. материалов междунар. конф М.: МГУ, 2000. – ЧГ 1256 с.

6. Чумаков Б.Н. Валеология. М., 2004. – 340 с.

## **HEALTH AS AN IMPORTANT ASPECT OF PROFESSIONAL FUTURE SPECIALIST**

*Gabidullina Dean Rustemovna,*

*a fourth-year student,*

*Natalia S. Nosov, a teacher,*

*Ural State University of Railway Transport,*

*Yekaterinburg city*

УДК 37.017

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ОПТИМИЗАЦИИ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 12-13 ЛЕТ**

*Мяшин Герман Юрьевич*

*старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта*

*Северо-Осетинский государственный педагогический институт*

*г. Владикавказ*

*Аннотация.* Статья содержит теоретические и методические материалы по проблеме повышения эффективности управления учебно-тренировочным процессом, оптимизации развития скоростно-силовых качеств, с учетом возрастных особенностей юных волейболистов.

*Ключевые слова:* физическое воспитание, волейбол, учебно-тренировочный процесс, физические качества, скоростно-силовые способности, средства специальной физической подготовки, уровень развития двигательных способностей.

*Abstract.* The paper contains theoretical and methodological materials on the issue of increase of efficiency of management of educational-training process, optimization of development speed-power qualities, based on the account of age features of young volleyball players.

*Key words:* physical education, volleyball, educational-training process, the physical qualities of speed-strength abilities, the means of special physical preparation, the level of development of motor abilities.

Волейбол является одним из эффективных средств решения задач физического воспитания, укрепления здоровья школьников, формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости мальчиков и девочек [1].