

УДК 37.013.42

*Байгиреева Г.У.*

*Тюменский государственный медицинский университет, Тюмень*

965208@mail.ru

**КРИТЕРИИ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ  
СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА: ПРОБЛЕМЫ ОЦЕНКИ В  
УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ  
РАЗЛИЧНОГО ТИПА**

**Аннотация.** Представлен опыт в организации учебного процесса в медицинском вузе по осуществлению работы со студентами, направленной на основные аспекты формирования здорового образа жизни в вузе с применением дополнительных занятий дзюдо.

**Ключевые слова:** физические качества, дзюдо, здоровье.

*Baigereeva G.U.*

*Tyumen state medical university, Tyumen*

965208@mail.ru

**CRITERIA OF HEALTH AND HEALTHY LIFESTYLE OF LIFE OF  
MODERN HUMAN: PROBLEMS OF EVALUATION IN  
DIFFERENT TYPES OF EDUCATIONAL ORGANISATIONS**

**Abstract.** In this article, we represent our experience in organization of educational process in medical university. This work describes main aspects of forming healthy lifestyle among students using additional judo classes.

**Keywords:** physical qualities, judo, health.

*Актуальность исследования.* Одним из ключевых показателей оценки содержания и эффективности образовательного процесса в вузе являются критерии здоровья и здорового образа жизни современного

студента, обусловленные комплексом фактов и условий: сбалансированное питание, режим дня, занятия спортом, полноценный отдых, что в своей положительной совокупности дает качественный рост показателей спортивной подготовки. Критерии здоровья и здорового образа жизни исследуется в разных аспектах в работах ряда авторов. На современном этапе в ходе подготовки будущего врача актуализируется применение средств физического воспитания, как для здорового образа жизни, так и для улучшения показателей квалификации студентов - спортсменов [6, 7, 8, 9].

*Цель исследования* – выработать и научно – практически аргументировать методику физического воспитания с применением дополнительных занятий дзюдо для студентов медицинских специальностей в процессе учебных и самостоятельных занятий, направленных на формирование здорового образа жизни и улучшение квалификационных показателей.

*Организация и методы исследования.* Экспериментальная часть исследования включала два этапа: первый – предварительная оценка критериев здорового образа жизни, второй – формирующий педагогический эксперимент, в котором приняли участие студенты 1 курса в возрасте 18-19 лет основной медицинской группы. В ходе исследования были сформированы контрольная группа и экспериментальная группа. Сбор фактического материала осуществлялся с помощью анкетирования студентов (200 чел.) и фиксация контрольного тестирования показателей физической подготовленности. (Нормативы ГТО для мужчин и женщин от 18 до 24 лет 6 ступень).

Далее студенты контрольной группы тренировались по учебному плану с учетом возрастного развития, а студенты экспериментальной группы занимались по разработанной нами программе, включающей дополнительные тренировки по дзюдо.

Занятия проводились 4 раза в неделю по 1,5 ч в течение 2016-2017 учебного года.

Особенностью данной методики является то, что каждое из четырех занятий направлено на развитие различных физических способностей: технические навыки, общая физическая подготовка, борьба, кардио-тренировки либо активный отдых (велосипедные прогулки, плавание и т.д.). Программа составлена таким образом, чтобы наряду с выполнением задач педагогического эксперимента решались и задачи учебно-тренировочного процесса.

*Результаты исследования и их обсуждения.* Результаты анкетирования студентов констатируют, что 49 % респондентов (не могут для себя определить) критерии здоровья и здорового образа жизни; самостоятельно занятия физическими упражнениями в режим дня включают 37 % участников опроса, а пассивный отдых у них занимает от 1 до 3 часов в день; 64 % студентов-медиков испытывают затруднения при выборе или разработке собственной методики занятий физической активности, а 88 % опрошенных хотели бы прибегнуть к консультации персонального тренера, фитнес инструктора, специалиста по физической культуре и т.д.

В программе педагогического эксперимента для экспериментальной группы предусмотрено включение организационных форм занятий физическими упражнениями – в организованном учебном процессе и самостоятельных (до 4 в неделю). Главной направленностью занятий экспериментальной группы являлось не только усовершенствование физических навыков и спортивных достижений, но и формирование здорового образа жизни у студентов.

Важным элементом экспериментальной методики является то, что на каждом занятии испытуемым предлагалось индивидуальное домашнее задание, направленное на развитие и совершенствование конкретных физических качеств испытуемого студента. В ходе эксперимента проводи-

лись промежуточные контрольные замеры показателей физической подготовленности, которые помогали студентам экспериментальной группы заметить положительную динамику от систематических тренировок и сформировать позитивный психологический настрой.

После завершения педагогического эксперимента было проведено контрольное тестирования показателей физической подготовленности. (Нормативы ГТО для мужчин и женщин от 18 до 24 лет 6 ступень).

В экспериментальной группе фиксируется значительный прирост в квалификационных показателях физических качеств и физического развития по сравнению с результатами в начале года, чего не смогли продемонстрировать участники контрольной группы.

Кроме того была замечена повышенная замотивированность студентов экспериментальной группы на получение высшего результата по всем дисциплинам.

Наблюдения прошлых лет показывают репликативность данного эксперимента не только в возрастной группе 18-19 лет, но и у групп старшего школьного возраста.

*Вывод.* Эффективность экспериментальной методики доказывают результаты тестирования экспериментальной группы, отражающие высокую положительную динамику показателей по всем критериям по сравнению с данными студентов контрольной группой.

### **Список литературы**

1. *Коблев Я. К., Рубанов М. Н., Невзоров В. М.* Борьба дзюдо. М.: Физкультура и спорт, 1987. 160 с.

2. *Вахун М.* Дзюдо: Основы тренировки. Минск: Полымя, 1983. 127 с.

3. *Уткин В. Л.* ГТО: техника движений (с основами контроля и оптимизации): монография. М: Физкультура и спорт, 1987. 11 с.

4. ГТО – это здоровье: Рекомендации по подготовке к сдаче норм комплекса ГТО V ступени / под ред. В.У. Агеевца. М.: Физкультура и спорт, 1980. 72 с.

5. Воронова Е. Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры. Ростов на Дону: Феникс, 2014. 179 с.

6. Назарова Е. Н., Жилов Ю. Д. Основы здорового образа жизни. М.: Академия, 2013. 256 с.

7. Морозов М. Основы здорового образа жизни. М.: ВЕГА, 2014. 148 с.

8. Виленский. М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. М.: КноРус, 2013. 240 с.

9. Кобяков. Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие / Ю. П. Кобяков. Ростов на Дону: Феникс, 2012. 252 с.

УДК 378

*Бараковских К. Н.*

*Российский государственный профессионально  
-педагогический университет, Екатеринбург*

*dekanat-ffk@bk.ru*

## **ИНКЛЮЗИВНАЯ ГОТОВНОСТЬ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ**

**Аннотация.** В статье рассматривается необходимость инклюзивной готовности будущих специалистов сферы образования на этапе их профессиональной подготовки. Показаны проблемы и значимость подготовки квалифицированных педагогических кадров к работе в условиях инклюзивного образования.