

УДК 378.172

Глазько Т. А., Глазько А. Б.

Минский государственный лингвистический университет, Минск

Белорусский государственный университет физической культуры,

Минск

tamara_glaz@mail.ru

ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В статье представлены пути построения учебного процесса по физическому воспитанию студентов специальных медицинских групп с учетом их здоровья, соблюдения правил здорового образа жизни, функциональной, физической подготовленности и особенностей будущей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: функциональная и физическая подготовленность, здоровье, отклонения в состоянии здоровья, профессиональные заболевания педагога, образ жизни, здоровьесберегающая среда, студенты.

Glazko T. A., Glazko A. B.

Minsk State Linguistic University, Minsk

Belarusian State University of Physical Training, Minsk

tamara_glaz@mail.ru

BASIS FOR HEALTHY-SAVING ENVIRONMENT IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF THE STUDENTS

Abstract. In this article we present ways of composition of the physical education training process for the students from special medical groups. It is developed taking into account students' health, their rediness to maintain the healthy lifestyle, their functional and physical efficiency and features of their future profession.

Keywords: functional and physical efficiency, health, deviations in the state of health, professional diseases of the pedagogue, lifestyle, healthy-saving environment, students.

Ежегодно наблюдается увеличение числа студентов с отклонениями в состоянии здоровья. Если 7 лет назад в специальных медицинских группах (СМГ) занималось 20–21%, в подготовительных – 21–23% студентов, то в настоящее время данное соотношение составляет около 32 и 30% от общего количества занимающихся. Данная тенденции характерна для большинства учреждений высшего образования Республики Беларусь, что вызывает серьезную обеспокоенность.

В связи с этим целенаправленная работа по сохранению и укреплению здоровья студентов должна быть ориентирована в первую очередь на создание здоровьесберегающей среды, в котором должны быть объединены силы администрации вуза, медицинских работников и кафедр физической культуры, педагогики, психологии и др., осуществляющих образовательную, воспитательную и оздоровительную функции. Рациональное построение учебного процесса, основанного на принципах здоровьесберегающей педагогики, должно быть направлено на формирование физической культуры личности студента, его мотивацию к физическому совершенству, профилактику заболеваний и коррекцию имеющегося состояния здоровья в сторону его улучшения [2, 3].

Сложность здоровьесориентированной подготовки в студенческом возрасте состоит в том, что базовые знания, умения и навыки соблюдения правил и форм поведения человека, составляющие здоровый образ жизни (ЗОЖ), закладываются и формируются в детстве [1, 2]. Поступая в учреждение высшего образования, студенты имеют различный багаж знаний по гигиене, анатомии, физиологии, питанию, физической культуре, а также различный уровень сформированности навыков ведения ЗОЖ.

Масштабность процесса формирования здоровьесберегающей среды обуславливает этапность проведения следующих мероприятий: изучение двигательной активности студентов в период их обучения в школе;

анализ нозологических форм; определение уровня физического состояния; анализ показателей, характеризующих ЗОЖ, изучение особенностей педагогической деятельности и факторов риска для здоровья в ней, подбор наиболее эффективных средств для улучшения здоровья студенческой молодежи.

С целью формирования здоровьесберегающей среды в рамках кафедры физического воспитания и спорта было предпринято исследование студентов СМГ, включающее социологический опрос, определение уровня их физического состояния, мотивации к занятиям физическими упражнениями и укреплению их здоровья. На основе полученных результатов были созданы оздоровительно-профилактические программы, реализация которых в учебном процессе дала позитивные результаты. В исследовании, организованном в сентябре-октябре 2016 года, приняло участие 234 студентки первого курса, занимающиеся в СМГ.

Социологический опрос обучающихся показал, что только 36,2% из них регулярно посещали занятия по физической культуре в школе, 38,4% – посещали их от случая к случаю и 25,4% были освобождены от них или не посещали, т.е. практически в процессе школьного физического воспитания не участвовало 63,8% старшеклассниц.

Результаты анкетирования по вопросам здорового образа жизни показали, что 86,2% студенток считают необходимым придерживаться принципов ЗОЖ, остальных данная проблема не волнует. Оценивают состояние своего здоровья как удовлетворительное 66,2% респонденток, 25,0% считают его хорошим и лишь 4,4% – плохим. Из факторов, сохраняющих здоровье, 30,1% девушек выбрали соблюдение санитарно-гигиенических норм, 23,7% – отказ от вредных привычек, 17,3% на первое место поставили занятия физическими упражнениями, 16,2% – полноценное питание, 10,4% – рациональный режим дня, и лишь 2,3% студенток не выбрали ничего из предложенных вариантов, считая, что у них и

так все нормально со здоровьем. Лишь 1,4% девушек ни разу не пробовали алкоголь, 88,6% – употребляют алкогольные напитки изредка, 2,9% – часто и 1,4% – постоянно. 89,4% опрошенных ни разу не употребляли наркотики и 10,6% пробовали их однократно. 50,7% студенток не курит, 13,4% курят редко и 6,0% – постоянно.

Наиболее важными темами в ЗОЖ студентки считают коррекцию массы тела (18,6%), управление эмоциями (15,6%), рациональное питание (15,2%), двигательную активность и межличностные отношения (по 14,7%).

Студенткам было предложено отметить наиболее важные условия для сохранения здоровья. В ранжире значимости для здоровья выполнение правил ЗОЖ занимает 17,4%, экология – 16,6%, наследственность – 15,3%, а также рациональная (без перегрузок) и регулярная двигательная активность и достаточные материальные средства для хорошего питания, занятий спортом и др. (по 13,7%). Лишь в 10,4% случаев студентками отмечены знания о том, как заботиться о своем здоровье.

Анализ диагнозов студентов показал, что большинство из них имеют заболевания опорно-двигательного аппарата (ОДА) – 38,8% от общего количества занимающихся. 20,5% студенток имеют заболевания сердечно-сосудистой (ССС) и 19,2% – зрительной (ЗС) систем. Следующими в ранге нозологий идут болезни мочеполовой (6,6%), дыхательной (ДС – 5,4%) систем и желудочно-кишечного тракта (5,4%). Заболевания эндокринной и нервной систем составляют 2,2 и 1,6% соответственно.

Анализ показателей, характеризующих функциональную подготовленность сердечно-сосудистой и дыхательной систем студенток, выявил низкую экономичность их работы, неадекватную реакцию ССС на дозированную нагрузку и растянутый период восстановления частоты сердечных сокращений (ЧСС) после нее. Уровень физической подготов-

ленности также низок, что вполне согласуется с результатами социологического опроса первокурсниц и показателями функционального состояния их ССС и ДС (таблица). В связи с этим в учебный процесс были внедрены оздоровительно-профилактические программы по заболеваниям, в которые входили теоретический и практический блоки. В теоретической части раскрывались программные темы плюс темы, которые, по данным анкетирования, интересны для студентов. Практическая часть состояла из врачебно-педагогического контроля и самоконтроля за самочувствием занимающихся; практических учебных и самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, физкультурные паузы, корригирующая гимнастика), учитывающих диагнозы и особенности будущей профессии; самомассаж.

Таблица – Оценка уровня физического состояния студенток СМГ
(n=234)

Показатель	БАЛЛ				
	5	4	3	2	1
Функциональная подготовленность					
Частота дыхания, кол-во/мин	10-16 – 74,5% 17-26 – 25,5%				
Проба Генчи, с	≥30	20-29	15-19	10-14	≤ 9
	50,9%	40,5%	8,1%	0,5%	–
Проба Штанге, с	≥40	30-39	20-29	≤19	–
	65,5%	24,0%	8,0%	0,5%	–
ЧСС в покое, уд/мин	55-60	61-65	66-75	76-85	≥86
	2,4%	13,1%	16,7%	53,0%	14,9
Проба Мартинес-Кушелевского, %	5-25	26-50	51-75	76-100	>101
	6,5%	24,3%	34,3%	27,8%	7,1%
Восстановление, мин	1-я	2-я	3-я	4-я	>4

	29,1%	25,1%	16,0%	29,7%	–
Физическая подготовленность					
Силовая выносливость	55	45	40	36	≤35
мышц пресса, кол-во раз	52,7%	25,1%	8,3%	2,9%	10,7%
Силовая выносливость	65	55	45	40	≤39
мышц спины, кол-во раз	53,2%	7,5%	6,0%	2,3%	7,5%
Силовая выносливость	35	30	20	15	≤14
мышц рук, кол-во раз	73,8%	11,3%	11,9%	2,3%	3,4%
Силовая выносливость	40	35	30	25	≤24
мышц ног, кол-во раз	82,2%	6,28%	3,4%	2,2%	3,4%
Гибкость, см	25	15	10	5	0
	4,3%	19,5%	17,3%	26%	32,6%
6-минутный бег, м	1100	1000	900	800	700
	20,5%	20,5%	24,11%	17,7%	17,0%

В результате предпринятого исследования у студентов повысился интерес к сохранению своего здоровья и физическому совершенствованию, улучшились показатели функционального состояния ССС и ДС, общей и силовой выносливости. Работа в данном направлении продолжается.

Список литературы

1. *Малярчук, Н. Н.* Реальные пути преодоления факторов, негативно влияющих на здоровье детей и подростков в образовательных учреждениях. // Образование и наука. 2014. № 1. С. 116-131. DOI:10.17853/1994-5639-2014-1-116-131

2. *Огоновская А. С.* Образовательно-событийная среда как средство развития личности. // Образование и наука. 2013. № 3. С.37-46. DOI:10.17853/1994-5639-2013-3-37-46

3. *Третьякова Н.В., Федоров В.А.* Качество здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений: понятийный аспект. // Образование и наука. 2013. № 4. С. 112-132. DOI:10.17853/1994-5639-2013-4-112-132

УДК 373.2

Гурьев С. В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург

УСЛОВИЯ РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В настоящее время в связи с компьютеризацией обучения возникло множество проблем как общих, так и специфических, связанных с особенностями взаимодействия организма учащегося и компьютера. Среди них ведущая роль принадлежит физиолого-гигиенической проблеме, связанной с охраной здоровья пользователей компьютеров, профилактикой снижения их работоспособности, с предупреждением переутомления.

Ключевые слова: гигиена, компьютер, младший школьный возраст, профилактика.