

УДК 796.011

**К ВОПРОСУ ОБ АКТУАЛЬНОСТИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ
СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ**

Корытько Наталия Александровна,

студентка третьего курса,

Марчук Светлана Азатовна,

кандидат педагогических наук, доцент,

Уральский государственный университет путей сообщения,

г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. Статья содержит теоретический материал по проблеме здоровьесбережения студентов с ослабленным здоровьем, пути формирования здорового образа жизни и сохранения здоровья в условиях вуза.

Ключевые слова: здоровье, здоровьесбережение, студенты, физическая культура.

Abstract. The article contains theoretical material on the issue of health saving students with poor health, research material on psychophysical state technical college students, the path of a healthy lifestyle and maintain health in terms of high school.

Index terms: health, health preservation, students, physical education.

Современный человек ежедневно подвергается влиянию различных факторов, вызывающих психическое и физическое напряжение, что негативно отражается на физиологическом состоянии организма и его здоровье.

Особую актуальность проблема приобретает среди студентов, особенно с ослабленным здоровьем. Здоровье студентов в период обучения в вузе во многом зависит от правильной организации учебной деятельности, и в том числе физкультурной.

Задача профилактики заболеваний и оздоровления студентов в период обучения в вузе имеет большую социальную значимость. Физическая культура в рамках образовательного процесса вуза призвана решать наравне с образовательной и развивающей задачами, также задачи, направленные на оздоровление и профилактику нарушений здоровья.

Данные авторов, полученные в ходе экспериментального исследования, показали, что воздействие ряда факторов: плохая сбалансированность режима труда и отдыха, наличие большой зрительно-смысловой и психической нагрузки, особенно у студентов, имеющих хронические отклонения в состоянии здоровья, отнесенных к специальной медицинской группе, на фоне умственного утомления, вызывает повышение уровня тревожности, ухудшая психофизиологические параметры и функциональные возможности организма [2].

В сложившихся обстоятельствах крайне важно правильно выбрать стратегию и пути развития здоровьесберегающих технологий как одного из основных практико-деятельностных компонентов формирования современного высококвалифицированного специалиста [1].

В образовательный процесс физического воспитания необходимо внести определенные коррективы, которые позволят наряду с развивающей задачей решать и образовательно-оздоровительную задачу, через формирование мотивации у студентов к приобретению необходимых знаний и умений в области здоровьесбережения.

Цель работы: проанализировать проблему здоровьесбережения студентов с ослабленным здоровьем и предложить пути ее решения.

Задачи:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по исследуемой проблеме.
2. Исследовать состояние здоровья студентов.
3. Предложить методические приемы здоровьесбережения студентов с ослабленным здоровьем.

Методы исследования: теоретический анализ научной и методической литературы по проблеме здоровьесбережения, анализ состояния здоровья, обобщение материала.

Несмотря на попытки использования различных педагогических технологий, огромные потенциальные возможности гуманизации образовательного процесса по физической культуре используются недостаточно. На практике очевидны проблемы снижения уровня здоровья студентов, отмечается недостаточная образованность студентов в области физической культуры и, в частности, здоровьесбережения. Приходится констатировать тот факт, что инновационные проекты и технологии зачастую в полной мере не находят своего применения на практике.

При наличии большого количества разнообразных профилактических и коррекционных методик в теории и методике физического воспитания отсутствует системный подход целенаправленного воздействия средств оздоровительной и профилактической направленности на функциональные нарушения у студентов. А именно эта проблема на сегодняшний день становится актуальной.

Исследования состояния здоровья молодежи показывают, что ежегодно увеличивается количество студентов имеющих не одно, а несколько хронических заболеваний, в связи, с чем они освобождаются от практических занятий по физической культуре на длительный срок, таких студентов в нашем университете насчитывается более 10 %.

Для достижения оптимального уровня телесных кондиций, здоровья и активной позиции в удовлетворении интересов и потребностей в познавательной деятельности, в настоящее время недостаточно решаются вопросы использования средств физического воспитания и форм проведения занятий для студентов с ослабленным здоровьем и освобожденных от физических нагрузок, но желающих при этом заниматься различными видами оздоровительного фитнеса и повышать физическое образование.

Студенты, освобожденные на длительное время от практических занятий по состоянию здоровья, в большинстве случаев пишут рефераты, что не решает проблемы оздоровления данной категории учащихся, а наоборот, может негативно отразиться на состоянии их здоровья.

Возникла необходимость в разработке такой системы физического воспитания для освобожденных студентов, которая давала бы возможность им выбирать занятия физическими упражнениями с учетом их интереса и состояния здоровья; возможность формирования отдельных групп студентов с применением таких форм занятий как лечебная физическая культура или адаптивные

тренинги по фитнесу, методические занятия с использованием автоматизированных обучающих и диагностирующих программ, индивидуально-групповые консультации по самостоятельным занятиям с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

В образовательный процесс физического воспитания студентов, имеющих ослабленное здоровье, считаем необходимым, внедрение компьютерных технологий, позволяющих обеспечить информационное сопровождение процесса физической культуры и здоровьесбережения.

В нашем университете внедрена учебная электронная платформа Blackboard Learn благодаря, которой студенты имеют свободный доступ, независимо от местонахождения, в любое время к учебно-методическим разработкам по дисциплине «Физическая культура».

В настоящее время преподавателями кафедры физического воспитания активно разрабатываются электронные учебные курсы по физической культуре с использованием информационной системы, однако преимущественно для студентов основного отделения.

Учитывая выше представленные проблемы, создание системы физического воспитания студентов с ослабленным здоровьем, в первую очередь нами видится в разработке модульных электронных элективных курсов, направленных на оздоровление и адаптацию студентов.

Структура курсов должна включать следующие разделы и модули.

Теоретический раздел, предусматривающий приобретение специальных знаний о механизмах возникновения функциональных нарушений и мер профилактики с ними;

Методический раздел, предусматривающий приобретение умений и навыков по самодиагностике состояния психофизиологических функций организма и овладение методикой профилактики и коррекции функциональных и психофизических нарушений.

Практический раздел, включающий три основных направления:

– расширение адаптационных возможностей организма студента за счет улучшения его функционального состояния, с помощью общеразвивающих упражнений, упражнений аэробной направленности;

– снятие нервно-эмоционального напряжения средствами релаксации;

– корригирующее воздействие на функциональные системы организма с помощью специальных упражнений.

Каждый раздел и модуль должны иметь конкретную форму контроля с учетом направленности элективного курса.

В результате прохождения курсов студент должен:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных и адаптивных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;

- формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;

- требования безопасности на занятиях лечебной и адаптивной физической культурой;
- способы самоконтроля и оценки индивидуального физического развития и психофизической подготовленности;
- уметь:
 - планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
 - составлять и выполнять индивидуально подобранные комплексы лечебной, корригирующей и адаптивной направленности;
 - применять физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
 - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации, снятия зрительного и психического напряжения;
 - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья.

Для успешного формирования теоретических, методических и практических знаний у освобожденных студентов рекомендуется широкое применение разнообразных информационных и образовательных технологий, включающих: мини-лекции, беседы, проблемные семинары, кейс-технологии, круглые столы, работа малыми группами, обучающие презентации и автоматизированные программы для самостоятельных занятий, интернет-ресурсы, электронные лекции, автоматизированное тестирование и т.д.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта. Учеб. пособ. для вузов по спец. «Физическая культура и спорт» / Л.И. Лубышева. – 2-е изд.; стереотип. М.: Академия, 2004. 240 с.
2. Марчук С.А. Образовательно-оздоровительные технологии в психофизической подготовке студентов инженерных специальностей / Инновационный транспорт. – № 3 (9). – Екатеринбург: ФГБОУ ВПО УрГУПС, 2013, С 38-43.

THE LITERATURE

1. Lubysheva L.I. Sociology of physical culture and sports. Proc. Collec. for high schools on special. «Physical Culture and Sports» / LI Lubysheva. - 2nd ed .; stereotype. M .: The Academy, 2004. 240 p.
2. Marchuk S.A. Educational health technology in the psychophysical training of engineering students / Innovative Transportation. – № 3 (9). – Yekaterinburg: VPO USURT 2013, – С. 38–43.

BY THE RELEVANCE ZDOROVESBEREZHENIYA STUDENTS WITH POOR HEALTH

*Korytko N. A., third-year student,
Marchuk S. A.,
the candidate of pedagogical sciences, assistant professor,
of the Ural state University of Railway Transport,
Ekaterinburg, Russia*