

ленко // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2009. – Выпуск 3 (81). – С. 54 – 58.

2. Макаренко М. В. Онтогенез психофізіологічних функцій людини / М. В. Макаренко, В. С. Лизогуб. – Черкаси : Вертикаль, 2011. – 256 с.

3. Макаренко М. В. Основи професійного відбору військових спеціалістів та методи- ки вивчення індивідуальних психофізіологічних відмінностей між людьми / М. В. Макаренко. – К. : Інститут фізіології ім. О. О. Богомольця НАН України, 2006. – 395 с.

4. Фарбер Д. А. Развитие мозга и формирование познавательной деятельности ребенка / Д. А. Фарбер, М. М. Безруких. – М. : МПСИ, 2009. – 432 с.

5. The influence of social evaluation on cerebral cortical activity and motor performance: A study of “Real-Life” competition / D. Bradley, E. Michelle, N. Ronald [at all] // Internation Journal of Psychophysioljgy. – 2013. – Volume 90. – Issue 2. – P. 240 – 249.

Смирнова Е.И., Сухостав О.А.

Омский государственный педагогический университет,
Омск, Россия

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В КОНТЕКСТЕ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Аннотация: В статье приведены данные состояния здоровья студентов. Обоснована необходимость изменения содержания обучения по дисциплине «Физическая культура».

Ключевые слова: физическая культура студентов вуза, скрининговое тестирование, содержание обучения по дисциплине «Физическая культура».

Smirnova E.I., Sukhostav O.A.

Omsk State Pedagogical University,
Omsk, Russia

THE CONTENT OF THE STUDIES ON DISCIPLINE «PHYSICAL CULTURE» IN THE CONTEXT OF PRESERVING THE UNIVERSITY STUDENTS HEALTH

Abstract. The article provides data on the health of students. The author grounds the necessity of the change of the training discipline «Physical culture» content.

Keywords: physical culture of the University students, screening, the training discipline «Physical culture» content.

На современном этапе развития системы образования на первый план выдвигается идея создания оптимальных условий для становления личности обучающегося в соответствии с особенностями его психического и физического развития, индивидуальных возможностей, способностей [1].

В многочисленных исследованиях отмечается повышение социальной значимости физического воспитания в формировании всесторонне и гармонично развитой личности выпускника вуза, обладающего оптимальным уровнем здоровья и высокой степенью готовности к социально-профессиональной деятельности.

Авторы подчеркивают, что физическое развитие человека – это управляемый процесс. Используя физические упражнения можно в широком диапазоне изменять показатели здоровья, физического развития и физической подготовленности. Однако приоритетным сегодня, по мнению Л.И. Лубышевой [2], становится научить молодого человека самостоятельно и целенаправленно планировать средства различных видов физической культуры в режиме труда и отдыха, использовать ее средства для сохранения и укрепления собственного здоровья.

На наш взгляд требуется корректировка содержания обучения по дисциплине «Физическая культура» в соответствии с современными потребностями общества, а также учетом интересов и возможностей самой личности в индивидуальном развитии.

В Омском государственном педагогическом университете проводилось медицинское обследование (скрининговое тестирование) в котором приняли участие около 3000 студентов.

По результатам данного обследования освобождение от практических занятий по физической культуре получили 1% студентов, 11% отнесены к специальной медицинской группе и 5% – к подготовительной.

В основную группу здоровья определены 83% , при этом заключение «здоров» получили 16% обучающихся. Остальные студенты основной группы имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья.

Наиболее распространенными являются разной степени отклонения в состоянии сердечно-сосудистой системы (умеренные, пограничные) – 50%, пониженный гемоглобин отмечен у 17% студентов. У 25% обследуемых наблюдается отклонение от нормы массы тела (дефицит, избыток, предожирение). Остеохондроз диагностируется у 22%. Нарушение функции дыхательной системы – 17%. Повышенный уровень тревоги и депрессии зафиксирован у 11% обследуемых, а также ряд иных заболеваний.

Таким образом, большинство студентов по состоянию здоровья отнесены ко второй диспансерной группе. Это практически здоровые студенты, но имеющие в анамнезе острые заболевания или факторы риска развития хронических заболеваний.

Программа по физическому воспитанию в вузе предполагает разделение студентов на группы в соответствии с состоянием здоровья и уров-

нем физической подготовленности. Однако результаты медицинского обследования показывают, что даже студенты основного отделения не однородны по своему составу.

Как известно, большинство отклонений в состоянии здоровья ведет к некоторым ограничениям при организации двигательной активности. Появляются противопоказания к выполнению тех или иных физических упражнений, требуется корректировка величины тренировочной нагрузки. Это необходимо принимать во внимание при проведении занятий по физической культуре.

Анализ практики преподавания дисциплины «Физическая культура» убеждает в том, что традиционное проведение занятий не позволяет в должной мере учитывать состояние индивидуального здоровья студентов.

К примеру, практические занятия, зачастую организованные аналогично спортивной тренировке, предполагают решение узких задач с использованием традиционного, ограниченного набора средств физической культуры и спорта для их решения. Проведение занятий преимущественно фронтальным или поточным способом, безусловно, повышает его плотность, но в то же время снижает возможность индивидуального подбора упражнений и их дозировки. Одним из основных зачетных требований является сдача тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности, выбор которых четко определен и т.п.

Следует отметить, что физические качества, двигательные умения, спортивные достижения, несомненно, являются важными результатами выполнения физических упражнений, однако занятия физической культурой не должны ограничиваться только развитием телесных характеристик.

По мнению Г.А. Ямалетдиновой, следует переориентировать деятельность студента с традиционной цели – приобретения двигательных умений и навыков, развития физических качеств – на накопление опыта творческой и познавательной деятельности; освоение знаний и методов управления физическим развитием и физическим состоянием; формирование активно-преобразующего отношения к получаемой информации; проектирование стратегии индивидуального здорового стиля жизни; коррекцию своего физического состояния в зависимости от профессиональных и жизненных задач [3].

В этом случае студенты не только учатся действовать по образцу, механически копируя методы и приемы работы преподавателей, но и приобретают личный опыт организации собственной физической активности, ориентированной на укрепление индивидуального здоровья.

С этих позиций целью и результатом обучения по дисциплине «Физическая культура» является не столько повышение уровня физической подготовленности студентов, фиксируемое посредством сдачи контрольных нормативов, а обеспечение их готовности к самостоятельной здоровьесозидающей деятельности на протяжении всей жизни, которая определяется сформированностью умений целеполагания, программирования, планирования, контроля, оценивания собственной физкультурной деятельности.

На наш взгляд проектирование содержания обучения по дисциплине «Физическая культура» должно осуществляться как поэтапное решение следующих задач:

– формирование мотивации к здоровьесозидающей деятельности, содействие самоопределению студентов в физкультурной деятельности, проектирование и реализация индивидуальной программы личностного саморазвития с учетом индивидуального уровня здоровья и физического развития;

– освоение знаний и умений, которые позволят применять средства физической культуры для личностного саморазвития и укрепления индивидуального здоровья. Это предполагает овладение широким спектром средств физической культуры, знание их назначения, умение пользоваться ими в реальной жизни и профессиональной деятельности;

– содействие в приобретении творческого опыта физкультурной деятельности, предоставление возможности студентам применить, имеющиеся у них знания и умения в реальной практической деятельности. При этом формируются умения анализировать, прогнозировать, оценивать жизненную ситуацию с позиций возможности применения средств физической культуры для ее разрешения, осуществляется постепенный переход студентов к самостоятельной физкультурной деятельности, развиваются умения ее проектирования, осуществления, контроля эффективности и корректировки своих действий, формируется целостный опыт здоровьесозидающей деятельности.

Лишь в этом случае, на наш взгляд, можно достичь не «сиюминутных», а наиболее действенных и долговременных результатов образования, когда физкультурная самодеятельность продолжается на протяжении всей жизни.

Литература

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации". [Электронный ресурс]. URL: <http://edugid.ru/zakon-ob-obrazovanii-v-rf> (дата обращения 25.03.14).

2. Лубышева Л.И. Спортивно-ориентированное физическое воспитание: социальный аспект // Современные проблемы физической культуры и спорта : материалы Всероссийской научной конференции. СПб. : Шатон, 2003. С. 26-28.

3. Ямалетдинова Г.А. Система самоуправления учебно-познавательной деятельностью студентов в сфере физической культуры : автореф. дисс. ... д-ра пед. наук / Гуманитарный ун-т г. Екатеринбург. М., 2009. 47 с.

Сосуновский В.С., Загревская А.И.

Национальный исследовательский Томский государственный университет,
Томск, Россия

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ПРИ ПОМОЩИ ИНДЕКСОВ, СТАНДАРТОВ И КОРРЕЛЯЦИИ, НРАВСТВЕННАЯ ОРИЕНТАЦИЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В статье представлены результаты изучения соматометрических показателей физического развития школьников. С помощью индексов рассчитаны индивидуальные должные показатели физического развития. Оценена крепость телосложения школьников при помощи индексов, стандартов и корреляции и развитие грудной клетки по методике Эрисмана. Установлено недостаточное развитие скелетной мускулатуры у всех испытуемых, не достаток ЖЕЛ. Определены показатели, требующие коррекции средствами физического воспитания.

Ключевые слова: физическое развитие, нравственное воспитание, школьники, «Фэйр Плэй».

Sosunovsky V.S., Zagrevskaya A.I.

National Research Tomsk State University,
Tomsk, Russia

DEFINITION OF PHYSICAL DEVELOPMENT BY MEANS OF INDEXES, STANDARDS AND CORRELATION, MORAL ORIENTATION OF CHILDREN OF MIDDLE SCHOOL AGE

Abstract. Results of studying are presented in article the morphological of indicators of physical development of school students. By means of indexes individual due indicators of physical development are calculated. Fortress of a constitution of school students by means of indexes, standards and correlation and thorax development by Erisman's technique is estimated. Insufficient development of skeletal muscles in all examinees, not prosperity of vital capacity of lungs is established. The indicators demanding correction by means of physical training are defined.

Keywords: physical development, moral education, school students, "Feyr of Pley".

Введение. «В здоровом теле - здоровый дух» - крылатое выражение (Децим Юний Ювенал) [1; 3-12]. Автор данного изречения стремился сформулировать мысль о гармонично развитом человеке, которому при-суще и то, и другое. Эта фраза известна нам из древних времен (ок. 60 – ок. 127), и популярна до сих пор.