

правильно организовать работу со студентами, особенно с первокурсниками с ослабленным здоровьем.

На наш взгляд, говоря о низком уровне физического и функционального состояния здоровья студентов необходимо провести ряд первоочередных мероприятий. Предлагаем ввести систему автоматизированного мониторинга оценки и прогнозирования состояния здоровья студентов, а также их физического развития. Разработать и внедрить «паспорт профессиональной психофизической готовности будущих специалистов».

Мониторинг с использованием автоматизированного комплекса позволит объективно оценить данные состояния здоровья, вносить своевременные корректировки средств и методов в процессе учебных занятий, проводить индивидуальные консультации.

Разработка паспорта профессиональной психофизической готовности будущего специалиста должна основываться на модельных характеристиках, отражающих физическую готовность студентов – безопасный уровень здоровья и уровень развития физических качеств не ниже среднего, обеспечивающих высокую надежность профессиональной деятельности.

Повышение уровня профессионального здоровья будущих специалистов – важное направление работы кафедр физического воспитания. Но без убеждения студентов в необходимости систематически заниматься физической культурой и создания как материальной, так и информационной базы проблема не будет решена.

В работе со студентами, особое внимание необходимо уделять связи здоровья со способностью организма адаптироваться в изменяющихся условиях среды, тем самым позволяя придерживаться принципа единства систематических занятий физическими упражнениями и успешной будущей профессиональной деятельности.

Литература

1. Акчурина, Б. Г. Проблемы организации деятельности высшей школы по формированию физического здоровья студентов: дис. ... канд. пед. наук / Б. Г. Акчурина. – Уфа, 1996, – 132 с.

2. Коваленко, В. А. Физическая культура в обеспечении здоровья и профессиональной психофизической готовности студентов / В. А. Коваленко // Физическая культура и спорт в Российской Федерации (студенческий спорт). – Москва: Полиграф-сервис, 2002, – С. 43–66.

3. Ляхович, А. В. Система гигиенического обучения и формирования здоровья студентов / А. В. Ляхович // Профилактика заболеваний и укрепления здоровья. 2000. №1. С. 30–34.

4. Раевский, Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов / Р. Т. Раевский. – Москва: Высшая школа, 1985. – 123 с.

Матухно Е. В., Матухно Е. Н.

Комсомольский-на-Амуре государственный технический университет,
Комсомольск-на-Амуре, Россия

ИННОВАЦИИ В СОДЕРЖАНИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ВУЗЕ

Аннотация. Статья содержит новую концепцию физического воспитания для студентов, освобожденных от практических занятий по физической культуре.

Ключевые слова: технология, физическая культура, задачи, разделы, содержание.

Matukhno E. V., Matukhno E. N.

Komsomolsk-on-Amur State Technical University,
Komsomolsk-on-Amur, Russia

INNOVATION IN THE CONTENT OF THE SUBJECT "PHYSICAL EDUCATION" IN THE UNIVERSITY

Abstract. The article contains a new concept of physical education for the students exempted from physical practical trainings.

Index terms: technology, physical training, tasks, categories, content.

Регламентирующий характер учебных занятий по физическому воспитанию со студентами, освобожденными от практических занятий, (ориентация на написание реферативных работ), не позволяющий учитывать физкультурно-оздоровительные интересы и потребности занимающихся, привел к снижению двигательной активности, отсутствию физкультурных знаний. Как следствие около 60% студентов, данной категории определили свое отношение к данным занятиям как негативное.

Учитывая сложившуюся неблагоприятную ситуацию на кафедре физического воспитания и спорта ФГБОУ ВПО «КнАГТУ» была разработана инновационная технология, ориентированная на формирование физической культуры студентов, освобожденных от практических занятий.

Цель инновационной технологии заключалась в формировании физической культуры студентов, освобожденных от практических занятий, посредством включения в целенаправленную физкультурно-оздоровительную деятельность в системе физического воспитания.

В связи с принятием новой концепций физического воспитания для данной категории обучающихся были соответствующим образом скорректированы основные задачи инновационной технологии.

Разработанная нами инновационная технология формирования физической культуры студентов, освобожденных от практических занятий рассчитана на 3-летний период. Около 40 % аудиторного времени уделяется практическим занятиям с использованием доступных физических упражнений, 55% времени – теоретическим занятиям; 5% времени – самостоятельной подготовке, под контролем преподавателя.

Теоретический раздел излагался студентам, освобожденным от практических занятий, в форме нетрадиционных лекций («лекция вдвоем», «лекция-провокация», «лекция пресс-конференция»), программированного обучения. Структура и методика проведения теоретических занятий основана на использовании таких принципов игровой деятельности, как принцип проблемности, совместной деятельности, диалогического общения, двуплановости.

Опираясь на опыт использования нетрадиционных лекций в процессе обучения физической культуре студентов, освобожденных от практических занятий, мы резюмировали следующее: возрос интерес к теоретическим занятиям (даже у слабо подготовленных) и как следствие возросла посещаемость занятий; наблюдалась меньшая утомляемость испытуемых и больший эмоциональный подъем; существенно повысился уровень физкультурных знаний.

Самостоятельные занятия студентов, освобожденных от практических занятий, (участие в программах: «Здоровье», «За здоровый образ жизни», помощники судей на спортивных соревнованиях) способствовали лучшему усвоению учебного материала, позволили увеличить общее время занятий доступными физическими упражнениями, ускорить процесс реабилитации.

При проведении практического раздела со студентами, освобожденными от практических занятий, мы учитывали класс заболеваний, индивидуальные особенности обучающихся, уровень физического здоровья. Здесь хотелось бы отметить, что практический материал для студентов, освобожденных от практических занятий, разработан нами с учетом только оздоровительной направленности некоторых видов спорта, обеспечивающих необходимую и доступную двигательную активность. Особое внимание при этом обращалось на индивидуальный и дифференцированный подходы к освобожденным студентам, которые осуществлялись с учетом состояния их здоровья, индивидуальных особенностей, их возможностей. В соответствии с этим предлагались адекватные средства и методы физического воспитания.

Все занятия проводились на стадионе вуза и в хорошо проветриваемых залах.

При организации и проведении процесса физического воспитания со студентами, освобожденными от практических занятий, мы применяли следующие формы врачебно-педагогического контроля: углубленное медицинское обследование, медицинский осмотр, наблюдения за студентами в процессе занятия физической культурой, контроль при проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий

Таким образом, проведение практических занятий со студентами, освобожденными от практических занятий, позволило: отказаться от нормативного подхода; сделать свободный выбор вида доступной двигательной активности; использовать дифференцированный и индивидуализированный подходы к занимающимся с учетом физкультурно-оздоровительных интересов, состояния здоровья, мотивационных устремлений к двигательной активности; провести динамическое сочетание теории, методики и практики физкультурно-оздоровительной деятельности; сформировать мотивы познавательной и двигательной деятельности освобожденных студентов как стимулы успешности жизнедеятельности и профессиональной деятельности.

Обобщая вышесказанное, можно с уверенностью сказать, что инновационная технология повышает психофизические, мотивационные, личностные, когнитивные качества студентов, освобожденных от практических занятий, и обуславливает результат – сформированность физической культуры высокого уровня.

Мезенцева В. А., Ишкина О. А.

Самарская государственная сельскохозяйственная академия»
Кинель, Россия

СОВРЕМЕННАЯ КОНЦЕПЦИЯ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Аннотация. Здоровье – это главная ценность жизни, оно занимает самую высокую ступень в иерархии потребностей человека. Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого счастья и одно из ведущих условий успешного социального и экономического развития. Реализация интеллектуального, нравственно-духовного, физического и репродуктивного потенциала возможна только в здоровом обществе.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровье, мотивация.

Mezentseva V. A., Ihkina O. A.

The Samara state agricultural Academy,
Kinel, Russia

THE MODERN CONCEPT OF HEALTH AND HEALTHY LIFESTYLES

Abstract. Health is the main value of life; it occupies the highest level in the hierarchy of human needs. Health is one of the most important components of human happiness, and one of