

Сапегина Т. А., Семенова Ю. В., Пенкина Д. К.

Российский государственный профессионально-педагогический университет
Екатеринбург, Россия

**ВОЗМОЖНОСТИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ
У СОЦИАЛЬНЫХ РАБОТНИКОВ**

Аннотация. Одной из наиболее актуальных проблем высших учебных заведений России была и остается проблема физического воспитания студентов, которые по состоянию здоровья относятся к специальной с.медицинской группе. Особое значение в работе с этими студентами приобретает адаптивная физическая культура. Ее роль в формировании здоровьесберегающих компетенций у будущих специалистов по социальной работе столь обширна, что требует комплексного научного подхода, участия специалистов различных областей знаний – педагогов, врачей, психологов, дефектологов и других.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, физическое здоровье, двигательная активность, профессиональная подготовка студентов.

Sapegina T. A., Semenova Y. U., Penkina D. K.

Russian State vocational-Pedagogical University,
Ekaterinburg, Russia

**THE POSSIBILITIES OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE IN THE
FORMATION OF HEALTHY COMPETENCIES IN SOCIAL WORKERS**

Abstract. One of the most actual problems of the higher educational institutions of Russia was and remains the problem of physical education of students who on a state of health are related to special medical group. Of particular importance in the work with these students acquire adaptive physical culture. Her role in the formation of healthy competencies in the future specialists on social work is so extensive that it requires an integrated scientific approach, the participation of specialists of various fields of knowledge – teachers, doctors, psychologists, defectologists and other.

Keywords: adaptive physical culture, physical health, motor activity, the professional training of students.

Становление студента как профессионала на сегодняшний день остается важной проблемой и для той части учащейся молодежи, которая имеет отклонения в состоянии здоровья. Особую значимость адаптивной физической культуры следует подчеркнуть именно для студентов Социального института. Специфика нашей профессиональной деятельности заключается в том, что одной из групп клиентов, с которым мы постоянно осуществляем работу и стремимся выработать самостоятельные навыки для оказания помощи – это люди с ограниченными возможностями здоровья, как со стойкими нарушениями, так и с временными. Не менее важным фактом является и то, насколько сами студенты, будущие специалисты, будут стремиться поддерживать максимально возможный уровень собственного здоровья, и каким объемом знаний и умений они будут владеть.

Адаптивная физическая культура как составная часть общесоциальной и физической культуры является важным фактором социализации личности студента с отклонениями в состоянии здоровья по той причине, что она оказывает огромное и многостороннее воздействие на сущностные стороны человека, развивая его духовно и физически.

На основании теоретической разработки возможностей адаптивной физической культуры мы организовали и провели исследование, которое состояло из двух частей: анализ медицинских карт студентов и их функциональных проб на основе группы здоровья, которой они соответствуют; социологический опрос, направленный

ный на определение роли физического воспитания в здоровом образе жизни студентов факультета Социальной работы РГППУ.

Анализ медицинских карт студентов, обучающихся в Российском государственном профессионально-педагогическом университете, показал, что основные параметры психофизического здоровья не отличаются от обще статистических данных по России. Около 50% студентов, от общего числа обследованных, имеют отклонения в здоровье. При этом наиболее часто встречающаяся патология – это заболевания опорно-двигательного аппарата, пищеварительной системы и органов зрения. Высокий процент заболеваемости среди студентов указывает на слабое состояние их физического здоровья.

Организация физкультурно-спортивной деятельности с данными студентами должна осуществляться по индивидуально-дифференцированным программам в зависимости от заболевания, что позволит сохранить и укрепить их здоровье. В профессиональной подготовке студентов педагогических вузов учебный курс по физическому воспитанию при оптимальном варианте его проектирования и организации позволяет решить ряд важнейших проблем: обеспечить будущих специалистов системой взглядов на здоровый образ жизни, определить собственную педагогическую позицию к физической культуре и спорту для формирования здоровьесберегающих компетенций.

Доказано, что у людей умственного труда мышечная активность вызывает усиление потока положительных импульсов в коре головного мозга и улучшает работу тех его участков, которые уже включены в определённую деятельность в данный момент, поэтому физические упражнения чрезвычайно важны для здоровья каждого человека.

Также для подтверждения и (или) опровержения гипотезы о соматически ослабленном здоровье студентов и их низкой двигательной активности было проведено еще одно исследование. Целью, которого явилось получение знаний о значимости физического воспитания в здоровом образе жизни студентов РГППУ на примере факультета Социальной работы.

Задачами исследования явились:

1. Определить сущность физического воспитания в структуре здорового образа жизни у студентов факультета Социальной работы РГППУ.
2. Выяснить мотивы, побуждающие студентов заниматься физическими упражнениями и спортом.
3. Узнать мнения студентов факультета Социальной работы об организации физического процесса.

Исследование было проведено с помощью анкетирования методом социологического опроса в период с 02.02.2012 по 05.10.2012г. В опросе (анкетировании) приняло участие 80 студентов факультета Социальной работы «Российского Государственного Профессионально-педагогического Университета». Формирование выборки респондентов проводилась методом собственно случайного отбора, так как генеральная совокупность не превышает 800 человек. Обработка результатов исследования производилась вручную.

В итоге была получена социологическая информация о значимости физического воспитания в здоровом образе жизни студентов факультета социальной работы РГППУ и об отношении к спортивным дисциплинам. Было изучено отношение студентов к спортивным занятиям как к учебной дисциплине, к здоровому образу жизни, к собственному здоровью, степень мотивации студентов к занятиям по спортивным дисциплинам. Гипотезы исследования о недооценивании физического

воспитания, как важнейшего элемента здорового образа жизни и о наличии вредных привычек у студентов подтвердились.

Практическая значимость полученных результатов заключается в том, что эти данные могут быть использованы в планировании занятий по спортивным дисциплинам преподавателями кафедры физического воспитания.

Эффективная подготовка специалистов в вузе требует создания условий для интенсивного и напряженного творческого учебного труда без перегрузки и переутомления в сочетании с активным отдыхом и физическим совершенствованием. Этому требованию должно отвечать такое использование средств физической культуры и спорта, которое способствует поддержанию достаточно высокой и устойчивой учебно-трудовой активности и работоспособности студентов.

Позитивный характер изменений умственной работоспособности достигается во многом при адекватном для каждого студента использовании средств физической культуры, методов и режимов воздействия. При эффективном использовании средств физической культуры в учебном процессе у студентов длительное время сохраняется высокая работоспособность; появляется эмоциональная и волевая устойчивость к сбивающим факторам, снижение физиологической стоимости учебного труда на единицу работы.

Результаты проведенной нами работы свидетельствуют о том, что студенты не могут в полной мере оценить значимость знаний и навыков по адаптивной физической культуре не только для своей специальности, но и для себя в частности. Многие из них довольны своим уровнем двигательной активности и считают, что он соответствует установленной норме, что далеко не всегда соответствует действительности.

Во многом этому способствует тот факт, что дисциплина «Физическая культура» начинается с практических занятий и лишь на четвертом курсе подкрепляется теоретической базой. На наш взгляд, данная методика не вполне оправдана, так как лишает студентов возможности более раннего осознания практической значимости дисциплины для своей профессиональной деятельности.

Адаптивная физическая культура не является отдельной самостоятельной дисциплиной и лишь поверхностно рассматривается на лекционных занятиях по физической культуре. Проведенное нами исследование позволяет сделать вывод, что для будущих специалистов в области социальной работы введение курса по адаптивной физической культуре и проведение практических занятий параллельно с теоретическими даст возможность использовать полученные знания в своей профессиональной деятельности.

Семёнова Г. И.

Тобольская государственная социально-педагогическая академия им. Д.И. Менделеева,
Тобольск, Россия

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАНИИ, ОСНОВАННЫХ НА СРЕДСТВАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. Проблема сохранения и укрепления здоровья учащихся в ходе образовательного процесса является важной и своевременной. С целью решения данной проблемы используются различные здоровьесберегающие технологии. Для оценки эффективности применения здоровьесберегающих технологий необходима диагностика состояния здоровья и физической подготовленности обучающихся.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, физическая культура, физическая подготовленность, индекс здоровья.