

секретами можно продлить свое благосостояние, как преодолеть профессиональные и бытовые трудности и вести активный образ жизни, должна быть высокая жизненная позиция, направленная на хорошее состояние здоровья. Нормальная полноценная жизнь человека немыслима без достаточно хорошего здоровья.

Практические работы дисциплины медико-биологического блока как средство развития культуры здоровья студентов

Юксеева Т.И.

г. Красноуфимск

Приоритетным направлением социальной политики нашего государства становится развитие физической культуры и спорта, формирование здорового образа жизни. Огромная роль в решении этой проблемы принадлежит учителю физической культуры. В 2002 году Красноуфимский педагогический колледж впервые выпустит специалистов по физической культуре.

Готовность будущего педагога зависит не только от глубоких знаний предмета, полученных в процессе теоретического обучения, но и от сформированности умений и навыков (деятельностно-коммуникативная составляющая образованности), которые они приобретают в ходе выполнения практических работ на занятиях медико-биологического блока.

Мы пытаемся разрешить противоречия:

- одной из главных задач образовательного учреждения является воспитание здорового поколения, а по мнению многих ученых, в том числе В. Ф. Базарного, «главный похититель здоровья детей – система образования»;

- ◆ необходимо своевременно диагностировать компоненты здоровья учащихся и студентов с целью проведения профилактических и лечебных мероприятий, так как 70-89% школьников России с аномалиями в физическом и психическом развитии;
- ◆ лично ориентированное обучение предполагает знание и учет физического развития ребенка, а результаты аттестации учителей физической культуры Красноуфимского района в 2002 году показали отсутствие этих параметров;
- ◆ чтобы чего-то добиться в спорте, учебе, труде и вообще в жизни, надо знать возможности своего организма, а также организма подопечного, а человек мало знает о своих возможностях.

Нам известно, что разработаны и внедрены компьютерные программы, обеспечивающие оценку и коррекцию физического состояния и функциональных возможностей организма. Но у нас в колледже, тем более у учителей физического воспитания из провинции этих программ нет. Поэтому мы включаем в предметы медико-биологического блока практические работы, многие из которых являются самонаблюдениями с целью получения информации об основных антропометрических показателях и функциональных возможностях организма. Студенты знакомятся с общедоступными методиками, апробируют их на себе или друг на друге, сравнивают результаты со стандартом, делают выводы об уровне своего физического развития, намечают коррекцию образа жизни, а повторные исследования дают возможность выявить тенденции физического развития.

В курсе «Основ валеологии» практические работы объединяются в несколько блоков:

- блок, предполагающий самоанализ физического, психического социального здоровья: студенты заполняют анкеты, наблюдают за своим

самочувствием в течение недели и символами фиксируют результаты в таблице; самоанализ совпадает со временем адаптации студентов в педколледже, поэтому процесс интересен всем: и самим исследователям, и преподавателям, кураторам групп;

- блок, предполагающий овладение методами соматоскопии: тип телосложения, осанка, пропорции тела;

- блок, связанный с измерением роста стоя, сидя и массы тела, а на основе этих данных определяется коэффициент пропорциональности, весоворостовой индекс, крепость телосложения, а также прогнозируемый рост и масса тела по формулам;

- блок, охватывающий работы, связанные с измерением окружности грудной клетки, вычислением экскурсии грудной клетки, жизненного индекса человека, индекса Эрисмана и ЖЕЛ по формулам,

- блок исследований сердечно-сосудистой системы: подсчет пульса в покое и после нагрузки разной мощности; динамики восстановления ЧСС в разных интервалах времени; определение СД, ДД с помощью тонометра, а далее расчет ПД, СОК, МОК по формулам и другие блоки.

Результаты по каждому блоку фиксируются в отдельной таблице, а затем в итоговый уровень физического развития и функциональных возможностей организма. Для некоторых студентов результаты оказываются неожиданными: «Моя масса тела и рост ниже нормы, но мне нравится быть такой, я ничего не хочу менять», «У меня лишний вес, надо больше заниматься физкультурой...»

Многие убеждаются в необходимости поменять свой образ жизни: «Я мало двигаюсь, всего 70 минут в сутки, но я постараюсь найти время для ДА: буду пепком ходить в колледж (50 минут) вместо зарядки, буду танцевать (30 минут) и больше бывать на воздухе (40 минут).

Прискорбно, но выводы подтверждают процесс децелерации, характерный для 90-х годов XX века.

Результаты практических работ, проведенных доступными методами без дорогостоящего оборудования, помогут индивидуализировать процесс обучения в колледже, а будущим учителям в образовательных учреждениях.

Практические работы способствуют выработке стиля заинтересованного общения субъектов образовательного процесса – это условие гуманизации образования.

Учебно-исследовательская работа студентов предполагает владение методикой исследования показателей физического развития.

Следовательно, практические работы – это эффективное средство развития культуры здоровья, повышения профессиональной компетенции, хотя предстоит решить еще много проблем: программы, материальная база и другие, но главная – воспитание культуры здоровья студентов, приоритетной ценности здоровья.

Социально-экономические аспекты оздоровления нации в системе устойчивого развития

Любимова Г.И.

Тюменский государственный университет, г. Тюмень

Правительством РФ принят ряд федеральных целевых программ, рассматривающих отдельные проблемы сохранения и укрепления здоровья, профилактики заболеваний населения России, в том числе 31 августа 2000 г. Правительством России была принята концепция охраны здоровья населения РФ на период до 2005 г., которая определила основные направления в области научных исследований: