

такиад и смотров-конкурсов на лучшую постановку физкультурной работы, проведение массовых соревнований в учебных группах, на курсах и в общежитии, спортивных вечеров и праздников.

Большую помощь спортивному клубу и подчиненным ему звеньям оказывают деловая связь и постоянный контакт с общественными организациями. На этом уровне решаются вопросы планирования и практического проведения мероприятий. Руководители общественных организаций содействуют успешному внедрению физической культуры и спорта в ВУЗе и на факультетах, организации и проведению массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.

Литература:

1. Барыбина Л.Н. Результаты применения спортивно-ориентированной формы организации занятий в высшем учебном заведении технического профиля / Л.Н. Барыбина, Е.В. Церковная, И.Ю. Блинкин // Слобжанский научно-спортивный вестник. - 2008. № 4

2. Брусник В.В. Значение и место методической подготовки студентов в системе обучения дисциплины «Физическое воспитание» / В.В. Брусник, Н.П. Воронов, Л.Ф. Киселев // - 2008. - № 1.

3. Коник Г.А. Современные тенденции организации физического воспитания студентов / Г.А. Коник, В.А. Темченко, Т.Е. Усова // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2009. – № 4.

ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ВУЗОВСКОГО ОБУЧЕНИЯ

Марчук Светлана Азатовна,

кандидат педагогических наук, доцент

Уральский государственный университет путей сообщения

г. Екатеринбург

Марчук Владимир Анатольевич,

кандидат биологических наук, доцент
Уральская государственная юридическая академия
г. Екатеринбург

Аннотация. Статья содержит теоретический материал по проблеме здоровьесбережения студентов, исследовательский материал по психофизическому состоянию студентов технического вуза, пути формирования здорового образа жизни и сохранения здоровья в условиях вуза.

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

Abstract. This article contains theoretical material on the issue of health preservation students, 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.

Анализ психолого-педагогической литературы показывает, что, несмотря на достаточно обширное исследование вопросов направленных на формирование здоровья студенческой молодежи, эта проблема остается крайне сложной, многоаспектной, до конца неизученной и нерешенной.

На сегодняшний день до сих пор существует проблема недостаточной оздоровительной и профилактической эффективности физического воспитания из-за отсутствия комплексного программно-методического обеспечения коррекционно-оздоровительной направленности для студентов с ослабленным здоровьем, обучающихся в технических вузах. Учебные программы и методические рекомендации по организации и проведению учебного процесса по физической культуре зачастую отражают только общие положения и зачетные требования, при этом не учитывается индивидуальность функциональных нарушений у студентов.

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

Цель работы: проанализировать состояние проблемы здоровьесбережения и здоровья студентов технического вуза.

Задачи:

1. Сделать анализ научной литературы по проблеме здоровьесбережения студентов.
2. Проанализировать состояние здоровья студентов технического вуза на основании медицинского обследования.
3. Провести исследование психофизических параметров студентов 1 курса.
4. На основании проведенных исследований дать заключение и рекомендации.

Исследования, проведенные в последние годы, свидетельствуют о том, что неблагоприятные влияния преобразований в экономической и социальной сферах страны наиболее остро отразились на состоянии здоровья молодежи и особенно студентов. За период обучения в вузе установлены высокий уровень заболеваемости, накопление хронической патологии, рост инфекционной, социально обусловленной патологии.

Многие авторы в своих работах указывают на факторы риска, провоцирующие возникновение и развитие различных хронических заболеваний у студентов за период обучения в вузе. Это высокая умственная нагрузка, низкая двигательная активность, восприятие и переработка разнообразной информации в условиях дефицита времени, несоответствие напряженности труда и полноценности отдыха, интенсивное использование компьютерной техники, низкая культура здоровья.

Статистический анализ данных здоровья студентов вузов г. Екатеринбурга за последние 10 лет показал, что из года в год происходит снижение уровня здоровья и физической подготовленности студентов, поступающих на первый курс, также констатируется факт прогрессирования заболеваний с переходом на старшие курсы, растет количество студентов, освобожденных от практических занятий физической культурой.

Анализ медицинского обследования обучающихся в Уральском государственном университете путей сообщения показал, что 30% студентов по состоянию здоровья вынуждены заниматься физической культурой в специальных медицинских группах. С переходом с курса на курс растет количество студентов, имеющих хронические заболевания, к примеру, на 1 курсе – 26%, а к 4 курсу – 33%. Исследования заболеваемости среди студентов свидетельствуют, что в последние годы на первом месте стоят заболевания сердечнососудистой системы, на втором – опорно-двигательного аппарата (остеохондроз, сколиоз и т.п.), на третьем – органов дыхания, т.е. заболевания, наиболее значимые для обеспечения жизнедеятельности человека.

Экспериментальные исследования, показали, что сниженный уровень здоровья студентов, а также воздействие ряда факторов: плохая сбалансированность режима труда и отдыха, отсутствие элементарных валеологических знаний и навыков, наличие большой зрительно-смысловой и психической нагрузки, особенно у студентов, имеющих хронические отклонения в состоянии здоровья, на фоне умственного утомления, вызывает повышение уровня тревожности, ухудшая психофизиологические параметры и функциональные возможности организма.

Так исследование некоторых психофизиологических параметров показало, что в период обучения в вузе самыми критическими периодами являются экзаменационная сессия. В это время у студентов отмечается повышение уровня тревожности, снижение адаптационных возможностей, физической работоспособности, особенно у студентов 1 курса, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Исследуя психическое состояние, было обнаружено, что после экзаменов у 90% студентов показатель тревожности (тест Спилберга-Ханина) отмечался как «высокий» ($p < 0,05$), в сравнении с их состоянием в обычные учебные дни. Учитывая данные литературы (Ю.Л. Ханин, 1976, 1988) психическое состояние человека зависит от ситуации. В нашем случае отмеченные изменения в психическом состоянии студентов, скорее, всего, вызваны результатом мощного воз-

действия на их психику таких факторов, как неопределенность исхода сдачи экзамена и большой объем смысловой нагрузки в период подготовки.

Одним из факторов, влияющих на повышение уровня здоровья студентов, является высокий уровень физической подготовленности. Проведенный анализ статистических данных о состоянии физической подготовленности студентов 1 курсов показал, что только у 30% абитуриентов, физическая подготовленность соответствует нормативным требованиям по всем тестируемым показателям.

Анализ функционального тестирования сердечнососудистой (тест Руфье) и дыхательной системы (тест Штанге) у студентов 1 курса показал, что аэробная работоспособность (тест Руфье) на высоком уровне находится лишь у 4,8% студентов, на удовлетворительном – 26%, на низком уровне – 69,2%; резервные возможности дыхательной системы у студентов находятся у 64% на высоком и хорошем уровне, у 36% на среднем и низком уровне.

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.

В настоящее время возникла необходимость в разработке такой системы физического воспитания для студентов специального отделения, которая давала бы возможность им выбирать занятия физическими упражнениями с учетом их интереса к занятиям и состоянием здоровья; возможность формирования отдельных групп студентов с ослабленным здоровьем и освобожденных от физических нагрузок с применением таких форм занятий как лечебная физическая культура или адаптивные тренинги по фитнесу, методические занятия с исполь-

зованием автоматизированных обучающих и диагностирующих программ, индивидуально-групповые консультации по самостоятельным занятиям.

Создание данной системы в первую очередь нами видится в разработке модульных элективных курсов. В содержание программы курса ввести следующие блоки: теоретический, методический и практический.

Теоретический раздел программы предусматривает приобретение специальных знаний о механизмах возникновения функциональных нарушений и мер профилактики с ними.

Содержание методического раздела предусматривает приобретение умений по самодиагностике состояния психофизиологических функций организма и овладение методикой профилактики и коррекции функциональных нарушений.

Содержание модулей практического раздела формируется по трем основным направлениям:

- расширение адаптационных возможностей организма студента за счет улучшения его функционального состояния, с помощью общеразвивающих упражнений;
- снятие нервно-эмоционального напряжения средствами релаксации;
- корригирующее воздействие на функциональные системы организма с помощью специальных упражнений.

Для успешного формирования теоретических, методических и практических знаний у студентов рекомендуется широкое применение разнообразных образовательных технологий, включающих: мини-лекции, беседы, проблемные семинары, круглые столы, работа малыми группами и т.д.

Каждый раздел программы объединяет несколько тем модулей и имеет конкретную форму контроля с учетом направленности элективного курса.

Заключение.

Теоретические и практические исследования показали, что в вузах до сих пор недостаточно внимания уделяется формированию готовности студентов к здоровьесбережению. Отсутствует систематизация применения современных

технологий, направленных на воспитание потребности в ЗОЖ и формирование готовности к здоровьесбережению.

Повышение уровня здоровья студентов, как будущих специалистов – важное направление работы кафедры физического воспитания при совместной поддержке администрации вуза. Без создания современной материально-технической базы, методического обеспечения, автоматизированных обучающих оздоровительных программ, убеждения студентов в необходимости систематически заниматься организованными и самостоятельными занятиями физической культурой, проблема готовности к осознанной активности студента, направленной на самоопределение в пространстве физической культуры, повышения мотивации к ЗОЖ, не будет решена.

КОРРЕКЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ СОРЕВНОВАНИЙ В ПОЛИАТЛОНЕ С ПОМОЩЬЮ ВОЗРАСТНЫХ КОЭФФИЦИЕНТОВ

Ермолаев Владимир Михайлович,

кандидат педагогических наук, профессор

Гришин Андрей Владимирович, доцент

Казанский национальный исследовательский технический университет

им. А.Н. Туполева – КАИ, г. Казань

Аннотация. Для ветеранов полиатлона разработаны возрастные коэффициенты, дифференцированные к каждой составляющей многоборья. В их основу положены биологические законы старения организма: неодновременность и неодинаковая степень ослабления основных функций организма, лежащих в основе конкретного упражнения.

Ключевые слова: шаг таблицы, функции организма, биологические законы.

Annotation. For veterans poliatlona developed age-specific, differentiated for each component in the all-around. They are based on the biological laws of aging: neodnovremennost and uneven degree of weakening the main body functions underlying a particular exercise.

Keywords: step table, bodily functions, biological laws.