

¹Т.В. Золотухина, ²Н.Н. Гаврилович

¹УО «Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации»

²УО «Гомельский государственный медицинский университет»

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ

Внимание к собственному здоровью, способность обеспечить индивидуальную профилактику его нарушений, сознательная ориентация на здоровье – все это показатели общей культуры человека

Проблема физического воспитания молодого поколения имеет общегосударственное значение и носит не только медицинский, но и социальный, экономический и политический характер.

Физическая культура имеет большое значение для тех категорий населения, которые по специфике своей трудовой деятельности испытывают определенное снижение двигательной активности.

Актуальность физического воспитания очевидна, ибо одним из решающих условий, обеспечивающих результативность и продуктивность труда человека любой профессии, является наличие крепкого здоровья и высокой общей работоспособности, которые базируются на физической подготовленности и нормальном физическом развитии. Особое внимание обращает на себя такая категория населения, как студенческая молодежь.

Задачей любого вуза является подготовка физически здоровых специалистов, способных долго сохранять работоспособность и творческую активность. Хорошее здоровье в совокупности с социальной зрелостью являются необходимыми условиями получения высшего профессионального образования, так как овладение науками сегодня требует от студентов вузов больших умственных, физических и психоэмоциональных затрат.

Напряженность учебного процесса в вузах связана с образом жизни и здоровьем студентов. Разумеется, индивидуальные параметры напряженности крайне

разнообразны, связаны с физическими, личностными и социально-экономическими характеристиками. Но одним из общих оснований оценки напряженности являются относительные показатели равномерности распределения учебной нагрузки в ряду с другими видами жизнедеятельности и, в частности, соотношение времени учебы и отдыха в общем бюджете времени студентов

Рациональный режим труда и отдыха - необходимый элемент здорового образа жизни любого человека. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья. Студент должен правильно чередовать труд и отдых. После занятий в университете необходимо 1,5-2 часа на отдых. Отдых после занятий вовсе не означает состояния полного покоя. Лишь при очень большом утомлении может идти речь о пассивном отдыхе. Необходимо, чтобы характер отдыха был противоположен характеру работы человека («контрастный» принцип построения отдыха). Одной из таких форм и является использование физических упражнений как средства активного отдыха.

Чем старше становится студент, тем рациональней он распределяет время, отведенное на учебу и отдых, осознает, что переключение с умственной деятельности на активный физический отдых – это способ к снижению развития утомления и повышению адаптивных возможностей организма, несмотря на постоянное повышение учебной нагрузки.

Пожалуй, нет такого состояния или заболевания, при которых нельзя было бы выполнять физические нагрузки определенного объема и интенсивности. Хорошо известно, что при многих тяжелых заболеваниях лечебная физическая культура является неотъемлемой частью лечебного и восстановительного процессов, направленных на предупреждение развития осложнений путем улучшения работоспособности сердечнососудистой и дыхательной систем. Правильно разработанные комплексы физических упражнений и адаптированные к индивидуальным особенностям каждого студента, позволяют снизить напряженность учебного процесса.

Методика регулирования нагрузок должна отличаться особо строгой соразмерностью их с функциональными возможностями организма, полным исключением моментов форсирования. Это выражается в удлинении подготовительной и заключительной частей занятия, исключении методов упражнения с жесткими интервалами отдыха, относительно невысокой моторной плотности занятий.

Главная особенность медицинского наблюдения за студентами заключается в комплексном подходе, направленном на изучение адаптации организма к физическим нагрузкам, соответствии функциональных возможностей нагрузок, применяемых в ходе учебного процесса.

Для полного обеспечения современного врачебно-педагогического контроля включается также физиологический контроль двигательных качеств: тестирование физическими нагрузками с целью выяснения пределов силы и структуры силовых возможностей при движениях в различных суставах. При этом по этапам оценивается динамика физиологических процессов, функциональных свойств, регуляции физиологических функций. С этой целью определяются показатели, которые характеризуют физиологические параметры, обеспечивающие высокую работоспособность при нагрузке, факторы преодоления утомления. Для этого исследуют: размеры, формы, пропорции тела, объем сердца, жизненную емкость легких, дыхательный объем.

Организационные вопросы системы мониторинга состояния здоровья студентов, сбор и поступление информации в них осуществляется двумя взаимодополняющими

путями: активным и пассивным. Активный путь предполагает проведение периодических диагностических обследований в соответствии с заранее составленными планами и определенными сроками и объемами работ. Пассивный путь заключается в проведении обследований в соответствии с текущим графиком работы или по обращаемости [1].

С учетом непосредственной связи мониторинга с учебным процессом тестирование наиболее целесообразно проводить в начале и в конце учебного года. Оптимальным при этом будет вариант массового тестирования с получением не только усредненной информации, но и индивидуализированной информации о физическом состоянии каждого учащегося.

Что касается учащихся, то очень важно, чтобы проведение мониторинга стимулировало их к активным занятиям физической культурой, спортом. Получение ими информации о своих достижениях, в результате мониторинга уже само по себе хороший стимул. Следует отметить, что получения информации о своих результатах лишь в начале и в конце учебного года для учащихся недостаточно. Необходимо создание таких условий, при которых бы обратная связь о результатах своих достижений работала на протяжении всего учебного года и в течение периода обучения.

В данном контексте, использование мониторинга позволяет определить неотложные и долгосрочные мероприятия по предупреждению и устранению негативных воздействий учебного процесса на физическое состояние обучающихся, таких как интенсификация учебного процесса, повышение нервной и умственной нагрузки, прогрессирующий дефицит двигательной активности студентов, ограничение спортивной и рекреационной деятельности, устаревшие формы организации процесса физического воспитания учащейся молодежи.

В последние годы всё шире в физическое воспитание студенческой молодежи внедряются спортивно-ориентированные технологии, что способствует повышению интереса студентов к физической культуре в образовательном пространстве вуза. Результатом внедрения спортивно-ориентированных технологий в процесс физического воспитания является поэтапное повышение уровня знаний студентов по физической культуре, повышение уровня двигательной активности, как в учебное, так и во внеурочное время.

Образ жизни студенту нельзя навязать извне. Личность имеет реальную возможность выбора значимых для нее форм жизнедеятельности, типов поведения, организации труда и отдыха. Обладая определенной автономностью и ценностью, каждая личность формирует свой образ действий и мышления[2].

В жизни значительной части студентов закрепляется диспаритет учебы и здоровья, при котором здоровье отступает на второй план. Ситуация неупорядоченности ценностей и норм, связанных со здоровьем, и самосохранительного поведения становится все более типичной.

Поэтому задача вуза обеспечить необходимость сознательного выбора личностью общественных ценностей здорового образа жизни и формировать на их основе устойчивую, индивидуальную систему ценностных ориентации, способную обеспечить саморегуляцию личности, мотивацию её поведения и деятельности.

Литература

1. Чепелев П.Н. Образовательный мониторинг: формируется понятие // Станд
2. Шендрих И.Г. Личность и инновации в образовании //
Образование и наука. 2000. - №2(4). - 207-212 с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ