

Секция
«Физическая культура и здоровьесберегающие технологии
в образовании»

Умственный труд и здоровье в процессе реализации образовательных программ

В Елецком медицинском колледже хорошо понимают, что забота о своем здоровье и здоровье других людей - главная составляющая профессии медработника. Накопленный в колледже богатый опыт по формированию здорового образа жизни помог подготовить к реализации программу по здоровьесбережению. Основными ее разработчиками стали рабочая группа преподавателей и сотрудников ООАУ СПО «Елецкий медицинский колледж» и кафедра педагогики и психологии Липецкого института развития образования.

Успешное обучение в колледже и здоровьесберегающие технологии – понятия, неразрывно связанные друг с другом. В связи с этим особое место отводится изучению гигиены умственного труда – системе мер, направленных на длительное сохранение высокой умственной работоспособности. Важность рассматриваемой проблемы заключается в том, что гигиена умственного труда студентов определяет все стороны и результаты обучения, а именно:

- а) качество формируемых знаний и умений;
- б) познавательную активность студентов;
- в) развитие мышления, творческих способностей студентов;
- г) производительность учебного труда студентов и зависящий от нее уровень учебной

нагрузки студентов.

Соблюдение режима дня, труда и отдыха, чередование различных видов деятельности, организация рационального питания, занятия физической культурой, упражнения на развитие памяти, мышления, силы воли, воображения, внимания - далеко не полный перечень вопросов, который изучают студенты. В результате обучения приобретаются навыки рациональной организации учебной деятельности, а главное, они учатся учиться самостоятельно.

С целью выявления уровня развития умственных способностей в экспериментальной группе была начата исследовательская работа на тему: «Формирование умственного труда студентов», актуальность которой не вызывает сомнений.

В результате проведенного исследования было опрошено 62 студента 2 курса. Им были заданы следующие вопросы:

1. Внимательны ли вы на занятиях?
2. Быстро ли запоминаете новый материал?
3. Какими способами Вы пытаетесь запомнить новую информацию:
 - а) с помощью многократного повторения;
 - б) с помощью выделения главного в тексте;
 - в) с помощью составления плана или схем;
 - г) с помощью выполнения рисунков;
 - д) с помощью установления связи между новым материалом и ранее изученным;
 - е) используете какие-либо другие способы.
4. Умеете ли вы выделять главное в тексте или в устной речи?
5. Умеете ли вы составлять простой и сложный план?
6. Умеете ли вы делать обобщение, выводы из услышанного или прочитанного?
7. Чередуете ли вы различные виды деятельности?
8. Знаете ли вы, что такое рациональное питание? Питаетесь ли вы сами правильно?
9. Соблюдаете ли вы последовательность и систематичность в любом виде деятельности?

В результате обработки результатов было установлено, что уровень культуры умственного труда в гр.21 сформирован на 55%, в группе с 22 на 46 %. Студентам были даны общие рекомендации для развития своих умственных способностей:

1. Втягивайтесь в работу постепенно как после ночного сна, так и после отпуска.

2. Подбирайте удобный для себя индивидуальный ритм работы. Оптимальным считается равномерный, средний темп

3. Соблюдайте привычную последовательность и систематичность умственной работы. Работоспособность значительно выше, если придерживаться заранее запланированного распорядка дня.

4. Установите правильное, рациональное чередование труда и отдыха. Это поможет более быстрому восстановлению умственной работоспособности, поддержанию ее на оптимальном уровне.

5. Работайте систематически в одно и то же время (в одни часы) дня.

6. Принимайтесь за работу быстро, энергично, без промедления.

7. Не ждите благоприятного настроения, а создавайте его усилиями воли.

8. Не начинайте работу без твердого плана и установления ее примерного объема.

9. Не пытайтесь запомнить материал с первого раза, имейте в запасе время для повторения.

10. Составьте собственный конспект изучаемого материала.

11. Применяйте закладки, цветные чернила для выделения важного для усвоения материала.

12. Организуйте кратковременный отдых, активно включая в режим дня занятия физическими упражнениями, которые могут повысить способность концентрировать внимание. Очень эффективной считается обыкновенная ходьба около 15-30 минут в день.

13. Выполняйте упражнения на развитие памяти, внимания, сосредоточенности.

Выполнения этих рекомендаций, привитие интереса к учебе, заинтересованность в конечном результате - вот те проблемы, которые в настоящее время требуют решения.

Научный подход к здоровью обязательно даст свои положительные результаты. Неоспоримым фактом является то, что соблюдение гигиены и выработки готовности и привычки к умственной деятельности будет способствовать успешному обучению.

Эффективность реализации здоровьесберегающего проекта в образовательном процессе с позиции оценки физического здоровья студентов колледжа

С целью формирования здорового образа жизни, мотивации студентов к сохранению и укреплению здоровья, а также создания условий для здоровьесбережения в Елецком медицинском колледже в 2011 году внедрена в образовательный процесс и реализуется здоровьесберегающая программа. Для оценки эффективности реализуемого проекта в колледже проведён сравнительный анализ показателей физического здоровья студентов. Определение параметров физического состояния проводилось путём физикального и инструментального обследования и анкетирования 29 студентов 2 курса специальности 060501 Сестринское дело, участвующих в проекте.

Результаты исследования состояния физического здоровья студентов представлены в следующей таблице:

Таблица 1

Показатели	%	
	2011 г.	2012 г.
<i>Индекс массы тела (кг/м²)</i>		
Дефицит массы (< 18,5)	20	18
Норма (18,5 – 25)	68	72
Избыточное питание (25 – 30)	12	10
<i>Артериальное давление (мм рт. ст.)</i>		
90/60 – 110/70	76	72
110/70 – 120/80	12	24
120/80 – 140/90	8	4
Более 140/90	4	-
<i>Пульс</i>		
Норма (60 – 80 в 1 мин)	72	76
Тахикардия (> 80 в 1 мин)	12	8
Брадикардия (< 60 в 1 мин)	16	16
<i>Жизненная ёмкость лёгких</i>		
Менее 2 л	24	20
2 – 3 л	44	46
3 – 4 л	32	34

Сравнительный анализ полученных результатов исследования свидетельствует о положительной динамике показателей физического здоровья. По сравнению с исходным годом на 4% увеличилось число лиц, имеющих индекс массы тела и пульс в пределах нормативных значений, на 12% возрос контингент студентов с оптимальным артериальным давлением. Не выявлены студенты с признаками артериальной гипертензии. Доля респондентов, показавших ЖЁЛ менее 2 л, сократилась на 4%, а более 3л - увеличилась на 2%.

Однако, по-прежнему, значительный контингент студентов имеют отклонения от допустимых нормативных значений [2; 3]. Дефицит массы тела определён у 18% студентов, а избыточное питание – у 10%. Наклонность к артериальной гипотензии сохраняется у 72% студентов исследуемой группы, а у 4% - показатели АД выше оптимального нормального. Патологические отклонения пульса в виде тахикардии зафиксированы у 8% студентов, в виде брадикардии – у 16%. Данные студенты входят в группу риска развития вегето-сосудистой дистонии.

Отклонения от нормы параметров физического развития и функционального состояния организма у ряда студентов служит почвой для развития различных заболеваний [2; 3]. О чём

свидетельствует проведённый анализ заболеваемости, выявленной путём анкетирования респондентов.

Исследование острой инфекционной заболеваемости студентов в течение года реализации здоровьесберегающего проекта показало, что наметилось снижение заболеваемости ОРВИ, гриппом и бронхитом. Но в целом уровень острой патологии дыхательных путей остаётся ещё высоким, что свидетельствует о недостаточной реактивности организма.

Согласно исходным данным исследования на начало проекта, хронические болезни встречаются у 39,1% студентов, из них одно заболевание имеют 34,8% и два – 26,1% студентов. Среди хронических заболеваний лидируют аллергические болезни (пищевая и лекарственная аллергия, крапивница, ринит и др.), вегето-сосудистая дистония и пиелонефрит. Меньшую распространённость среди студентов имеют такие заболевания как гастрит, бронхит, тонзиллит, плоскостопие, сколиоз, сахарный диабет. В течение исследуемого года не выявлено у студентов обострений хронического гастрита.

Возникновение вышеуказанных острых и хронических заболеваний у студентов колледжа имеет прямую связь с образом жизни, который в значительной степени определяет состояние физического здоровья [1].

Таким образом, проведённые исследования в экспериментальной группе студентов, свидетельствуют об эффективности мероприятий здоровьесберегающей программы. Но сохранение отклонений от нормативных показателей физического здоровья у ряда студентов говорит о необходимости продолжить формирование здоровьесберегающей среды в медицинском колледже.

Литература

1. Лисицын Ю. Образ жизни как основа здоровья. // Медицинская газета. 2010. №19.
2. Клинические рекомендации: <http://www.klinrek.ru/cgi-bin/mbook>
3. Консультант врача: <http://www.rosmedlib.ru>

Роль физической культуры в жизнедеятельности лиц, страдающих избыточной массой тела

Лишний вес – первый серьезный сигнал об угрозе здоровью, первый симптом «болезни цивилизованных стран», как образно называют ожирение. Смертность тучных людей в возрасте от 20 до 29 лет на 80% выше смертности тех, у кого нормальный вес. От сердечной недостаточности, инфаркта миокарда и инсульта тучные люди умирают в 2-3 раза чаще, чем их сверстники, не обремененные, лишними килограммами. Образно говоря, в результате переедания человек роет себе могилу собственными зубами.

Современный ритм жизни настолько возрос, что процессы приспособления стали отставать от реальных условий. Сформировалась так называемая биосоциальная аритмия. В основе ее три главных фактора: повышенная нагрузка на нервную систему, сниженная физическая активность и нерациональное питание.

Эти три фактора жизни современного человека и являются важнейшими причинами развития ожирения. Наиболее распространенная форма этой патологии – обменно-алиментарная, в основе которой лежит обильная еда при наличии низкой физической активности.

Еще И. Гете написал, что природа не знает остановки в своем движении и казнит всякую бездеятельность. Вот почему человек любого возраста, вне зависимости от профессии, должен вести активный образ жизни. В частности, интенсивная физическая работа всегда была необходимым условием существования и приспособления, ибо способствовала нормальному протеканию всех жизненных процессов. В современных условиях человек резко снизил свою физическую активность.

Специальными исследованиями доказаны достоверные различия в состоянии липидного обмена лиц, занимающихся оздоровительной физкультурой, по сравнению с ведущими малоподвижный образ жизни. Определялось снижение общего холестерина, увеличение фракции альфа- и уменьшение бета- липопротеидов, повышение кетоновых тел крови.

Уменьшение избыточной массы тела предусматривает снижение общего калоража дневного рациона, ограничение животного мира (до 15% от общего калоража), резкое уменьшение потребления углеводов (за исключением овощей и фруктов) и соли.

С целью уменьшения дефицита мышечной работы, которым в преобладающем большинстве случаев страдает этот контингент взрослого населения, могут использовать различные средства физической тренировки: работа на специальных тренажерах, бег, дозированный по интенсивности и продолжительности, передвижение на лыжах, пешеходный туризм, ритмическая гимнастика и другие виды. Однако в каждом конкретном случае следует учесть индивидуальный уровень физического состояния и исключить клинические проявления сердечно - сосудистой недостаточности. Последняя не столь редко наблюдается при выраженных степенях ожирения. Целесообразно учитывать топографию жировых отложений, в соответствии, с чем использовать направленное воздействие гимнастических упражнений, в том числе с отягощением.

Снижение двигательной активности способствует понижению работоспособности, выносливости и сопротивляемости организма к различным неблагоприятным факторам внешней среды. Ожирение – действительно коварный недуг, с которым необходимо бороться всеми доступными средствами.

Л.Ю. Иванова
Елецкий медицинский колледж
399775, Липецкая обл., г. Елец, ул. Рабочий посёлок, 19
E-mail: elmedkol@yelets.lipetsk.ru

Использование здоровьесберегающих образовательных технологий в процессе обучения по дисциплине «Фармакология»

Специфика образования на современном этапе предъявляет особые требования к качеству и уровню профессиональной подготовки специалистов, тем самым, вынуждая учебные заведения пересматривать как содержание образования, так и организацию учебно-воспитательного процесса.

Образовательный процесс осуществляется по привычным канонам, без учета требований, предъявляемых сложившейся на данный момент ситуацией. В результате, меры, предпринимаемые в практике профессионального образования с целью, во что бы то ни стало обеспечить достижение студентами образованности, отвечающей постоянно повышающимися требованиями, оборачиваются угрозой ухудшения здоровья обучающихся.

Поэтому, необходимо использовать такие образовательные технологии, которые позволили бы сопоставить задачи повышения качества подготовки будущих специалистов с задачами сохранения их здоровья в образовательных процессах [2]. При этом, речь идет о единстве образованности и здоровья, о системном использовании всех возможных педагогических средств, способствующих освоению студентами заданного Федеральным Государственным образовательным стандартом уровня образованности без ущерба для их здоровья.

При обучении фармакологии я использую инновационные педагогические технологии, сочетающие в себе информатизацию образования. Для этого мною созданы современные дидактические средства обучения, основанные на высокотехнологичных компьютерных, мультимедийных и телекоммуникационных технологиях [1]. Такой подход к организации учебного процесса открывает принципиально новые образовательные возможности.

Среди всей совокупности высокотехнологичных дидактических средств, востребованных современной педагогической практикой, наибольший интерес представляют электронные образовательные ресурсы.

Электронный образовательный ресурс (ЭОР), созданный мною, по дисциплине «Фармакология» - это программный мультимедиа продукт учебного назначения, содержащий организационные и систематизированные теоретические, практические, контролирующие модули, построенные на принципах интерактивности, адаптивности, информационной открытости и дистанционности.

ЭОР по фармакологии является учебно-наглядным пособием, объединяющим демонстрационные материалы для проведения аудиторных занятий с использованием мультимедиа-проектора. ЭОР предназначен также для самостоятельного изучения учебного материала по дисциплине, что дает возможность самостоятельно наиболее гибко манипулировать учебной информацией в соответствии с личностными способностями обучающихся, строить свою индивидуальную образовательную траекторию обучения. Преподаватель при наличии ЭОР скорее тьютор, который поддерживает обучающегося, ориентирует в потоках учебной информации и помогает в решении возникающих проблем.

При работе с ЭОР создается положительный эмоциональный настрой на работу всех студентов, как ходе занятия, так и во внеаудиторное время; происходит стимулирование студентов к выбору и самостоятельному использованию разных способов выполнения заданий; в конечном итоге, студент имеет возможность оценить свои знания, выявить пробелы и восполнить их.

Данная здоровьесберегающая образовательная технология обеспечивает следующие условия:

- технология осуществления образовательного процесса спроектирована с учетом состояния здоровья и уровня образованности студентов;

- при ее проектировании обеспечивается системность педагогических средств развития образованности студентов без ущерба для их здоровья;
- учебный процесс при такой организации труда студентов обеспечивает возможность приспособления содержания и путей его усвоения к индивидуальным способностям и возможностям студентов с учетом приоритетных целей, их запросов и интересов в самоопределении и саморазвитии.

Использование информационных технологий в учебном процессе позволяет активизировать факторы, способствующие реализации основных задач образования, и осуществлять процесс обучения по более прогрессивной схеме — интенсивной, когда у студентов формируется готовность не только к освоению определенных знаний и умений, но и к постоянному самосовершенствованию и развитию творческих потенций.

Благодаря использованию современных технологий оказывается возможным обеспечить наиболее комфортные условия каждому студенту, учесть индивидуальные особенности, а, следовательно, минимизировать негативные факторы, которые могли бы нанести вред здоровью студентов.

Литература

1. Белозубов А.В., Николаев Д.Г. Система дистанционного обучения Moodle. Учебно-методическое пособие. — СПб., 2007. — 108с.
2. Семушина Л.Г., Ярошенко Н.Г. Содержание и технологии обучения в средних специальных учебных заведениях. — М.: Мастерство, 2001.

Физические упражнения – их влияние на жизнь современного человека

За последние годы во многих странах мира проведены исследования, которые наглядно подтверждают связь между образом жизни человека, степенью его двигательной активности и распространением сердечно-сосудистых заболеваний. Проведенные наблюдения подтверждают, что причинами – коронарной болезни, инвалидности и смертности от неё в современном цивилизованном мире являются: малая подвижность, перенапряжение нервной системы и переизбыток.

В настоящее время, когда развиваются и растут современные благоустроенные города, а люди пользуются всевозможными благами цивилизации – различным транспортом, лифтом, на рабочем месте – механизацией труда, а вечером дома сидят перед телевизором и компьютером, двигаться буквально «незачем» - отсюда обездвиживание, т.е. гиподинамия.

Гиподинамия – самая главная угроза для сердечно-сосудистой и дыхательной систем человека.

Малоподвижный образ жизни не требует больших энергетических затрат, из-за чего сокращается потребность в кислороде. При пассивном, расслабленном состоянии мышц, кровь в ткани попадает по значительно меньшему количеству мелких сосудов. В результате чего мышцы грудной клетки, мышцы сердца слабеют, кровеносные сосуды теряют свою эластичность, объём легких уменьшается. Вторая угроза сердечно-сосудистой и дыхательной систем – это перенапряжение нервной системы. Любая деятельность современного человека в обществе немыслима без перенапряжения нервной системы, различных отрицательных эмоций, постоянно увеличивающегося потока информации. Оградить себя от всего этого невозможно, да и нет надобности, т.к. наш мозг нуждается в напряжении, тренировке, в такой же мере, как и мышцы. Однако сильные отрицательные эмоции могут травмировать нервную систему. Они способны вызывать у здоровых людей кислородное голодание сердечной мышцы, привести к изменению ритма сердца (внеочередным сокращениям).

Следующая опасная угроза – это чрезмерное потребление пищи. Потребность в пище у человека работающего сидя, совершенно иные, чем у человека выполняющего тяжелую работу. В среднем, человеку умственной профессии, занятому трудом сидя без физической нагрузки – требуется около 2000 калорий в день. Человеку – выполняющему тяжелую работу, - необходимо до 4000 калорий. Избыток калорий откладывается в виде жира, и чем старше человек, тем сложнее избавиться от него. Обычно с пищей мы получаем гораздо больше калорий, чем расходует. Обильная пища становится большой нагрузкой на сердечную деятельность и органы пищеварения, вызывает резкое повышение содержания жирных веществ в крови, что в конечном итоге приводит к полноте, а та в свою очередь содействует появлению коронарных заболеваний.

Все наблюдения и исследования убедительно показали, что только регулярные, систематические, специальные физические упражнения способствуют развитию и укреплению тех свойств организма, которые его защищают от вредных воздействий. Упражнения помогают лучше приспособиться к меняющимся внешним условиям.

Физические упражнения с широким набором движений – это лучший способ борьбы с явлениями, вызываемыми результатом «сидячей профессии» или односторонней физической нагрузкой.

Итак, каждому человеку необходимы целенаправленные физические упражнения, нужны регулярные занятия. Следовательно – заниматься физическими упражнениями – это значит ставить себе цель: укрепить здоровье, развить сердечно-сосудистую и дыхательную системы, повысить общую выносливость, работоспособность, координацию движений, а также закалить свой организм к неблагоприятным условиям окружающей среды.

Физическая культура как социальное явление

Физическая культура и спорт – реальности современного общества, значимость которых постоянно растет, и интерес общественности к проблемам физической культуры и спорта растет год от года. Объектом обсуждения становятся такие проблемы как: состояние физической культуры в школе; вопросы оздоровительной деятельности спортивных обществ; проблемы профессионального спорта и многие другие. Всё это – те конкретные практические вопросы, решение которых не может не опираться на теорию физической культуры и спорта, на определенное понимание самой сущности данных явлений. Выбор социальных ориентаций объективно определяется природой выбираемых благ и ценностей, в число которых входят как физическая культура, так и спорт. Без проникновения в их социальную природу трудно рассчитывать на успешную перестройку существующего в обществе отношения к физической культуре и спорту.

Общим положением теории физической культуры является определение физической культуры, как части общей культуры общества. Считая это положение верным, нам необходимо, однако, обратиться к философии культуры, так как от общих представлений о культуре общества зависит более конкретное понимание физической культуры общества. В философской литературе активно обсуждается проблема сущности культуры как общественного явления. Высказано множество точек зрения, в которых данное общественное явление предстает: то, как социальный феномен духовности, то как высший продукт общественного развития, то как социальный опыт, то как некоторое своеобразие общественного бытия, коммуникативная система и т.д.

Все существующие взгляды на культуру можно разделить на три основные группы. В первую войдут точки зрения, в которых культура рассматривается в её соотношении с природой, сближается с понятием общества, выступает как, так или иначе понимаемое своеобразие общественной жизни, специфика общественного бытия. Эту группу определений культуры назовем «социальными». Для них культура – это не что иное, как системное качество общества, которое связано с определенным уровнем общественного развития.

Вторую группу составляют те взгляды на культуру, в которых она рассматривается как деятельное, активное, сущностное бытие человека. Назовём этот подход к культуре «гуманитарным». В этой группе: одни в культуре усматривают специфику человеческой деятельности; другие видят в ней проявления исторической активности человека, третьи полагают, что культура – это сама творческая деятельность человека. Культура, таким образом, понимается как специфический способ человеческой деятельности.

Третью группу составляют точки зрения, в которых культура рассматривается в свете идей семиотики, теории информации, коммуникации. Условно назовём этот подход к пониманию культуры «информационно-коммуникативным». Данное рассмотрение культуры, в сущности, является социально-педагогическим, воспитательно-образовательным. Здесь культура выступает средством общения, обеспечивает передачу знаний, информации от поколения к поколению.

В чём основной недостаток приведённых взглядов на культуру? В социальных определениях культура растворяется в обществе, о ней нельзя говорить как об особой социальной сфере или социальном институте, что не согласуется с действительными отношениями в обществе. Гуманитарные трактовки подобным же образом растворяют культуру в человеческой сущности и в её проявлениях. Информационно-коммуникативный подход к культуре, наоборот, сводит культуру к определенному духовному явлению, рассматривает её как духовную сферу общества и тем самым обособляет культуру от материального производства, от других общественных сфер. В тоже время все отмеченные концепции содержат в себе «рациональное зерно», в котором заключена истина такого социального явления как культура.

Исследование методики занятий, способствующих достижению наибольшего эффекта в условиях высшего учебного заведения

В связи с введением новой программы по физической культуре важной задачей преподавателей физического воспитания в ВУЗах является умелое сочетание работы по укреплению здоровья студентов и спортивно-технической подготовки. Решая этот вопрос, необходимо учитывать интерес студентов, особенно старших курсов к спортивному совершенствованию, что будет способствовать их систематическим занятиям спортом во время учёбы в ВУЗе. Другими словами, весь учебный план должен строиться с учётом интересов и желаний студентов заниматься тем или иным видом спорта.

На кафедре «Физического воспитания» Муромского института (филиала) ВлГУ были проведены исследования, в задачу которых входили разработки и экспериментальная проверка различных организационно-методических приёмов, направленных на повышение эффективности занятий. С этой целью применён ряд методов исследования: изучение литературных источников, обобщение опыта работы, анкетирование, беседы с преподавателями и студентами, педагогические наблюдения, контрольные испытания и педагогический эксперимент в ходе естественного учебного процесса.

На основе литературных данных и многолетнего практического опыта была изложена структура организации и методика проведения занятий с учётом современных научно-методических рекомендаций и методов, способствующих достижению наибольшего эффекта в условиях высшего учебного заведения. В учебном процессе применялась комплексно-круговая форма занятий [1]; методы комплексных занятий, групповой тренировки, сопряжённого воздействия.

Было установлено, что планирование поочерёдного прохождения видов спорта относительно с законченными циклами по семестрам, месяцам, неделям обедняет содержание и эмоциональность занятий.

Педагогические наблюдения показывают, что при проведении основной части занятий по одному виду спорта большинство занимающихся через 30 – 40 минут теряют к нему интерес. Поэтому в одно занятие включались от 3 до 5 видов спорта или отдельные элементы лёгкой атлетики, акробатики, спортивных игр.

Уровень развития основных физических качеств контролировался выполнением соответствующих упражнений в порядке соревнований: самыми слабыми оказались показатели на 100 м и в кроссе у студентов первого курса, что объясняется недостаточной работой средних школ по физической подготовке. Недостатки физической подготовки студентов первых курсов требуют внесения определённых корректив в рабочие программы по физической культуре с акцентом на развитие и воспитание качеств: быстроты, общей и скоростной выносливости, кроме того, студенты должны проводить самостоятельную дополнительную физическую подготовку, так как ограничиться только академическими занятиями физического воспитания явно недостаточно.

Таким образом, проведённое исследование позволяет сделать следующее общее заключение:

- повышение активности студентов, благодаря эмоциональности занятий по спортивным играм и использованию комплексно-круговой формы поможет воспитать привычку к систематическим занятиям у студентов на всё время обучения в ВУЗе,
- использование круговой формы занятий способствует прочному усвоению программы студентами и эффективнейшему улучшению как развития двигательных качеств и навыков, так и совершенствованию их функциональных возможностей.

Литература

1. Чунин В.В., Филин В.П. Комплексно-круговая форма занятий по физическому воспитанию в ВУЗе // Теория и практика физ. культуры. 1972, № 10. – С.58-59.
2. Геллер Е.М. Активный отдых студентов. – М.: Высшая школа, 1980. – 144 с.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2003 – 480 с.

Здоровьесберегающие технологии как основа успешного обучения детей

Модернизация отечественного образования обусловила высокую активность разработки и внедрения новых образовательных технологий. В то же время ученые и практики озабочены масштабами педагогических экспериментов, что инициирует риски нарушения дидактических закономерностей обучения, методические ошибки, стрессовые ситуации для всех участников образовательного процесса. В этих условиях обостряется проблема безопасности образования и обеспечения развития человека без ущерба его здоровью. Для решения этой проблемы наряду с традиционной целью педагогической системы- продуктивной образовательной деятельностью в качестве равноправной целевой доминанты актуализируется включение валеологических приоритетов (здоровья и безопасности). Только в этом случае обеспечивается единство общей гуманитарной цели развития человека.

Не вызывает сомнения исключительное значение в обеспечении здоровья обучающихся использование таких педагогических технологий, которые в полной мере могли бы рассматриваться как здоровьесберегающие и даже здоровьеформирующие.

Здоровьесберегающие педагогические технологии - есть система методов, средств и приемов, используемых в учебно- воспитательном процессе, которые обеспечивают сохранение здоровья всех участников образовательного процесса. Следовательно, речь идет об использовании таких средств и методов педагогической деятельности, при которых школьник и учитель не расплачиваются за обучение своим здоровьем.

Здоровье человека- тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Все без исключения люди понимают, как важно заниматься физкультурой и спортом, как здорово закалять свой организм, делать зарядку, больше двигаться, но так трудно бывает пересилить себя, заставить встать пораньше, сделать несколько упражнений.

Как и в воспитании нравственности и патриотизма, так и в воспитании уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с раннего детства. Если в семье родители понимают значение физкультуры и спорта для здоровья ребенка, то они с самого раннего детства формируют у ребенка культуру физических занятий, демонстрируя это на своем собственном примере. Если школьный учитель, преподающий любой предмет, понимает значение сохранения здоровья своих учеников, он никогда не позволит себе игнорировать возможность организации на своем уроке оздоровительной гимнастики – минутки отдыха для души и тела ребенка.

По мнению специалистов – медиков, 75% всех болезней человека закладывается в детские годы. Почему так происходит? Видимо, все дело в том, что мы, взрослые, ошибочно считаем: для ребенка самое важное- это хорошо учиться. А можно ли хорошо учиться, если у тебя кружится голова, если твой организм ослаблен болезнями и ленью, если он не умеет бороться с недугом? Воспитывая ребенка в семье и школе, мы часто употребляем слово «привычка»

К вредным привычкам учащихся мы относим безответственность, отсутствие умений плодотворно трудиться, неорганизованность и многое другое. Но мы, взрослые, не задумываемся над тем, что в основе вышеперечисленных проблем лежит отсутствие привычки у ребенка к тому, что бы быть здоровым духовно и физически.

Привычка не прививается в семье, в школе и поэтому у будущего взрослого не формируется положительный образ здорового человека. В результате исследования, проведенного в 8-11 классах (всего опрошено 200 учащихся) здоровье как жизненная ценность ставится лишь на 9 место. Научно-технический прогресс привел к тому, что человек все меньше и меньше понимает, что такое физический труд, а ребенок и подавно. За прошлое столетие, по мнению ученых, вес непосредственной мышечной работы человека снизился с 94 до 1 процента. Главными по-

роками XXI века становятся: накопление отрицательных эмоций без физической разрядки, переизбыток и гиподинамия. По мнению специалистов, даже если дети достаточно двигаются, их движения однообразны, не все группы мышц вовлекаются в движение, и результат от такой активности большой пользы не дает. Часто можно слышать от родителей: «Моему ребенку и уроков физкультуры хватит, чтобы подвигаться». А хватит ли? Родители, видимо, не догадываются о том, что уроки физической культуры восполняют дефицит двигательной активности только на 30%. Два-три урока в школьном расписании проблему не решат. Два с половиной часа в неделю физической культурой в школе не смогут сформировать привычку к сохранению собственного здоровья. Значит, школа и семья должны сделать гораздо больше, чем они делают, чтобы помочь ребенку полюбить себя, свое тело, свое здоровье, себя самого и оценить объективно свои проблемы собственного здоровья, которые нуждаются в немедленном решении.

В последнее время радио и телевидение, средства массовой информации активно поднимают вопрос о том, что двигательная активность детей стала очень низкой, спорт и физическая культура перестали быть значимыми для молодого поколения. Такое положение вещей угрожает психическому и физическому здоровью школьников. Особенность школьного обучения состоит в том, что ребенок обязательно должен достигнуть определенного результата. Ожидание педагогов, родителей и самого ребенка приводят к росту психической нагрузки, нервным потрясениям, школьным стрессам. А это приводит к тому, что у ребенка пропадает всякое желание учиться и просто активно, интересно жить. Он уходит в себя, бежит от проблем, которые начинают накапливаться по мере развития собственной бездеятельности, становится зачастую злым и агрессивным. Родители начинают бить тревогу и искать пути выхода из кризисной ситуации, совсем не думая о том, что выход находится рядом, стоит только повнимательнее посмотреть на своего ребенка, поговорить с ним и предложить ему решать назревшую проблему совместно.

Что мешает пониманию значения здоровьесберегающих технологий в учебном заведении?

Отсутствие сознания данной проблемы как одной из первостепенных в культуре организации образовательного пространства. Ведь здоровьесберегающие технологии – это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех его участников – взрослых и детей.

Это касается не только уроков физической культуры, но и других учебных предметов, воспитательной работы, психологической и медицинской службы учебного заведения. Здоровьесберегающие технологии – это шанс взрослых решать проблему сохранения здоровья учащихся не формально, а осознанно, с учетом особенностей контингента учащихся, направленности и специфики учебного заведения, региональных особенностей.

Скандинавская ходьба как метод поддержания здоровья

За последние 10-15 лет многие страны столкнулись с проблемой гиподинамии населения, влекущий за собой ряд заболеваний: сахарный диабет, депрессии, атеросклероз, ожирение, остеохондроз, заболевания сердечно-сосудистой системы, остеопороз, инфаркты, инсульты, артрозы и многих других, приводящих к снижению качества жизни, инвалидности, смерти пациентов максимально нуждается в двигательной активности. Современные люди сейчас в основном ведут сидячий образ жизни. На работу они добираются сидя в автомобилях или в общественном транспорте. Работа у многих из нас в основном тоже сидячая, ведь целые дни мы проводим в душных помещениях, склоняясь над письменными столами или за компьютерами. Дома, так же садимся за компьютер, чтобы пообщаться с друзьями или расслабиться в играх, другие- ложатся на диван и смотрят телевизор, отдыхая от работы. Мы все знаем, что это все наносит огромный вред нашему организму - появляются лишние килограммы, ухудшается здоровье. И чтобы избавиться от лишнего веса, каждый находит свой способ борьбы с этим: кто-то садится на самые жёсткие диеты, отказывая себе во всём, кто-то стремимся в спортивный зал, изнуряя там себя значительными и долгими тренировками, кто-то начинает бегать по утрам. Но не все понимают, что строгие диеты наносят огромный вред нашему здоровью, да и всегда голодный человек становится очень раздражённым, злым. Многие бросают спортивные занятия, испытав дикие боли в мышцах после первых же тренировок. Но выход у людей есть.

Можно заняться скандинавской ходьбой. Для этого вы просто выходите на прогулку, берёте с собой палки и гуляете на свежем воздухе. Вы можете гулять по - одиночке, а можете вместе с друзьями, подружками, а ещё стали появляться клубы любителей скандинавской ходьбы (северная ходьба - другое название), и вы всегда можете туда записаться. Они сейчас открываются во многих городах России. Сейчас на улицах мегаполисов часто можно увидеть людей гуляющих с палками, очень похожими на лыжные палки. На первый взгляд это может показаться необычным и странным. Кто-то решит, что эти люди не совсем «в себе», но на самом деле эти люди занимаются новым видом фитнеса - скандинавской ходьбой. Но этот вид является новым только для нас россиян. На самом деле эти физические тренировки известны ещё с 40 годов прошлого столетия и использовались они раньше финскими лыжниками для поддержания себя в форме, когда нет снега. Они тренировались, шагая или бегая с лыжными палками. Сейчас прогулки на свежем воздухе с лыжными палками стали популярными не только в Финляндии, но и постепенно распространяются по всему миру. Для занятий скандинавской ходьбой выпускаются специальные палки.

Что же нужно для занятий скандинавской ходьбой?

Для того, чтобы заниматься скандинавской ходьбой нужны специальные палки. Хорошо, если они будут с рукояткой на ремешке, с металлическими шипами на концах палок. Это необходимо для ходьбы по песку, по земле, и с резиновым наконечником, который одевается на шип, когда будешь ходить по твёрдым поверхностям, например, по асфальту. Наконечник нужен для того, чтобы не испортить асфальт, брусчатку, а так же чтобы смягчить звук скрежета металлическим шипом по поверхностям. Палка должна быть лёгкой, но прочной, чтобы не натирать кисть руки, иметь удобную рукоятку. Ремешок должен не сжимать руку, но поддерживать ее плотно. Длину палки необходимо подбирать под свой рост, рассчитать которую можно по формуле (нужно рост в сантиметрах умножить на 0,68), допускается небольшое расхождение в 5-7 сантиметров. Палки нужно подбирать так, чтобы вам удобно и легко было заниматься скандинавской ходьбой. А ещё необходима удобная спортивная обувь, желательно – кеды, кроссовки. Одежда может быть любой - спортивная форма, джинсы, главное, чтобы вам было удобно и комфортно. Следите за тем, чтобы одежда не затрудняла ваши движения. Для того, чтобы не натирать руки, можно надевать перчатки. А ещё необходимо приобрести не-

большой рюкзак, в котором обязательно должна быть питьевая вода, чтобы ваш организм не страдал от обезвоживания.

Скандинавская ходьба, как метод оздоровления:

Скандинавская ходьба укрепляет мышцы всего тела, и вообще оказывает оздоровительный эффект на весь организм, положительно влияет на дыхательную и сердечно - сосудистую системы, помогает сжигать большое количество калорий и сбрасывать лишние килограммы, а значит ваша фигура становится стройной и подтянутой. Если при обычной ходьбе, задействованы только 30 % мышц, и нагрузка падает на нижнюю часть туловища, то скандинавская ходьба включает в работу 90 % мышц всего тела. Ведь отталкиваясь от земли палками, активно работают мышцы рук, спины, шеи.

Скандинавская или северная ходьба подходит людям, имеющим заболевания опорно-двигательного аппарата, если им не разрешается заниматься другими видами спорта, а так же тем людям, кому по медицинским причинам противопоказан бег. Потому что при ходьбе значительно меньшая нагрузка на колени, суставы, позвоночник и сердце, чем при занятиях бегом. Если у людей имеются проблемы в области шеи, плеч, спины, то при помощи скандинавской ходьбы они устраняются, улучшается осанка, гибкость позвоночника, а так же, работа сердца, лёгких, укрепляются суставы и сосуды. Скандинавской ходьбой можно заниматься людям любого возраста, начиная от маленьких детей до пожилых людей. Эти занятия можно проводить в любое время года, в любую погоду. Ведь регулярные прогулки с лыжными палочками помогут всем занимающимся восстановить свои силы после болезней, нормализовать давление, получить заряд бодрости, радости и хорошего настроения, а также укрепить свой иммунитет.

Доказано, что регулярные занятия ходьбой:

- понижают давление,
- улучшают работу легких и сердца,
- устраняют проблемы осанки и шеи.
- быстрая ходьба поддерживает организм в тонусе и излечивает болезни опорно-двигательного аппарата.

В отличие от простой ходьбы, скандинавская ходьба равномерно нагружает пресс, плечи и руки.

Но для многих людей трудной задачей является преодоление психологического барьера: « как я буду гулять одна с палками по улице». Для этого есть подружки и друзья. Если пригласить их на прогулку – и вам будет веселее, а еще всем удивленным можно предложить присоединиться к вашим тренировкам.

Н.В. Проскурина
Елецкий медицинский колледж
399775, Липецкая обл., г. Елец, ул. Рабочий посёлок, 19
E-mail: nv-proskurina@yandex.ru

Создание здоровьесберегающего образовательного пространства в ООАУ СПО «Елецкий медицинский колледж»

С сентября 2011 года в Елецком медицинском колледже на базе экспериментальной площадки «Формирование здоровьесберегающего образовательного пространства как фактор подготовки конкурентоспособного специалиста» реализуется программа «Формирование здоровьесберегающего образовательного процесса в Елецком медицинском колледже на 2011 – 2015 гг.». Главной целью данного проекта является создание безопасного здоровьесберегающего образовательного пространства колледжа как важного условия подготовки квалифицированного медицинского работника среднего звена.

Столь пристальное внимание к вопросам сохранения здоровья обучающихся и воспитания здорового образа жизни в образовательном учреждении не является случайным. Проблемы здоровья населения в целом и молодежи в частности стали в последнее время приоритетным направлением государственной социальной политики. Причин тому немало. И среди них, безусловно, на первом месте показатели здоровья, которые свидетельствуют о наличии в российском обществе огромного количества людей с заболеваниями различного характера.

Согласно Федеральному Закону от 21.11.2011 №323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» под здоровьем следует понимать состояние физического, психического и социального благополучия человека, при котором отсутствуют заболевания, а также расстройства функций органов и систем организма. Этот же нормативный акт устанавливает приоритет охраны здоровья детей.

Статья 41 Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» четко обозначает аспекты охраны здоровья обучающихся и возлагает серьезную ответственность на образовательные организации в их реализации.

Руководство и педагогический коллектив Елецкого медицинского колледжа, четко понимая всю серьезность существующей проблемы, последовательно и планомерно стремятся к ее решению в соответствии с разработанной и утвержденной программой. Именно она задала основные направления деятельности:

1. Создание управленческого механизма по формированию здоровьесберегающего образовательного пространства.
2. Создание материально-технической базы в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами и правилами функционирования образовательного учреждения.
3. Поиск и внедрение здоровьесберегающих педагогических технологий.
4. Педагогический мониторинг формирования здоровьесберегающего образовательного пространства.
5. Социальное партнерство по формированию здоровьесберегающего образовательного пространства.

С момента начала реализации программы по настоящее время проделана большая работа, результаты которой лишней раз подтвердили ее актуальность.

Проведено 17 комплексных исследований, стартовая диагностика состояния здоровья студентов экспериментальной группы специальности 060501 Сестринское дело (29 человек), а также факторов риска, влияющих на здоровье. Для проведения мониторинга разработаны индикаторы здоровья студентов. Сам мониторинг состояния здоровья обучающихся проводился по 7 группам показателей, которые базировались на рекомендациях Проекта государственного стандарта питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений (от 7.06.2011 №Пр-1580-ГС). Результаты исследований были положены в основу «Паспорта здоровья студента» и «Дневника самоконтроля студента». В течение нескольких месяцев студенты экспериментальной группы ежедневно вносят записи в свой индивидуальный дневник, сопоставляют

текущие и предшествующие результаты, прослеживают свои успехи в повышении уровня здоровья и на основе полученных данных имеют возможность корректировать свой образ жизни.

В рамках действующей модели «Здоровьесберегающая среда колледжа» реализуются созданные программы индивидуальной траектории обучения студентов в соответствии с результатами стартовой диагностики. С целью оказания методической помощи преподавателям и повышения их валеологической компетентности разработаны пособия и памятки по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, проведен ряд семинаров.

В процессе реализации программы была разработана технология формирования здорового образа жизни, которая предполагает четыре основных направления деятельности:

1. медицинское (профилактика заболеваний, санитарно-гигиеническая деятельность);
2. образовательное (обучение и воспитание, способствующее выработке сознательного отношения к собственному здоровью);
3. социальное (профилактика и коррекция девиантного поведения, организация здорового образа жизни);
4. психологическое (профилактика и коррекция развития личности студента).

О достижении положительных результатов реализации здоровьесберегающей технологии можно будет говорить лишь тогда, когда будут обеспечены условия физического, психического, социального и духовного комфорта, условия сохранения и укрепления здоровья всех субъектов образовательной деятельности. Возможно это только в том случае, если все составляющие образовательной системы колледжа будут охвачены данной технологией и вовлечены в единый процесс. Именно такого единства и добивается педагогический коллектив образовательного учреждения. Претворение здоровьесберегающей образовательной технологии в жизнь сопряжено с рядом конкретных мероприятий различной направленности:

1. реализация программы комплексного физического воспитания;
2. организация и проведение спортивных мероприятий;
3. строительство спортивной площадки и пуск ее в эксплуатацию осенью 2011 года;
4. организация и проведение воспитательных мероприятий;
5. оказание психолого-педагогической помощи, работа штатного педагога-психолога;
6. мероприятия образовательного характера (правовой ликбез – знакомство с новым законодательством в области охраны здоровья граждан; предметные олимпиады по общепрофессиональным и узким специальным дисциплинам; организация УИРС по проблемам сохранения и укрепления здоровья; работа предметных кружков; внеклассные мероприятия по вопросам пропаганды ЗОЖ; студенческие конкурсы и конференции, тематически ориентированные на пропаганду здорового образа жизни и др.);
7. диагностическая деятельность педагогического коллектива;
8. решение проблемы с организацией питания студентов;
9. решение вопросов по организации учебного процесса с учетом задач сохранения и укрепления здоровья студентов (расписание занятий, организация учебной и производственной практики, создание учебно-методических средств с использованием новых информационных и здоровьесберегающих технологий и т.п.);
10. распространение опыта работы колледжа по формированию здоровьесберегающего образовательного пространства.

На сегодняшний день серьезной остается проблема работы с родителями в плане повышения их валеологической компетентности и более активного участия в организации здоровьесберегающего образовательного пространства для их детей. Ни для кого не секрет, что семья и ее ценности оказывают влияние на подрастающее поколение значительно сильнее, чем любое образовательное учреждение. Любое благое намерение педагогов может легко разбиться о семейные традиции и предубеждения. Поэтому так важно превратить родителей в своих союзников в деле сохранения и укрепления здоровья детей.

Таким образом, коллектив колледжа находится в поиске новой модели здоровьесберегающего образовательного пространства учреждения СПО как суммы материальных и социальных условий, форм и методов, направленных на всестороннее развитие личности студента в единстве трех начал – физического, духовного, нравственного и подготовку конкурентоспособного специалиста.

Музыкальное и физическое развитие дошкольников в процессе занятий танцевально-ритмической гимнастикой

Одна из актуальных проблем современного общества – проблема сохранения здоровья будущего поколения. Статистические данные показывают, что уровень здоровья детей дошкольного возраста за последние годы непрерывно снижается. Одна из причин этой проблемы в том, что сегодняшний малыш двигается в среднем в два раза меньше, чем его предшественники. В результате мы получаем недостаточное физическое развитие детей уже с малых лет, которое может привести к появлению многих серьезных заболеваний. Музыкально - ритмическая деятельность в дошкольных учреждениях способствует музыкальному, физическому, эстетическому, нравственному, умственному развитию ребенка. В настоящее время существует много ритмопластических направлений, которые могут заинтересовать музыкальных руководителей, воспитателей, родителей и самих детей. Одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных — танцевально-ритмическая гимнастика.

Цель исследования, проводимого со студентами в рамках педагогической практики – изучить систему работы по музыкальному и физическому развитию дошкольников в процессе занятий танцевально - ритмической гимнастикой

Задачи исследования :

- проанализировать причины ухудшения здоровья современных дошкольников;
- изучить литературу по теме «Физическое развитие дошкольников средствами музыкальной деятельности»;
- изучить задачи программы дошкольного воспитания «От рождения до школы» в образовательных областях «Физическая культура», «Здоровье».

В начале исследования были выявлены следующие причины ухудшения здоровья детей:

- снижение качества жизни;
- неблагоприятная экологическая обстановка;
- несбалансированное питание и нездоровая пища;
- чрезмерное увлечение детей компьютером;
- гиподинамия.

Затем были проанализированы программы по музыкально – ритмическому развитию детей, способные помочь музыкальным руководителям, воспитателям, родителям в преодолении гиподинамии дошкольников.

«Са-фи- дансе»- программа для занятий танцевально- ритмической гимнастикой, созданная авторами Фирилевой Ж.Е. и Сайкиной Е.Г. в рамках программы «Детство». Название «Са-фи-дансе» состоит из сокращений слов саморегуляция, фитнес, движение, танец.

Цель программы «Са-фи-дансе»: содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально - игровой гимнастики

Задачи программы:

- укрепление здоровья детей дошкольного возраста;
- совершенствование психомоторных способностей дошкольников;
- развитие музыкальных, творческих и созидательных способностей детей.

Принципы построения программы :

- наглядность;
- доступность;
- систематичность;
- индивидуальный подход;
- увлеченность;
- сознательность.

Музыкальный репертуар программы составляет современная, классическая, детская музыка.

Программа содержит разделы, способные заинтересовать детей, активизировать их физическую активность, и необходимые современным музыкальным руководителям и воспитателям дошкольных образовательных учреждений - игроритмика, игрогимнастика, танцевально-ритмическая гимнастика, игропластика, пальчиковая гимнастика, игровой самомассаж, музыкально-подвижные игры, игры-путешествия, сюжетные занятия, креативная гимнастика.

Анализ и практика проведения занятий по программе «Са- Фи –Дансе»показывают, что она может стать эффективным средством музыкального и физического развития детей дошкольного возраста

Литература

1. Гогоберидзе А.Г., Деркунская В.А. Музыкальное воспитание детей раннего и дошкольного возраста: современные педагогические технологии. – Феникс, 2008.
2. Гончарова О.В., Богачинская Ю.С. Теория и методика музыкального воспитания. – М., 2013.
3. Козлова С.А., Куликова Т.А. Дошкольная педагогика. – М., 2012.
4. Радынова О. П., Катинене А. И., Палавандишвили М.Л. Музыкальное воспитание дошкольников. – М., 2002.
5. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-метод. пособие для педагогов дошкол. – М., 2000.

Размышления о разовых акциях в физкультуре

Чемпионаты, первенства, турниры, матчи – слова знакомые нам с детства, а в целом - это спортивные соревнования, в которых мы участвуем, смотрим, обсуждаем. В последние года в средствах массовой информации, в перспективных планах и отчётах стало всё чаще появляться слово “акция”, а является ли данное мероприятие спортивным соревнованием или тренировкой.

Многим известно его значение, но возможно ли им подменить привычные названия спортивных состязаний? В словаре иностранных слов дано определение как “политическое действие (направленный протест), предпринимаемое для достижения какой-либо экономической, политической цели”. Целью физического воспитания является воспитание физически подготовленных и совершенных людей. Акция, как разовое явление, подразумевает решение ситуативных задач экономического и политического плана посредством спорта, а не развитие физических качеств, двигательных способностей, не совершенствование телосложения и укрепления здоровья. Рассматривать данное мероприятие как соревновательный метод трудно, поскольку в нём отсутствует определяющая черта соревнования – сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство, максимально высокое достижение и отбор при многоуровневых состязаниях, первенствах. Акция, как вид тренировки также не может быть рассмотрена, поскольку отсутствует системное использование упражнений общего, специального и подготовительного характера, которые обеспечивают планомерный рост тренированности.

Рассмотрев понятия соревновательного метода и спортивной тренировки можно сделать вывод, что общественно-политическая акция – это скорее показательное выступление, нежели спортивное первенство или турнир.

Физическое воспитание студентов и проблема адаптации в теории и практике высшего образования

Поступление в Вуз подразумевает действие разных психологических, социальных, биологических факторов, взаимодействие которых влияет на ответные реакции организма и личности в целом. Процесс адаптации для студента первого курса- это приспособление к неизвестным методам и формам обучения, к новым взаимоотношениям с преподавателями и сокурсниками, к новому коллективу, к новой среде обитания. Для него характерно повышение утомляемости и эмоционального напряжения, и в связи с этим заболеваемостью и неуверенностью в своих силах.

Существует два аспекта адаптации студентов к условиям института:

1. процесс приспособления;
2. его результат.

В первом аспекте можно обозначить три фазы процесса адаптации: предадаптацию, непосредственно адаптацию и постадаптацию. В них используются разные способы физической культуры. В 1 фазе к полезным для студента качествам относится уровень физического развития и подготовленности. В фазе адаптации физическая культура помогает формироваться индивидуальной профессиональной направленности, оптимизации условий учёбы и отдыха, регулирует психо-эмоциональное состояние, повышает работоспособность. В третьей фазе физическая культура является средством подготовки студента к профессиональной деятельности (формирование знаний, навыков, определённых качеств личности).

Различают три основных подсистемы процесса адаптации студента: профессиональная, дидактическая и социально- психологическая, которые тесно взаимосвязаны между собой и имеют общую задачу- формирование состояния адаптации у студента к условиям обучения в институте. В первую очередь начинают работать механизмы социально- психологической адаптации одновременно включается профессиональная адаптация, но она менее интенсивна. А через некоторое время заработают механизмы дидактической адаптации.

Существуют некоторые критерии, по которым можно оценить процесс адаптации. Перечислим несколько общих критериев адаптации студентов к условиям обучения: устойчивый интерес к изучаемым дисциплинам, уровень развития студенческого коллектива, уровень сформированности профессиональной направленности, уровень успеваемости, степень общественной, учебной и трудовой активности, уровень работоспособности, уровень заболеваемости, степень активности студентов по профессиональному самообразованию.

Физическая культура является средством, через которое происходит управление процессом адаптации. Она осуществляет развитие физических качеств студента, двигательных навыков и умений, которые необходимы в профессиональной деятельности, обеспечивает его физическую подготовленность.

При систематических занятиях оздоровительной физкультурой происходит улучшение сердечно-сосудистой, мышечной, эндокринной и нервной систем, которые являются важными в процессе адаптации.

Физическая культура так же помогает студентам включиться в систему социальных отношений, которая обеспечивает образование профессионально значимых способностей личности, ее профессиональной направленности.

Как составляющая научной организации труда физическая культура повышает профессиональную работоспособность, способствует формированию культуры организации труда, оздоравливает условия труда. Включение физической культуры в быт студентов создает хорошие условия для всестороннего развития личности, вносит гармонию в физическую и интеллектуальную активность личности.

Проанализировав литературные источники, стало понятно, что физическая культура должна использоваться как средство адаптации, но отсутствие целенаправленного, научно-обоснованного педагогического руководства этим процессом ограничивает качество подготовки студентов первого курса.

Социальное значение занятий силовыми упражнениями для людей с нарушением опорно-двигательного аппарата

В настоящее время наше общество стало обращать внимание на социальное положение людей с ограниченными возможностями. Для изменения жизненной позиции и положения в обществе этим людям необходимо активизировать свою двигательную деятельность. Лечебные, коррекционно-развивающие, профилактические, оздоровительные и образовательные задачи решаются путем использования физических упражнений на занятиях оздоровительной физической культурой.

Двигательные способности представляют собой комплексные образования, основой которых являются физические качества, а формой проявления – навыки и двигательные умения [1]. Проявления физических качеств влияют друг на друга и зависят друг от друга [2]. Базой для развития выносливости, ловкости и быстроты является сила [3].

Функциональные нарушения опорно-двигательной системы иногда сопровождаются поражением слуха и зрения, деятельности центральной нервной системы, сердечнососудистой системы, дыхательной системы, нарушением вегетативной нервной системы, работы внутренних органов и т.д. Из-за ухудшения мышечной иннервации происходит ограничения движения. Одним из механизмов формирования двигательной сферы считается воспитание силы.

Самое распространенное нарушение ОДС – это повышение мышечного тонуса (спастичность). В этом случае суставы не выполняют движения с полной амплитудой, движения неуклюжие, нескоординированные. Выполнение силовых упражнений помогает увеличить амплитуду движений в суставах, способствует растягиванию под действием сил инерции. В конце тренировки мышечный тонус уменьшается, и упражнения на растягивание становятся эффективными.

Когда нарушается координация движения, искажается чувство положения тела в пространстве, наблюдается несоразмерность движений. Выполнения силовых упражнений заставляет работать чувствительные клетки, которые находятся в связках, мышцах, суставах, которые передают информацию о нахождении конечности и тела в пространстве. Упражнения с отягощениями помогают формировать двигательные навыки у людей с нарушениями опорно-двигательной системы.

Положительные изменения в результате силовых тренировок происходят в костной системе человека. Кости чувствительны к нагрузкам на разрыв, и рассчитаны на сжатие, поэтому упражнения не преодоление сопротивления укрепляют их [3]. А если упражнения сочетать с приемом БАДов, насыщенных кальцием, то занятия атлетической гимнастикой можно считать профилактикой для борьбы с хрупкостью костей и средством восстановления после переломов.

Силовые упражнения положительно влияют на связочно-суставной аппарат, утолщаются связки, увеличиваются прочность и площадь суставных поверхностей. Нарушение осанки оказывает воздействие на двигательные функции и наоборот, поражение опорно-двигательной системы влияет на позвоночный столб.

Одним из основных компонентов здорового образа жизни является физические упражнения. Грамотно подобранные физические нагрузки положительно влияют на все виды обмена веществ. При систематических занятиях снижается масса тела, усиливаются расщепления жиров, нормализуется уровень холестерина в крови. А поэтому нормализуется давление и улучшается самочувствие.

Проанализировав научно-методическую литературу, можно сделать определенные выводы:

1. Физические качества для людей с ограниченными возможностями представляют собой совокупность морфологических, психических и физиологических компонентов организма, ко-

торые подготавливают человека к производственной, бытовой, спортивной и другим видам деятельности

2. Физическое развитие человека зависит от определенных факторов: наличие патологических изменений в здоровье и генетической предрасположенности. Функциональные и морфологические изменения, приобретенные индивидом в результате занятий физическими упражнениями, являются ненаследственными адаптациями. Но эти изменения нужны, чтобы закрепить сдвиги в организме конкретного человека. Изменения в ОДС не передаются по наследству, но человек, у которого высок уровень физического развития и ведущий здоровый образ жизни имеет больше возможностей иметь здоровое потомство.

3. Несмотря на двигательные нарушения, человек должен иметь стойкость организма к условиям внешней среды, хороший уровень морфофункциональной подготовленности и нормальную работу внутренних органов и систем.

Литература

1. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В. 2 т./ Под общей ред. Проф. С.П. Евсеева. – 2-е изд., испр. И доп. – М.: Советский спорт, 2005.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. Для ин-тов физ.культуры./Л.П. Матвеев – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
3. Меликов В.В. Силовая гимнастика для студентов, занимающихся адаптивным физическим воспитанием в специальных медицинских группах /В.В. Меликов. – Елец: ЕГУ им. И.А.Бунина, 2008. – 134с.