

ТЕХНОЛОГІЇ, ЯКІ ФОРМУЮТЬ ЗДОРОВ'Я В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРИ КАФЕДРИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

В.П. Зайцев

Білгородський державний технологічний університет імені В.Г. Шухова

Актуальність і обґрунтування проблеми. В даний час проблема захворюваності все більше уваги залучає вчених і лікарів [1, 2, 3, 7, 9]. Природно, ця проблема не обійшла стороною і педагогів фізичної культури [4, 6, 8], тому що і серед студентів захворюваність є високою. Проведені нами, починаючи з 1996 року, щорічні обстеження студентів першого курсу на кафедрі фізичного виховання і спорту показали, що практично здоровими визнано тільки 19–29 %. Крім того значна частина студентів [5] має від двох до восьми захворювань і дефектів у фізичному розвитку. Найбільше часто відзначалися захворювання і порушення опорно-рухового апарату, органів зору, уха, горла, носа і внутрішніх органів. Однак серед нозологічних захворювань найчастіше зустрічалися: сколіоз, плоскостопість, хронічний тонзиліт, гайморит, вазомоторний риніт, вегетосудинна дистонія, хронічний гастрит і гастродуоденіт. Безумовно, це викликає тривогу не тільки органів охорони здоров'я, але і працівників освіти і фізичної культури.

Формування мети і задач дослідження. У зв'язку з викладеним були поставлені задачі: вивчити літературні джерела за цією проблемою і стан учбово-педагогічного процесу на кафедрі фізичного виховання і спорту з метою розробки технологій, які формують здоров'я, для студентів перших двох курсів, що займаються фізичною культурою в спеціальному навчальному відділенні.

Аналіз матеріалу. Для студентів першого курсу з ослабленим здоров'ям тематичний план передбачає вивчення розділу: «Формування, зміцнення і збереження здоров'я студентів», розрахованого на 62 години. Цей план включає 16 годин лекцій, а також заняття: практичні — 16 год., лабораторні — 18 год., семінарські — 4 год., НДРС — 4 г., колоквиум — 4 г. Виконання цього тематичного плану розраховано для студентів на два семестри. Вони вивчають такі теми:

1. Вчення про здоров'я людини.
2. Здоров'я як біосоціальна адаптація до навколишнього середовища.
3. Функціональний стан організму людини і його діагностика в спокої і процесі занять фізичними вправами.
4. Основні положення і принципи забезпечення здоров'я студентів.

5. Тестування здоров'я студентів.
6. Основні хвороби сучасної цивілізації і їхня профілактика.

7. Комплексна програма здоров'я людини.
8. Авторська програма здоров'я студента: валеологічний аналіз.
9. Ділові ігри в процесі формування здоров'я студентів.

Студенти-першокурсники, що займаються фізичною культурою в спеціальному навчальному відділенні, і які пройшли навчальний процес за цією програмою, зможуть:

- опанувати навичками й уміннями виміру довжини тіла людини і його обхватних величин;
- визначити масу тіла, силу м'язів кисті і спини;
- провести оцінку фізичного розвитку людини;
- визначити частоту пульсу і дихання, величину артеріального тиску, життєву ємність легень і оцінити їхні показники;
- провести прості функціональні проби з визначення функціонального стану серцево-судинної, дихальної і нервової систем;
- придбати практичний досвід з проведення оцінки здоров'я людини за допомогою тестів за ступенем адаптації організму до умов навколишнього середовища, адаптаційного потенціалу, рівня фізичного стану і його прогнозування і визначати загальну фізичну працездатність;
- скласти авторську програму свого здоров'я.

Для студентів другого курсу, що також займаються в спеціальному навчальному відділенні, передбачені для вивчення два розділи.

Тематичний план розділу «Фізична реабілітація студентів при захворюваннях внутрішніх органів» проходять студенти в третьому семестрі. Він включає 8 годин лекцій, а також заняття: практичні (22 години), семінарські (2 години), колоквиум (2 години). Всього 34 години. Студенти вивчають наступні теми:

1. Основи реабілітації хворих і інвалідів.
2. Клініко-фізіологічні механізми адаптації в хворих і інвалідів.
3. Медична деонтологія, психогігієна і психопрофілактика під час занять фізичною культурою і спортом.

4. Фізична реабілітація студентів при хронічних захворюваннях органів кровообігу.

5. Фізична реабілітація студентів при хронічних захворюваннях органів дихання.

6. Фізична реабілітація студентів при інших внутрішніх захворюваннях.

7. Лікарсько-педагогічні спостереження за студентами під час занять фізичними вправами.

8. Соціально-трудова реабілітація хворих і інвалідів.

9. Медико-біологічне забезпечення студентів, що займаються оздоровчою фізичною культурою.

10. Ділові ігри на прикладі фізичної реабілітації хворих і інвалідів унаслідок захворювань органів кровообігу, дихання і травлення.

11. Авторська програма студента по фізичній реабілітації.

Тематичний план другого розділу «Основи фізичної рекреації студентів» призначений для вивчення студентами в четвертому семестрі. Він включає 12 годин лекцій і заняття: практичні (10 год.), семінарські (2 год.), НДРС (4 год.), колоквіум (4 год.). Всього 32 години. Студенти вивчають наступні теми:

1. Основи рекреації.

2. Фізична рекреація — один з основних видів фізичної культури.

3. Фізична рекреація студентів у вищому навчальному закладі.

4. Природні фактори природи і рекреаційно-оздоровчі заходи.

5. Ділові ігри при проведенні фізичної рекреації.

6. Використання психотерапевтичних методів при рекреаційно-оздоровчих заходах.

7. Оздоровлення і рекреація у вищій школі: оздоровча програма.

Студенти з ослабленим здоров'ям, що пройшли курс навчання на другому курсі, зможуть:

— пізнати основні принципи реабілітації хворих і інвалідів, що діють у країні і механізми адаптації до фізичних навантажень;

— зрозуміти як повинна проходити фізична реабілітація студентів при захворюваннях внутрішніх органів;

— як використовувати ділові ігри під час занять фізичною культурою;

— скласти свою авторську програму фізичної реабілітації.

У той же час у процесі навчальних занять студенти можуть використовувати різні оздоровчо-рекреаційні заходи. Для цього вони візьмуть на озброєння природні фактори оздоровлення, психотерапевтичні методи, фізичні вправи, рухові режими, трудотерапію, механотерапію, масаж і активний відпочинок.

Висновки

1. У зв'язку з високою захворюваністю населення, у тому числі і серед студентів, необхідно впровадити в навчальний процес кафедр фізичного виховання і спорту нефізкультурних вузів такі тематичні розділи, що відбивали би формування, зміцнення і збереження їхнього здоров'я. Особливо це стосується студентів, що займаються фізичною культурою в спеціальному навчальному відділенні.

2. При складанні тематичних програм для студентів 1—2 курсів необхідно залучати не тільки педагогів з фізичної культури, але і лікарів, фізіологів, психологів, соціологів.

Література

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. — Киев: Здоров'я, 1998. — 248 с.
2. Амосов Н.М. Моя система здоровья. — Киев: Здоров'я, 1997. — 56 с.
3. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Основы здорового образа жизни студента. — М.: МНЗПУ. — 90 с.
4. Журавлёв В.А., Зайцев В.П., Зайцева Н.В., Куликов А.Ф. Естественные факторы природы и физическая рекреация. — Харьков: ХаГИФК, 2002. — 72 с.
5. Зайцев В.П., Крамской С.И. Формирование оздоровительной культуры студентов в специальном учебном отделении. — Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2003. — 232 с.
6. Зайцев В.П., Крамской С.И. Ролевые действия студентов по оздоровлению человека в учебном процессе. — Белгород: Изд-во БелГТАСМ, 2002. — 96 с.
7. Медик В.А. Заболеваемость населения: история, современное состояние и методология изучения. — М.: Медицина, 2003. — 512 с.
8. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. — М.: Гардарики, 2001. — 448 с.
9. Чумаков Б.Н. Валеология: избранные лекции. — М.: РПА, 1997. — 246 с.