

Библиографические ссылки

1. Бальсевич В. К. Онтоткинезиология человека. М. : ТиПФК, 2000. 275 с.
2. Фомин Н. А., Вавилов Ю. Н. Физиологические основы двигательной активности. М. : Физическая культура и спорт, 1991. 224 с.

USE OF COMPETITIVE AND GAME TASKS ON CLASSES IN PHYSICAL CULTURE, AS THE FACTOR OF OPTIMIZATION OF PHYSICAL ACTIVITY OF THE ENGAGED

E. M. Dvorkina

Krasnoyarsk State Medical University
name after professor V. F. Voyno-Yasenetskiy, Russia, Krasnoyarsk

Considered a means of increasing physical activity of students in the classroom for physical education, using competitively-game tasks.

Keywords: physical education, physical activity, students, play.

© Дворкина Е. М., 2013

ТЕХНОЛОГИИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

А. И. Жарая

Черниговский национальный педагогический университет
имени Т. Г. Шевченко, Украина, Чернигов

Рассмотрены основные направления здоровьесберегающей деятельности преподавательского состава педагогического университета в процессе профессиональной подготовки будущих учителей. Принятые меры позволяют сохранять здоровье студентов и обеспечить им профилактику симптомов раннего профессионального «выгорания».

Ключевые слова: образовательное пространство, здоровьесберегающие технологии, студенты, профессиональное «выгорание».

В последние десятилетия в Украине наблюдается стойкая тенденция к ухудшению состояния здоровья населения. Все раньше у трудоспособных молодых людей появляются симптомы раннего профессионального «выгорания», обусловленные пониженной стрессоустойчивостью, неумением правильно организовывать распорядок рабочего дня, заменой активного отдыха пассивным и т. п. Все это приводит к появлению хронических заболеваний и психоэмоциональных расстройств, которые сказываются на результатах работы. Поэтому развитие профессиональной компетентности будущего специалиста необходимо рассматривать в контексте общей концепции охраны здоровья нации. Также следует принимать во внимание, что от качества обеспечения культуры здоровья каждого человека в большей степени зависит эффективность развития страны в целом.

Методика и объекты исследования. В течение последних пяти лет проводились наблюдения за состоянием здоровья студентов педагогического университета. Изучены журналы успеваемости и медицинская документация временной нетрудоспособности. Проведено анкетирование студентов и беседы для выявления причин заболеваемости.

Результаты и их обсуждение. Статистика заболеваемости студентов во время сезонных эпидемий остается чрезвычайно высокой. 83,4 % студентов болеют, по крайней мере, один раз во время учебного года, 67,5 % – дважды в год. При этом хронические респираторные заболевания (более 4 раз за год обучения) наблюдаются у 22,7 % студентов.

Снижение работоспособности и успешности студентов вследствие хронического переутомления, рассеивания внимания, перенесенных заболеваний особенно остро проявляются на I курсе и на старших курсах во время экзаменационных сессий. Наиболее распространенными факторами риска здоровья студентов являются нарушение режима дня; несбалансированное и нерегулярное питание; гиподинамия; стрессы; значительные физические и психические нагрузки; формирование или закрепление вредных привычек; самолечение при заболеваниях; рискованное сексуальное поведение и т. д.

Одновременно здоровье студентов также нарушается в результате длительного неблагоприятного действия ряда педагогических факторов, таких, как: стрессовая тактика авторитарной педагогики; интенсификация учебного процесса (постоянное увеличение темпа и объема нагрузки); невыполнение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации образовательного процесса; и – самое главное – недостаточная компетентность преподавателей в вопросах охраны здоровья. Причины ухудшения здоровья студентов обусловлены также и внутренними факторами. Однако в 18–30 лет они носят обратимый функциональный характер. Под действием специальных упражнений удастся в полной мере восстановить физическую и общую работоспособность, которые основываются на высоком соматическом, психическом и духовном уровнях здоровья человека [1].

Для улучшения описанной выше ситуации, то есть сохранения и укрепления здоровья студентов, необходимым условием становится организация здоровьесберегающего учебного процесса в вузах. Это означает создание физически и психически безопасного образовательного пространства, которое будет способствовать адаптации первокурсников к новым (вузовским) условиям обучения и жизни, а также полноценному формированию будущих специалистов в течение всего периода обучения.

Самыми важными требованиями к организации здоровьесберегающего образовательного пространства являются:

- приведение объема учебной нагрузки в соответствие с индивидуальными функциональными возможностями организма студента;
- создание условий, в которых осуществляется учебный процесс (микроклимат, уровень освещения, звуковой режим), соответствующих гигиеническим нормативам и требованиям;
- учет особенностей адаптации студентов к условиям обучения на разных факультетах в вузе;
- повышение двигательной активности;
- оптимальное сочетание труда и отдыха;
- создание приятной психологической атмосферы, позитивного эмоционального фона на протяжении всего учебно-воспитательного процесса.

Творческим коллективом авторов [2] были разработаны и предложены для использования в учебном процессе всех факультетов Черниговского национального педагогического университета методики, состоящие из таких групп мероприятий:

– эколого-гигиенические: сквозное проветривание, контроль влажной уборки, обеспечение норм освещения и температурного режима; подбор комнатных растений, поглощающих вредные химические вещества и обогащающих помещения кислородом;

- физкультурно-оздоровительные: дыхательная гимнастика, упражнения для профилактики утомления позвоночника и нарушений осанки, использование иммунитетного самомассажа, пальчиковые упражнения, гимнастика для улучшения зрения и т. д.;
- психовалеологические: психогимнастика для снятия тревожных состояний, проведение упражнений на релаксацию в игровой форме;
- медико-валеологические: приемы для снятия различных видов боли и т. п.

Каждая методика [2] состоит из нескольких упражнений, рассчитанных на 3–5 минут. Преподаватель может выбирать упражнения из различных методик по своему усмотрению, в зависимости от ситуации, сложившейся на занятии, а также от необходимости того или иного воздействия. Например, методика для снятия болевых ощущений предназначена для экстренной помощи в случае возникновения боли, не связанной с неотложными состояниями.

Апробация разработанных методических рекомендаций в учебном процессе факультета физического воспитания показала позитивную эмоциональную и мотивационную настроенность студентов на выполнение предложенных упражнений во время учебных занятий. Особенной популярностью пользуются физкультурно-оздоровительные и психовалеологические методики.

Выводы.

Основным заданием каждого преподавателя должно стать внедрение в учебный процесс научно обоснованных комплексных валеологических методик, направленных на формирование, сохранение и укрепление здоровья студентов.

Предложенные методические рекомендации для преподавателей вузов по сохранению здоровья студентов предназначены для оптимизации функциональных состояний последних с целью активизации их умственной деятельности и повышения работоспособности во время учебных занятий.

Вырабатывание у студентов практических навыков здоровьесберегающей деятельности во время учебно-воспитательного процесса позволяет им оптимизировать двигательные действия, экономизировать осуществляемую физическую работу. Еще одним важным компонентом формирования культуры здоровья будущих педагогов является эстетическая составляющая – понимание красоты в здоровье и умение создавать ее даже в обычных действиях, что является результативным воспитательным и одновременно образовательным заданием.

Использование здоровьесберегающих навыков саморегуляции в практической деятельности будущих учителей позволит не только сохранить их физическое и психическое здоровье, но и отсрочить появление симптомов раннего профессионального «выгорания».

Библиографические ссылки

1. Борисов Э. И. Современные представления о здоровье. Взгляд с Запада, взгляд с Востока. От древних учений до новейших достижений науки / под науч. ред. Н. Г. Багдасарян. М. : Изд-во МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2007. 192 с.
2. Організація здоров'язбережувального освітнього середовища у вищих навчальних закладах : методичні рекомендації для викладачів ВНЗ / А. О. Жиденко, Л. М. Кузьомко, Г. І. Жара, О. В. Савонова, С. Ф. Кудін. Чернігів : Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, 2012. 44 с.

THE TECHNOLOGIES OF HEALTH-SAVING STUDYING SPACE ORGANIZATION IN THE PEDAGOGICAL UNIVERSITY

H. I. Zhara

Chernigov National Pedagogical University name after
T. G. Shevchenko, Ukraine, Chernigov

The main ways of the pedagogical university teaching-staff health-saving activity in the future teachers' professional preparation are considered in the article. The taken measures allow saving students' health and providing a prevention of their early professional "burning down".

Keywords: studying space, health-saving technologies, students, professional "burning down".

E-mail: zhannafarm@rambler.ru

© Жарая А. И., 2013

УЧЕТ ИНДИВИДУАЛЬНО-ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ В КОНФЛИКТНОЙ СИТУАЦИИ

Е. Е. Заколотная

Белорусский государственный университет физической культуры,
Беларусь, Минск

Избежать многих конфликтов в ходе восприятия ситуации и взаимодействия с другими людьми, сохранить физическое и психическое здоровье поможет знание и учет индивидуально-личностных особенностей, которые обусловлены спецификой процессов, происходящих в психике человека.

Ключевые слова: поведение, тренеры, преподаватели, студенты, спортсмены, особенности, учет, конфликт, здоровье.

Проблема межличностных конфликтов актуальна для любой сферы взаимодействия, в том числе и для спортивной деятельности. Современный спорт часто выступает как конфликтный вид деятельности. Конфликтная ситуация как разновидность педагогических ситуаций является закономерностью и при определенных условиях средством, методом и результатом воспитательного процесса.

Конфликты возникают в силу как объективных, так и субъективных факторов. К объективным факторам можно отнести условия жизнедеятельности, потенциально влияющие на возникновение конфликтов: постоянный рост физических и эмоциональных нагрузок, жесткие условия соперничества. К субъективным факторам – личностные качества человека, потенциально влияющие на возникновение и развитие конфликта.

Различие моделей поведения в зависимости от пола часто является причиной конфликтов на базе взаимного непонимания, расхождения интересов, ценностей и подходов к разрешению возникающих проблем. Эти различия необходимо учитывать как преподавателям и тренерам, так и студентам-спортсменам (будущим спортивным педагогам) в учебно-тренировочном и воспитательном процессах.