

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь
Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

УНИВЕРСИТЕТСКИЙ СПОРТ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ СОЦИУМЕ

Материалы Международной научно-практической конференции

Минск, 23–24 апреля 2015 г.

В четырех частях

Часть 2

Минск
БГУФК
2015

вырастить из него творческую личность, чтобы студент овладел методами творчески осмысленной самостоятельной работы, а для этого ему необходимо дать какие-то исходные, базовые знания.

Нам представляется, что на первом курсе для студентов необходимо ввести спецкурс «Организация и методика самостоятельной работы с учебной и научной литературой». На таких занятиях студенты получили бы базовые знания о такой работе, не лишнее на подобных занятиях и учить студентов, как слушать лекцию, как ее конспектировать, как готовиться к семинарам, практическим, лабораторным занятиям и т. д. Кроме того, для повышения эффективности самостоятельной работы студентов необходимо выделить преподавателям учебное время для осуществления и контроля за этим процессом. Ведь наша ответственность должна проявляться не только в том, как студент знает учебный материал, но и в том, как он может работать самостоятельно и непрерывно пополнять свои профессиональные знания.

1. Зусв, А.В. Организация самостоятельной познавательной деятельности учащихся / А.В. Зусв // Военные знания. – 2007. – № 12. – С. 40–46.

2. Коменский, Я.А. Избранные педагогические сочинения: в 2 т. / Я.А. Коменский. – М.: Педагогика, 1982. – Т. 2. – 576 с.

3. Набскова, У.Ю. Повышение уровня информационной компетентности студентов в процессе обучения в вузе / У.Ю. Набскова // Высшее образование сегодня. – 2014. – № 3. – С. 64–70.

4. Платонов, Д.А. Теоретико-методологические основы подготовки специалистов в системе профессионального физкультурного образования / Д.А. Платонов // Высшее образование сегодня. – 2014. – № 5 – С. 74–79.

5. О разработке учебно-методической документации образовательных программ высшего образования: приказ Министра образования Респ. Беларусь. – № 405 от 27.05.2013. – Минск, 2013. – 86 с.

МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЫПУСКНИКА ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Кладикова И.И.,

Жиденко А.А., д-р биол. наук, профессор,

Черниговский национальный педагогический университет им. Т.Г. Шевченко,

Украина

Ведение здорового образа жизни в студенческой среде является залогом успешной продуктивной жизни человека в дальнейшем, от знаний, умений, уровня профессионального мастерства выпускников факультета физического воспитания, которые должны нести здоровый стиль жизни в общество, наряду с другими причинами, зависит социальное, экономическое и духовное развитие населения. Актуальность и значимость этой проблемы можно проследить на примере демографических изменений, происходящих в Черниговской области за 2010–2013 гг.

Цель работы: проанализировать состояние населения Черниговской области и изучить уровень формирования потребности здорового образа жизни у будущих учителей физической культуры: насколько информация, которой владеют студенты, является их убеждением, применяемым ими в течение собственной жизни.

Одними из важнейших параметров диагностики генетического утомления популяции являются: медико-биологические показатели (генетическая патология, распространение заболеваемости и др.); изменение популяции на «входе» и «выходе» по количеству и качеству за определенный интервал времени (показатели рождаемости и смертности) [1]. Анализ динамики распространения заболеваемости (рисунок 1) и смертности населения (рисунок 2) Черниговской области показал, что наиболее уязвимым звеном в здоровье нашего населения является недостаточность функционирования сердечно-сосудистой и нервной систем.

На протяжении последних лет (2010–2013 гг.), наблюдается стойкая тенденция к росту заболеваемости населения Черниговской области. Так, распространение гипертонической болезни с 2010 года увеличилось на 3,23 %, ишемической болезни сердца – на 2,21 %, болезни нервной системы – на 71,1 % (рисунок 1). В Черниговской области также зафиксировано возрастание смертности населения от болезней сердечно-сосудистой и нервной систем (рисунок 2). Так, с 2011 по 2013 год

смертность от инфаркта миокарда с гипертонической болезнью (ГБ) увеличилась на 45,7 %, от всех форм гипертонической болезни – на 7,2 %, от кардиосклероза и ишемической болезни – на 1,9 и 7,04 % соответственно, от расстройств поведения и психики – на 25,4 % [2]. Такая неблагоприятная обстановка ставит на одно из приоритетных мест перед врачами и, особенно, перед преподавателями вузов в системе образования и воспитания вопрос о необходимости занятий физической культурой и ведением здорового образа жизни молодого населения Черниговской области.



Рисунок 1 – Динамика распространения заболеваемости населения Черниговской области по разным классам болезней (работоспособный возраст на 100 тысяч населения)

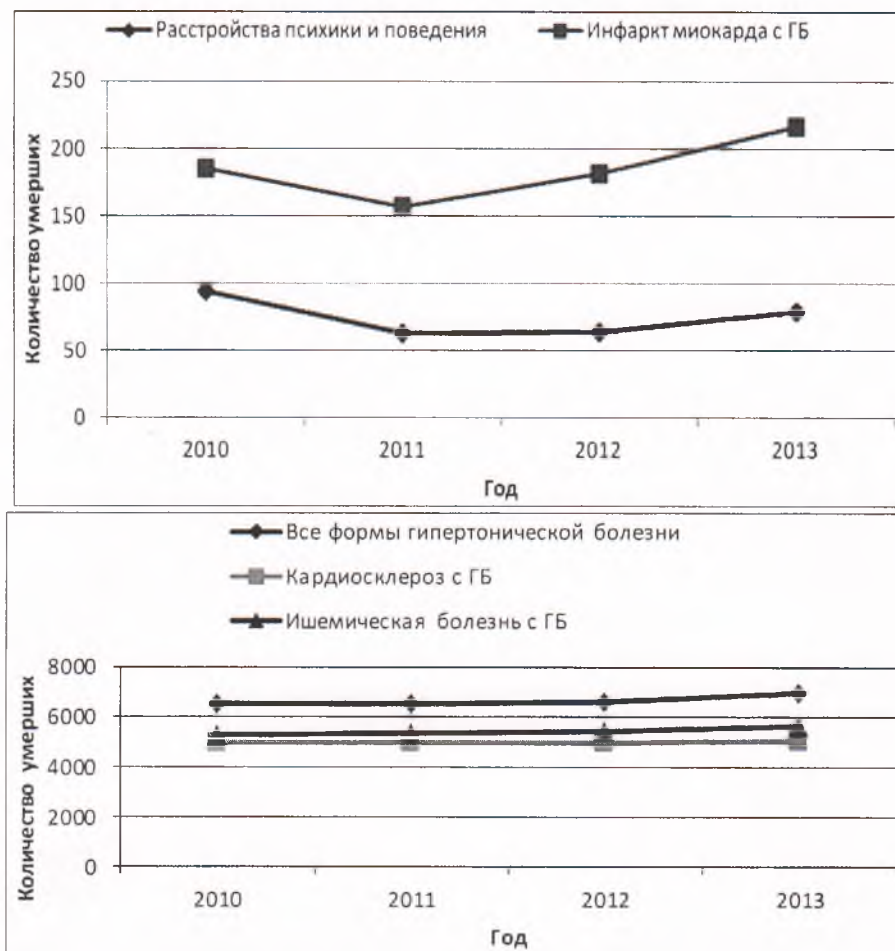


Рисунок 2 – Динамика смертности населения Черниговской области

Одной из первопричин ухудшения здоровья людей и повышения уровня смертности от заболеваний сердечно-сосудистой и нервной систем является снижение уровня физической активности и наличие вредных привычек у работоспособного населения. Отсюда вытекает вывод о необходимости пропаганды здорового образа жизни (ЗОЖ), ключевым моментом которого физическая нагрузка, создание оздоровительных комплексов и фитнес-центров, где ее можно получить. В городе Чернигове таких заведений достаточно, нельзя сказать о Черниговской области. Ведущими преподавателями в этих оздоровительных комплексах являются наши выпускники факультета физического воспитания, именно от них зависит внедрение ЗОЖ среди работоспособного населения, что также повышает актуальность наших исследований, которые проводились на базе Черниговского национального педагогического университета (ЧНПУ) имени Т.Г. Шевченко. В проведении эксперимента участвовали студенты 2 и 5-го курсов (54 и 48 человек соответственно) факультета физического воспитания, им был предложен индивидуальный письменный опросник, закрытый по характеру ответов, «Состояние Вашего здоровья», представленный 33 вопросами, посвященными (ЗОЖ). При предъявлении тестов были соблюдены следующие требования: однозначность их чтения, предварительная апробация тестов и расчет времени выполнения. Текст приводится ниже.

ФИО _____ студент _____ гр. факультет физвоспитания

Инструкция: прочитайте вопросы и обведите правильный ответ.

1. Как вы считаете, нужно ли вести здоровый образ жизни? А. Да. Б. Нет. В. Иногда.
2. Придерживаетесь ли вы здорового образа жизни? А. Да. Б. Нет. В. Иногда.
3. Курите ли вы? А. Да. Б. Нет. В. В зависимости от настроения.
4. Вредно ли курение? А. Да. Б. Нет. В. Не знаю.
5. Вредит ли здоровью употребление алкоголя? А. Вредит при частом употреблении. Б. Не вредит. В. Вредит в любом количестве.
6. Пьете ли вы алкогольные напитки? А. Да. Б. Нет. В. В праздники и выходные.
7. Что относится к критериям здоровья? А. Экология. Б. Пульс. В. Масса тела. Г. Спорт. Д. Здоровый образ жизни. Е. Состав крови.
8. По вашему мнению, вы имеете: А. Крепкое здоровье. Б. Удовлетворительное здоровье. В. Слабое здоровье.
9. Нужно ли людям с крепким здоровьем вести здоровый образ жизни? А. Да. Б. Нет. В. Нужно при ухудшении здоровья.
10. Ваши знакомые и друзья ведут здоровый образ жизни? А. В большинстве – да. Б. В большинстве – нет. В. 50 : 50 %.
11. Еда быстрого приготовления, фастфуды на ваш взгляд: А. Вредят организму. Б. Не вредят организму. В. Никак не влияют на организм, ни положительно, ни отрицательно.
12. Чаще всего вы едите фастфуды, еду быстрого приготовления, сладости? А. Редко ем. Б. Почти никогда не ем. В. Ем постоянно.
13. Хотели бы вы улучшить свое здоровье? А. Да. Б. Нет. В. У меня и так крепкое здоровье.
14. Современная молодежь, на ваш взгляд, «за здоровый образ жизни»? А. Да. Б. Нет. В. Большинство считают, что их образ жизни является здоровым.
15. Учась в школе, вы имели: А. Здоровье крепче, чем сейчас. Б. Здоровье слабее, чем сейчас. В. Такое же здоровье, как и сейчас.
16. На сколько баллов по 10-балльной шкале вы оцените свое здоровье? А. 1–4 балла. Б. 5–7 баллов. В. 8–10 баллов.
17. Влияет ли состояние здоровья на работоспособность человека? А. Да. Б. Нет. В. Влияет, но иногда.
18. Зависит ли ваша работоспособность от состояния здоровья и насколько? А. Зависит на все 100 %. Б. Не зависит. В. Бывает по-разному. Г. Предложите свой ответ: зависит на ____%.
19. Что заставит вас вести здоровый образ жизни? А. Ваша болезнь. Б. Болезнь ваших родных. В. Предложите свой ответ: _____.
20. Влияет ли окружающая вас среда на состояние вашего здоровья? А. Влияет положительно. Б. Влияет отрицательно. В. Никогда не замечал(а).
21. Нужно ли человеку, который занимается спортом, отказываться от вредных привычек? А. Да. Б. Нет. В. Одно другому не мешает.
22. Хотите ли вы избавиться от вредных привычек? А. Да. Б. Нет. В. У меня нет вредных привычек.

23. Сколько часов в сутки нужно спать молодому человеку? А. 5–6 часов. Б. 7–8 часов. В. 9 часов и более.
24. Ваш сон в сутки в среднем составляет: А. 5–6 часов. Б. 7–8 часов. В. 9 часов и более.
25. В котором часу вы обычно ложитесь спать? А. 1.00–3.00 часа ночи. Б. 21.00–22.00 часа. В. 22.00–23.00 часа.
26. Вы считаете себя спортивным человеком? А. Да. Б. Нет. В. В некоторой степени – да.
27. Умеренная физическая нагрузка: А. Укрепляет здоровье. Б. Ухудшает здоровье. В. Не влияет на здоровье.
28. Сколько часов в сутки вы проводите за компьютером? А. От часа до трех часов. Б. Не более одного часа. В. Все свободное время.
29. Как известно, нормальный режим питания – это полноценный завтрак, обед из 3 блюд и легкий ужин. Какой у вас режим? А. Иногда без обеда. Б. Именно такой. В. Не придерживаюсь никакого режима.
30. Как вы выглядите? А. На свой биологический возраст. Б. Младше своего биологического возраста. В. Старше своего биологического возраста.
31. Как Вы относитесь к наркомании? А. Положительно. Б. Отрицательно. В. Мне все равно.
32. Что может помешать вам вести здоровый образ жизни? А. Отсутствие знаний. Б. Отсутствие средств. В. Нет желания, лень. Г. Трудно ответить. Д. Я стараюсь вести ЗОЖ. Е. Предложите свой ответ: _____.
33. Ради чего бы вы начали вести здоровый образ жизни? А. Чтобы не беспокоили болезни. Б. Чтобы жить долго. В. Чтобы выглядеть красиво. Г. Чтобы быть успешным. Д. Быть здоровым модно. Е. Предложите свой ответ: _____.

Результаты тестирования показали, что 98,2 % студентов 2-го курса и 83,3 % студентов 5-го курса на вопрос «Нужно ли вести ЗОЖ?» ответили положительно, ни один из студентов не ответил отрицательно и лишь малый процент (1,8 и 16,7 % соответственно) ответили «иногда». Исследования, проведенные Л.Ю. Дудоровой в 2007–2008 гг. со студентами гуманитарных факультетов Винницкого государственного педагогического университета имени Михаила Коцюбинского, дали более низкие результаты. Так, отрицательное отношение до ЗОЖ сформировано у 9,1 % студентов, а индифферентно, практически не используют ценностей ЗОЖ в своей жизнедеятельности 51 % обследованных [3]. Значит, студенты факультета физического воспитания лучше, чем студенты гуманитарных факультетов, понимают ценность ЗОЖ для своих успехов в дальнейшей жизни. На вопрос: «Ведете ли Вы ЗОЖ?» 81,8 % студентов 2-го и 50,0 % студентов 5-го курсов ЧНПУ имени Т.Г. Шевченко ответили «да»; 1,8 и 2,8 % ответили «нет»; 16,4 и 47,2 % соответственно ответили «иногда». Респонденты понимают высокое значение ЗОЖ как таковое, но оно не стало для них убеждением, применяемым ими в процессе собственной жизни, но хуже то, что количество студентов на 5-м курсе, которые курят, на 36,1 %, и употребляют алкоголь – на 27,8 % больше, чем на 2-м курсе, процесс обучения ухудшил показатели ЗОЖ. Поэтому, главными задачами преподавателей факультета физического воспитания следует считать: в первую очередь, путем улучшения состояния организма научить студентов получать больше удовольствия от выполнения физических нагрузок, испытывая положительные эмоции в процессе тренировки. Во-вторых, необходимо занять так называемое свободное время («время вредных привычек») различными видами физических нагрузок; в-третьих, изменить понимание и осознание студентами отрицательного влияния вредных привычек на собственное здоровье. Кроме того, именно выпускникам факультета физического воспитания придется решать одну из важнейших задач системы образования и нашего общества в целом – сохранение физического и психического здоровья подрастающего поколения, которое, в свою очередь, зависит от примера учителя, особенно от учителя физической культуры, поведение которого дети часто имитируют.

1. Казначеев, В.П. Очерки теории и практики экологии человека / В.П. Казначеев. – М.: Наука, 1983. – 264 с.
2. Показники стану здоров'я населення, діяльності та ресурсного забезпечення комунальних закладів охорони здоров'я Чернігівської області за 2012–2013 рр. / Обласний центр інформаційно-аналітичних технологій та пропаганди здорового способу життя. – Чернігів: Управління охорони здоров'я Чернігівської обласної адміністрації, 2014. – 252 с.
3. Дудорова Л.Ю. Педагогічні умови формування потреби в здоровому способі життя майбутніх учителів у процесі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти / Л.Ю. Дудорова. – Вінниця, 2009. – 20 с.