

РАЗДЕЛ 3

ОБРАЗОВАНИЕ В СИСТЕМЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ СЛАВЯНСКИХ КУЛЬТУР

*Блошенко Е. И.
г. Харьков, Украина*

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ТЕХНИЧЕСКИХ УНИВЕРСИТЕТОВ

Физическая культура в современном обществе является одним из средств подготовки человека к трудовой деятельности и приспособления к социальной среде. В современном производстве значительные нервно-эмоциональные нагрузки, неизбежно связаны с большим напряжением умственных, психических и физических сил, повышенными требованиями к координации и культуре движений, высокой концентрации внимания работающих. Чтобы приспособляться к новым технологиям производства, будущим инженерам необходимо постоянно развивать и совершенствовать себя. Полноценное использование профессиональных знаний и умений возможно лишь только при хорошем состоянии здоровья и высокой работоспособности. По данным исследований до 60% выпускников технических вузов Украины сегодня не готовы работать с той интенсивностью и производительностью, которые необходимы в рыночных отношениях в связи с низким уровнем состояния здоровья и физической подготовленности (А.В. Домашенко, В.И. Филинков, С.В. Халайджи, Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский, И.Д. Смолякова и др.). В то же время установлено, что до 70% студентов технических вузов практически не используют в своей жизнедеятельности или используются неэффективно такие важные компоненты образа жизни как: рациональная работа, рациональное питание, рациональная двигательная активность, отказ от вредных привычек и др., что сохраняют и укрепляют здоровье, а это существенно снижает резервные возможности их организма (Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский, Н.А. Третьяков, 2008 и др.) [1].

Существенными причинами нарушений состояния здоровья студентов технических вузов по литературным данным являются: необходимость усвоения большого объема научно-технической информации, гиподинамия и гипокинезия, глобальная компьютеризация учебного процесса. Прохождение производственных практик на промышленных предприятиях с неблагоприятными условиями труда, отсутствие навыков научной организации труда, неблагоприятные условия обучения, быта, недостаточная двигательная активность, несоблюдение режима питания, сна, других рациональных составляющих образа жизни [1, 2].

Большинство исследователей отмечают, что в высших учебных заведениях физическая культура, как учебная дисциплина, реализуется в педагогическом процессе физического воспитания студентов, является составной частью системы образования и воспитания будущих специалистов. Этот процесс совершенствуется в русле современной концепции высшей школы, реализуя образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи сохранения и укрепления здоровья, оптимального развития физических качеств, повышения уровня общей работоспособности [1, 2].

Анализ научно – методической литературы, изучение программ по дисциплине «Физическое воспитание» показывает, что теоретически современная система физического

воспитания построена на подходах, которые учитывают адаптационные резервы организма, которые позволяют приобретать тренировочный эффект и гармоническое развитие, усовершенствование психофизических качеств и двигательных навыков, профессионально важные для конкретной специальности. Но современная программа по дисциплине предусматривает не более 4-х академических часов в неделю для занятий на 4 курсах, хотя для развития всех необходимых профессиональных умений и психофизиологических качеств необходимо не менее 8–10 часов в неделю. Поэтому исследователи отмечают [2, с. 10], что оптимальный двигательный режим, необходимый для поддержания и укрепления здоровья студентов, повышения умственной работоспособности, обеспечивается физическим воспитанием при правильной его постановке в техническом университете.

Педагогическая роль физического воспитания в техническом университете велика, так как с помощью средств и методов обеспечивается оптимизация двигательного режима студентов, физические упражнения активно воздействуют на личность, совершенствуют различные социально необходимые качества, способствуют успешной адаптации студентов в учебной и физкультурно – спортивной деятельности. Во время физических тренировок одновременно приобретаются знания, умения, навыки рациональной работы и отдыха, восстановления после работы, закаливание организма; воспитываются навыки личной гигиены, закладываются предпосылки для отказа от вредных привычек. Поэтому преподавателям кафедр физического воспитания и спорта необходимо использовать все возможности дисциплины «Физическое воспитание» для формирования системы знаний о физической культуре, повышения образовательного уровня у студентов по теоретическим и методическим основам физической культуры, способствовать формированию потребности в занятиях физическими упражнениями ежедневно.

Как отмечают исследователи, для эффективной организации двигательной активности, не достаточно иметь высокий уровень мотивации, необходимо учитывать индивидуальную норму двигательной активности, основываясь на целесообразности и полезности для здоровья, ориентируясь на психофизические показатели здоровья студентов [3, с. 164–165].

Исследованиями (В.И. Ильинич, В.А. Коваленко) установлено, что для инженера необходим целый ряд специальных личностных, психофизических и физических качеств, среди которых основными являются:

1. Личностные (организаторские способности, инициативность, смелость и решительность, стойкость, эмоциональная устойчивость, оперативное мышление).
2. Психофизические (статическая выносливость и устойчивость к гиподинамии, устойчивость к воздействию неблагоприятных производственных факторов, устойчивость в проявлении внимания).
3. Физические (общая выносливость, быстрота движений, мышечная сила, ловкость).

Для развития необходимых личностных, психофизических и физических качеств и навыков в НТУ «ХПИ» созданы условия для занятий различными видами спорта. В педагогическом процессе используются следующие организационно – педагогические формы повышения двигательной активности студентов в вузе: образовательно – оздоровительные (практические занятия по специализациям, образовательные лекции «Школа здоровья», беседы), спортивно – массовые (специализации по видам спорта, группы общефизической подготовки, туристические походы), индивидуально – самостоятельные (соревнования, спортивные праздники, спартакиады).

Но для рационального формирования здоровьесберегающих и здоровьесоздающих технологий необходимо учитывать взаимосвязь между умственной и физической работоспособностью студентов в различные периоды учебного года, субъективные, личностные факто-

ры (режим дня, мотивация к здоровому образу и стилю жизни), объективные факторы, связанные с организацией условий жизни (продолжительность 10–12 часов ежедневно в обычные дни и 14–16 часов в период экзаменов, нагрузка, сон, еда, двигательная активность).

Научные данные и наблюдения за организацией занятий по физическому воспитанию свидетельствуют о том, что в начале каждого семестра происходит повышение умственной работоспособности, утомление наступает к концу учебного года [2, с. 11]. Поэтому занятия для воспитания быстроты и скоростно – силовых качеств должны планироваться, когда работоспособность повышена. К началу экзаменационной сессии нагрузки должны снижаться и составлять 60–70% от обычного уровня. Для улучшения умственной работоспособности, нагрузки по интенсивности должны составлять (ЧСС 130–150 уд/мин), если занятия по физическому воспитанию проходят в первой половине дня перед началом учебных занятий в вузе. Более высокие по интенсивности нагрузки (ЧСС 160–180 уд/мин) необходимо планировать на вторую половину дня, после учебных занятий в вузе. В процессе занятий необходимо учитывать субъективные оценки самочувствия студентов, объективные показатели (пульс, артериальное давление), уровень здоровья, физической и технической подготовленности.

Результаты нашего исследования и практический опыт показывают, что одним из эффективных путей решения проблемы формирования потребности к физкультурно – спортивной деятельности является совершенствование организации, содержания, средств и методов физкультурно – оздоровительных занятий студентов на основе лично – ориентированного подхода, творческий подход к классическим методикам, работа над повышением уровня сознательности студентов. Необходимо учитывать при планировании занятий, в каком функциональном состоянии находится студент, увеличивая или снижая нагрузку индивидуально, корректируя учебный процесс по психофизическому состоянию студента. Физическое воспитание положительно повлияет на уровень здоровья студента, если преподаватель будет располагать данными о текущем психофизическом состоянии организма и предлагать физические упражнения, адекватные этому состоянию с учетом возрастных морфофункциональных и психологических особенностей.

Список литературы: 1. Физическое воспитание и спортивное совершенствование студентов: современные инновационные технологии: научная монография / под ред. проф. Р.Т. Раевского. – О.: Наука и техника, 2008 – 616 с. 2. Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи. Матеріали III Міжнародної науково – практичної конференції. – Донецьк: ДонНУ, 2012 – 248 с. 3. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с. 4. Физическая культура: учебное пособие / под ред. В.А. Коваленко. – М.: АСВ, 2000. – 432 с. 5. Купчинов Р.И. Оценка психофизического состояния студентов в учебном процессе по физической культуре: учеб – метод. пособие / Р.И. Купчинов, Т.А. Глазко. – Мн.: МГЛУ, 2006 – 46 с.

*Богдан Ж.Б., Солодовник Т.О.
м. Харків, Україна*

РОЗВИТОК ДУХОВНОГО ПОТЕНЦІАЛУ СТУДЕНТІВ У ВИЩОМУ ТЕХНІЧНОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

Для сучасного суспільства вже недостатньо виховання просто професіонала, людину добре освічену, знаючого, який вміє працювати в сучасному світі високих технологій, але