

УДК 37

ВОЗМОЖНАЯ ОПТИМИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ ЗДОРОВЬЯ

ХАМИДУЛЛИН АЛИК ИСМАГИЛОВИЧстарший преподаватель кафедры физической культуры
ФГБОУ ВО "Башкирский государственный медицинский университет"

Аннотация: В статье проанализированы проблемы современного образования. Выделены основные аспекты по обучению и физическому воспитанию студентов. Произведен мониторинг уровня здоровья девушек и юношей с 1-5 курс, который позволил выделить основные группы здоровья.

Ключевые слова: здоровье, физическое воспитание, студенты.

POSSIBLE OPTIMIZATION OF PHYSICAL EDUCATION STUDENTS WITH DIFFERENT LEVELS OF HEALTH

Khamidullin Alik Ismagilovich

Abstract: The article analyzes the problems of modern education. The main aspects of teaching and physical education of students are highlighted. The monitoring of the health level of girls and boys from the 1st to 5th year was carried out, which allowed us to identify the main health groups.

Key words: health, physical education, students.

Введение. Актуальной проблемой современного образования является поиск сохранения здоровья молодежи. Многие студенты, в процессе образования, находятся часто в состоянии стресса. В большинстве случаев это может привести к возникновению дисфункций, а затем и к формированию стойких функциональных нарушений всех систем организма. Многие авторы доказали это на основе своих исследований [2, 5]. Чтобы студенты физически и духовно развивались, необходимо повышать их социальную активность, прививать молодому поколению здоровые интересы, терпеливо объяснять и показывать на примерах к чему могут привести вредные привычки и наклонности, шаг за шагом менять убеждения будущего поколения, мотивировать к физическому совершенствованию, воспитывать высокие волевые качества, мужество и выносливость. Большую помощь в решении этих важных проблем, оказывают кафедры физической культуры в узах. Так. они могут, разрабатывать систему педагогического мониторинга физической подготовленности и здоровья студентов. В связи с этим, преподавателям необходимо разрабатывать и внедрять в практику физического воспитания студентов, новые программы, которые бы позволяли отразить потенциал и необходимую потребность молодёжи в физическом образовании, но в зависимости от состояния своего здоровья.

Таким образом, необходима оптимизация образовательного процесса, с целью повышения качества образовательного процесса и сохранения здоровья.

Цель исследования: сравнительная оценка физического воспитания студентов с различными уровнями здоровья студентов.

Методы: На кафедре физической культуры города Уфы были проведены исследования, в котором приняло участие 509 студентов среди 1-5 курсов. Тестирование функциональных возможностей

проводилось в начале учебных семестров.

Процедура определения класса (уровня) здоровья студента осуществлялась по методике Г.Л. Апанасенко в формализованных единицах (баллах) и дифференцировалась по 5-ти балльной шкале [1, с. 57].

Методика Г.Л. Апанасенко по оценке и коррекции физического здоровья при проведении занятий по дисциплине «Физическая культура» позволило создать уникальную базу, которая состояла из результатов обследования 509 студентов 1-5 курсов.

При проведении тестирований каждый студент получал свою индивидуальную оценку уровня физического здоровья по пятибалльной системе: 1 - низкий уровень; 2 - ниже среднего; 3 - средний; 4 - выше среднего; 5 - высокий. Данные полученные в исследовании, помогло нам провести анализ и распределить студентов по группам здоровья: низкий уровень физического здоровья у юношей — 33 %, ниже среднего - 35 %, средний - 18 %, выше среднего - 13 %, высокий 1 %. У девушек: низкий уровень здоровья 36 %, ниже среднего - 24%, средний - 25%, выше среднего - 15%, высокий 0% (рис. 1.2).

Уровень здоровья

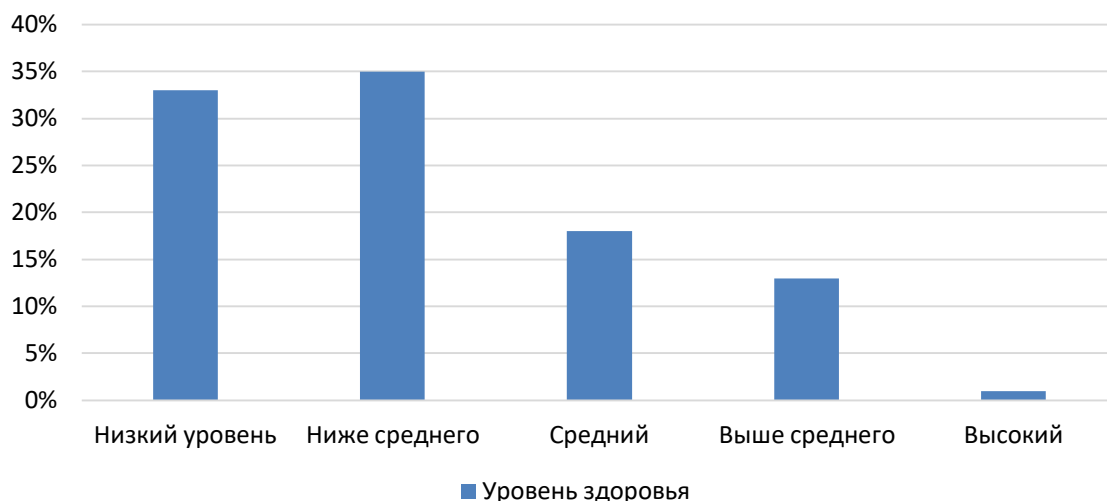


Рис.1. Диаграмма по уровням здоровья юношей 1-5 курсов

Уровень здоровья

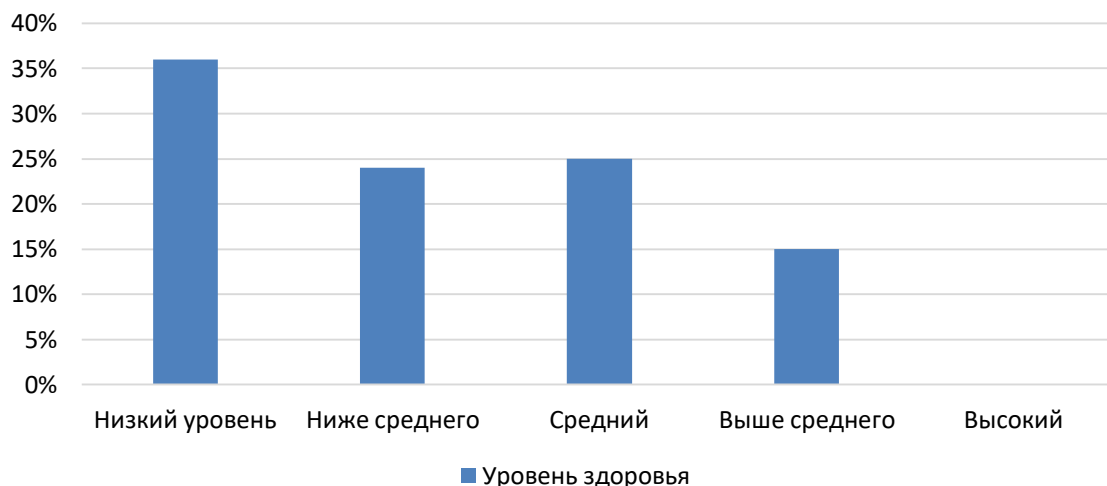


Рис.2. Диаграмма по уровням здоровья девушек 1-5 курсов

Наблюдение за уровнем здоровья и его результаты, позволили распределить обследуемых студентов по определенным группам, что в последующем помогло нам правильно и компетентно распределить физическую нагрузку для студентов на практических занятиях по физической культуре.

Таблица 1

Оценка результатов сдачи зачетного норматива силы мышц плечевого пояса и рук для студентов основного учебного отделения в соответствии с уровнем здоровья

Тест	Оценка (в баллах)	Уровень здоровья				
		Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
«Из виса сгибание- разгибание рук»	5	20	18	16	14	12
	4	18	16	14	12	10
	3	16	14	12	10	8
	2	14	12	10	8	6
	1	12	10	8	6	4

Таблица 2

Оценка результатов сдачи зачетного норматива силы мышц брюшного пресса для студенток основного учебного отделения в соответствии с уровнем здоровья

Тест	Оценка (в баллах)	Уровень здоровья				
		Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
«Скручивание туловища»	5	50	45	40	35	30
	4	45	40	35	30	25
	3	40	35	30	25	20
	2	35	30	25	20	15
	1	30	25	20	15	10

При планировании занятий и физических нагрузок, как правило, не опираются на возможности и самочувствие студента, что может привести к непоправимым последствиям. И в таком случае, необходимо учитывать все факторы при построении учебного процесса на уроках физкультуры. Студенты с низким коэффициентом физического здоровья обязательно должны иметь на руках документ подтверждающий определенную патологию и занятия должны проводится под контролем компетентного специалиста. Для студентов со средним и ниже среднего уровнях здоровья должна быть составлена индивидуальная программа. Такая программа должна быть создана преподавателем физической культуры и согласована с вышестоящим руководством. При уровне физического здоровья выше среднего и высоким студент может заниматься самостоятельно. Вместе с тем не следует забывать о ценности: самодисциплины, отказа от вредных привычек. При правильно подобранной физической нагрузке, должен отмечаться рост уровня здоровья. Для этого необходимо провести повторные исследования и сравнить результат студентов, которые принимали участие в испытании. Студентов в количестве 300 человек следует разделить на две основные группы: экспериментальную и контрольную. В экспериментальной группе занятия по физической культуре будут проводиться в соответствии с уровнем здоровья студентов, и будет грация активности начиная с «высокого уровня» и заканчивая «низким уровнем». В контрольной группе физическая нагрузка будет одинаковой для всех учащихся.

Физическое воспитание должно быть направлено в первую очередь на оздоровление, поэтому занятия по физической культуре необходимо разделять с помощью системой оценки подготовленности студентов, что позволяет усовершенствовать учебный процесс и повысить эффективность. Основная задача ее заключается в том, чтобы определить уровень здоровья студента по 5 бальной шкале и допустить к сдаче зачетного норматива.

Методика оценки результатов физическом подготовленности студентов в зависимости от уровня

их здоровья, наиболее продуктивна для оптимизации учебного процесса по физическому воспитанию.

Выводы:

1. По результатам исследования, выявлено, что для внедрения физического воспитания по группам здоровья студентов 1-5 курса, преподавателям следует проводить оценку уровня здоровья обучающихся не менее 2 раз в год.
2. Подтверждено, что использование технологий нормирования физических нагрузок, а так же оценки результатов подготовленности студентов в зависимости от их персонального уровня здоровья способствует повышению функциональной работоспособности учащихся и нормализует состояние организма в целом.

Список литературы

1. Апанасенко Г.Л. О возможности количественной оценки уровня здоровья человека//Гигиена и санитария. 1985. С. 55-58.
2. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология /Серия «Гиппократ». Ростов н/Д.: Феникс, 2000.
3. Медведев В.А. Нормирование нагрузок в процессе физического воспитания школьников, проживающих на территориях, загрязненных радионуклидами // Вестник Витебского государственного университета. 1999. №4(14). С. 31-35.
4. Поканинов В.Б. Обоснование нормативов физической подготовленности юношей - учащихся средних специальных учебных заведений: дис.канд.пед.наук. Л.,1991.156 с.
5. Konovalova L.A. Fitness technology in physical education of students// Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). 2013. №7(27). С.26.