

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ: ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РЕШЕНИЯ**

В статье рассматриваются вопросы в отношении физического воспитания студентов специальной медицинской группы в высших учебных заведениях. Исходя из многолетнего опыта работы со студентами этой категории предлагаются пути решения этой проблемы.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, специальная медицинская группа, студенты, учебное заведение, проблема.

**Актуальность.** Украина пытается стать европейской державой, поэтому модернизация высшего образования должно происходить в рамках Болонского процесса, целью которого было создание к 2010 году европейского образовательного пространства. Этот процесс должен был повысить возможность выпускников высших учебных заведений к трудоустройству, расширить мобильность граждан и увеличить конкуренто-возможность европейской высшей школы [1]. Исторически сформированный в нашей державе украинский менталитет, традиции и особенности культурно–этических взаимосвязей в обществе необходимо согласовывать с требованиями Болонского процесса, с технологией преподавания учебных дисциплин, их количеством и содержанием. И поэтому отсутствие аналогичной по содержанию дисциплины в структуре учебных планов западных университетов пока что не может быть основанием для исключения физического воспитания из учебных планов высших учебных заведений Украины. Копирование учебных планов ведущих Европейских университетов, игнорирование уровня современного материально–технического обеспечения наших высших учебных заведений может не только нанести вред развитию физического воспитания в высшей школе, но и дискредитировать в Украине идею общеевропейского образовательного пространства [2,3].

Многочисленные публикации специалистов в области физической культуры, ученых свидетельствуют о том, что современное положение и организация физического воспитания в высших учебных заведениях не позволяет ожидать не только улучшения его развития, а также сохранения настоящего уровня физической подготовленности и здоровья студенческой молодежи. Существующая ситуация вынуждает к поиску путей, чтобы воспитывать у студентов мотивацию и желание к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, к здоровому способу жизни. Особенное беспокойство вызывает отношение студентов специальной медицинской группы к занятиям физического воспитания и отношению их к своему здоровью. Довольно часто можно наблюдать беседы студентов этой категории о своих заболеваниях. Слушая их беседы, складывается мнение, что им „нравится” их состояние здоровья, они с упоением рассказывают друг другу о своем заболевании и боятся выйти из этого состояния. Не единичные случаи, когда студенты начинают переубеждать преподавателя, что им совершенно ничего нельзя делать, так сказал им врач. Большой вред наносят и родители своим детям рассказами о вреде занятий физического воспитания. И это не зависит от уровня образованности родителей. Здесь просматривается отношение государства к здоровью населения, и особенно, к здоровью молодежи, будущего нашей страны.

Интенсификация учебного процесса в высших учебных заведениях, увеличение психофизиологических нагрузок остро ставят вопросы о внедрении в учебный процесс и быт студентов физической культуры и спорта. Многими исследователями доказано, что систематические занятия физическими упражнениями повышают нервнопсихическую устойчивость к эмоциональным стрессам, повышают умственную работоспособность, содействуют повышению успеваемости студентов. Более того, профессионально–прикладная физическая подготовка, являясь составной частью системы воспитания будущих специалистов, играет важную роль в сохранении и укреплении здоровья студентов, повышении физической работоспособности, формировании профессионально–важных качеств личности [4].

**Цель работы** заключается в определении проблемы и путей решения физического воспитания студентов специальной медицинской группы. **Анализ последних исследований и публикаций.** В Украине сложилась угрожающая ситуация относительно состояния здоровья и физической подготовленности населения и молодежи вообще [5]. На протяжении 18 лет в Украине наблюдается депопуляция нации, в основе которой лежит три фактора: резкое увеличение заболеваемости населения – в т.ч. на гипертонию – в три раза, стенокардию – 2 раза, инфаркт миокарда – на 30 %; неудовлетворительные экологические и внешние условия, что много в чем определяет увеличение количества детей с отклонениями генетического характера (каждый 40–й новорожденный в Украине рождается с врожденными недостатками в развитии или же наследственной патологией) [4]. Проведенный учеными анализ состояния физического воспитания больше чем у 200 высших учебных заведений Украины определил, что государственные требования выполняются далеко не всегда. Реальная система физического воспитания студентов, что сложилась сегодня в Украине, малоэффективна. Она не обеспечивает в полной мере психофизической готовности выпускников высших учебных заведений к жизнедеятельности и профессиональному труду, 60 % молодых специа–листов, которые приходят на производство, физически не готовы работать в том темпе, режиме и с той интенсивностью, которые требует рыночное производство. Это в большинстве случаев приводит к нарушению рабочего ритма, технологического процесса, браку, производственных травм [6]. Будущее Украины находится в тесной взаимосвязи с современной молодежью. Она решает много проблем и сегодня. Поэтому она должна быть здоровой и физически закаленной. Предусматривалось, что здоровья каждого последующего поколения будет улучшаться относительно постоянно расширяющегося уровня технизации условий работы и жизни. Но здесь выявляется много таких факторов, о присутствии которых мы и не подозревали. Наибольшее беспокойство вызывают те, которые из них, провоцируют возникновения, развитие и отрицательное течение разных заболеваний, начинают интенсивно действовать уже в молодом возрасте (так называемые факторы риска). Среди них ускорения производственных процессов и жизни, быстрая смена экологической ситуации, гиподинамия и возрастание нервно–психических напряжений; увеличение информационного потока и даже природные катаклизмы, а также региональные конфликты. Все это способствует омоложению многих заболеваний, которые раньше были присущими только представителям старших вековых категорий. В первую очередь это сердечно–сосудистые, легочные и язвенные заболевания [7]. Поэтому здоровье должно быть одним из наиважнейших приоритетов среди многих ценностей современной молодежи.

Любая работа, которая выполняется без перерыва на отдых, способствует развитию утомлению, снижению функциональных возможностей организма. Если, не смотря на утомление, человек продолжает работать, то может развиваться перенапряжение организма, которое не всегда безопасное для здоровья

человека. Умственный труд к тому же связан со значительными нагрузками на высшие отделы центральной нервной системы и психические функции организма человека. Вынужденное ограничение двигательной активности во время умственной деятельности студентов сокращает поток импульсов от мышц к двигательным центрам коры головного мозга. Это снижает возбудимость нервных центров, и как следствие и умственную работоспособность студентов.

Отсутствие мышечных усилий и механическое сжатие кровеносных сосудов задней поверхности бедра в положении сидя снижает интенсивность кровообращения, ухудшается кровоснабжение головного мозга, усложняя тем самым его функциональную деятельность. Возникает ощущение утомления, которое вызвано напряженным умственным трудом и длительным пребыванием в одном рабочем положении, как бы предупреждает о проблемах, которые возникают в организме [6]. Для их устранения необходим отдых. Поэтому чередование периодов работы и отдыха – необходимое условие повышения продуктивности труда студентов, и особенно это относится к студентам специальной медицинской группы. Видимо, что наибольшее эффективное восстановление работоспособности происходит во время активного отдыха. Активизировать его можно при помощи специально подобранных физических упражнений.

**Результаты исследований и их обсуждения.** Исследования проводились в течении 2010–2011 учебного года. В исследованиях принимало участие 125 студентов специальной медицинской группы.

В ходе эксперимента изучались мотивы и интересы студентов к занятиям физического воспитания, а также внеурочное время к занятиям оздоровительной физической культурой. Результаты исследования показали: процент студентов, которые систематически занимаются физической культурой и спортом, в возрастном диапазоне, что изучался, вначале учебы в НУБіП Украины увеличивался, а потом уменьшается. Большинство студентов, не вовлеченных к физкультурно–оздоровительным занятиям, выражают желание заниматься физической культурой и спортом, но не имеют возможности через отсутствие необходимой материально–технической базы и недостатка времени. Основной частью в своем большинстве, что мешает девушкам заниматься физической культурой и спортом в свободное от учебы время называется причина “недостаток времени” и с каждым следующим курсом учебы все больше респондентов называют эту причину, как основную. Это свидетельствует о неправильно сформированном пересчете ценностно–мотивационных ориентаций, в котором оздоровительно–физкультурным занятиям отведено второстепенное значение.

Анализ результатов мотивационных приоритетов к систематическим занятиям физическими упражнениями студентов разного возраста свидетельствует о желании большинства из них к совершенствованию форм телостроения. Исключение составляют студенты специальных медицинских групп (43,7%), которые ставят за цель улучшить состояние своего здоровья. Девушки II курса не соотносят занятия физического воспитания с возможностью достижения вышеобозначенной цели, поэтому количество тех, которые пропускают учебные занятия с физического воспитания “иногда” и “регулярно”, увеличивается по отношению к первокурсникам. Поэтому, если среди девушек первого курса таких 19,0%, то среди второкурсниц уже 32,5%. Количество девушек которым нравятся эти занятия, с каждым курсом уменьшается с 87,0 на первом до 63,0% на втором. Среди юношей эти показатели немного большие – 93,1% на первом курсе и 89,2% соответственно на втором курсах. Низкая мотивация к выполнению самостоятельных занятий физическими упражнениями объясняется

студентами отсутствием возможности наглядно видеть результаты своих достижений, отсутствием наглядных способов самоконтроля и контроля со стороны преподавателя физического воспитания.

Самооценка состояния здоровья студентов показала, что 30,4% студентов I и II курсов оценивают свое здоровье хорошим; 58,6% – удовлетворительным; 10,6% – плохим и только 0,4% от общего количества опрошенных считают свое здоровье очень плохим. Если эти показатели рассматривать отдельно среди девушек и юношей, то складывается такая картина: 23,3% девушек считают свое здоровье хорошим; 64,7% – удовлетворительным и 12,0% – плохим. Юноши оценили свое здоровье так: 44,8% считают, что их здоровье хорошее; 46,6% – удовлетворительное; 7,8% плохим и 0,8% – очень плохим.

Итак, субъективная самооценка состояния здоровья, как девушек, так и юношей почти совпадают.

Обнаруженные мотивационные приоритеты и результаты вовремя проведения учебных занятий с физического воспитания, а также внеурочное время учебных форм физкультурно-оздоровительной работы среди студенческой молодежи, что будет содействовать повышению активности их к занятиям массовой физической культурой и спортом.

### ВЫВОДЫ

1. Уровень интереса студентов к физическому воспитанию и самостоятельных занятий физическими упражнениями не высокий. В процессе учебы прослеживается тенденция к снижению интереса студентов к выполнению двигательных действий.

2. Мотивация студентов к посещению занятий физического воспитания с возрастом меняется.

Результаты научных исследований были доложены на заседании III Международной научной конференции памяти А.Н.Лапутина „Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту” (г. Чернигов, 21–22 октября 2010 г.) и на заседании учебно-методической комиссии научно-педагогических работников аграрных высших учебных заведений Украины с направления „Физическое воспитание и спорт” (г. Винница, 20–21 декабря 2010 г.).

**ПЕРСПЕКТИВЫ ИССЛЕДОВАНИЙ.** Состоит в изучении вопроса взаимосвязи уровня интереса студентов к занятиям физическими упражнениями и состояния их здоровья, а также физической подготовленности.

### ЛІТЕРАТУРА

1. The Bologna Declaration on the European space for Higher education an explanation.
2. Підсумкова колегія МОН України. Вища освіта України – Європейсь– кий вимір: стан, проблеми, перспективи. „Освіта України” № 21–22, 19 березня 2008 р. – С. 19.
3. Краснов В.П., Присяжнюк С.І. Фізичну культуру не можна вилучати з блоку обов'язкових дисциплін. „Освіта України” № 31, 27 квітня 2010 р. – С. 10.
4. Раевский Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов /Р.Т.Раевский, С.М.Канишевский; Под общ. ред. Р.Т.Раевского. – Одесса: Наука и Техника, 2008. – 556 с.
5. Канишевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства. – К.: ІЗМН, 1999. – 270 с.
6. Розенблат В.В. Проблема утомления. – М.: Медицина, 1975. – 240 с.
7. Мурза В.П. Психолого-фізична реабілітація: Підручник. – К.: „Олан”, 2005. – 608 с.

**Анотація. Владімірова І.В. Фізичне виховання студентів спеціальної медичної групи: проблеми та шляхи вирішення.**

У статті розглядаються проблемні питання щодо фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи у вищих навчальних закладах. Виходячи із багаторічного досвіду роботи зі студентами даної категорії пропонуються шляхи вирішення цієї проблеми.

**Ключові слова:** фізичне виховання, спеціальна медична група, студенти, навчальний заклад, проблема.

**Annotation. Vladimirova I. W. Physical education of the students in a special medical group: problems and solutions.**

In this article there are discussed the issues of physical education of students in a special medical group in higher education establishments. Based on the long term experience with students of this category there have been proposed the solutions to this problem.

**Key words:** physical education, special medical team, students, education

**Владімірова І.В.  
Национальный университет биоресурсов и  
природопользования Украины**

#### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ОСАНКИ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

В статье представлена методика использования средств физического воспитания для формирования осанки студентов специальной медицинской группы Национального университета биоресурсов и природопользования Украины.

**Ключевые слова:** осанка, методика, специальная медицинская группа, студенты, физические упражнения, позвоночник.

**Актуальность проблемы.** Начало третьего тысячелетия характеризуется увеличением спроса на молодых специалистов агропромышленного производства что у свою очередь порождает между ними конкуренцию за рабочие места. Преимущество имеют дипломированные специалисты, которые способны обеспечивать высокий уровень психофизической и специальной подготовленности, проявить высокую готовность к высокопроизводительной трудовой деятельности, способных прогнозировать новые изменения в технологии рыночных отношений, эффективно решать задачи связанные с повышением роста конкурентоспособности продукции, которая способствует увеличению прибыли своему предприятию или отрасли. Практический опыт физического воспитания в аграрных высших учебных заведениях свидетельствует, что наиболее оптимальная реализация требований к личности студента, как будущего специалиста агропромышленного производства, осуществляется при включении в режим учебного дня студентов активного отдыха, основу которого составляют упражнения на формирование осанки [6].

**Анализ последних исследований и публикаций.** У современного человека из-за малоподвижного образа жизни и неудобного положения тела в процессе работы, независимо от его возраста и социального положения, недостаточно развита (или ослаблена) мускулатура спины. Как следствие, происходит неправильное развитие грудной клетки, формируется неправильная осанка, изменяется форма физиологических