

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УЛУЧШЕНИЮ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Епишкин И.В., Попичев М.И., Яковчук Т.В., Муллаширов Р.Н., Носов Ю.А.

Крымский юридический институт Национальной юридической академии Украины им. Ярослава Мудрого

Аннотация. В статье раскрываются исследования психофизического состояния здоровья студентов данного ВУЗа. Предлагаются рекомендации по организации учебного процесса по физическому воспитанию с учетом индивидуальных особенностей студентов. Учебный процесс предлагается построить в два этапа. На первом этапе осуществляется сбор полной информации о состоянии здоровья студентов с помощью рекомендованных психологических тестов и нормативов физического развития. На втором этапе осуществляется организация процесса обучения студентов.

Ключевые слова: здоровье, рекомендации, физическое воспитание.

Анотація. Епішкін І.В., Попічев М.І., Яковчук Т.В., Муллаширов Р.Н., Носов Ю.О. Педагогічний аналіз і рекомендації з поліпшення стану здоров'я студентів. У статті розкриваються дослідження психофізичного стану здоров'я студентів даного Вуза. Пропонуються рекомендації з організації навчального процесу з фізичного виховання з урахуванням індивідуальних особливостей студентів. Навчальний процес пропонується побудувати у два етапи. На першому етапі здійснюється збір повної інформації про стан здоров'я студентів за допомогою рекомендованих психологічних тестів і нормативів фізичного розвитку. На другому етапі здійснюється організація процесу навчання студентів.

Ключові слова: здоров'я, рекомендації, фізичне виховання.

Annotation. Iepishkin I.V., Popichev M.I, Yakovhuk T.V. Mullashirov R.N, Nosov U.A. The Pedagogical analysis and recommendations from the improvement of the state of students health. These researches of the psychological and physical condition of students health of institute open up in the article. Recommendations are offered for organization educational process on physical education taking into account the individual features of student. It is suggested to build an educational process in two stages. On the first stage collection of complete state information is carried out of students health by the recommended psychological tests and norms of physical development. On the second stage organization process of students teaching is carried out.

Keywords: health, recommendations, physical education.

Введение.

В настоящее время перед системой образования возникла серьезная проблема – ухудшения здоровья молодежи. Виной этому является ряд факторов: неправильный образ жизни, окружающая среда, гиподинамия и ежедневные стрессы. По последним данным в Украине лишь каждый третий мужчина и каждая пятая женщина занимается физической культурой или спортом. Современная молодежь в стремлении стать финансово независимой не заботится о состоянии своего здоровья. Здоровая молодежь является сегментом, характеризующим потенциальность развития благосостояния государства. В итоге к моменту, когда достигнута желаемая материальная обеспеченность, ущерб, нанесенный организму, не поправим, что косвенно оказывает негативное влияние на экономические показатели страны. Перед специалистами образования, физического воспитания и реабилитации ставится задача коррекции состояния здоровья каждого индивида в течение всей жизнедеятельности. По данным Всемирной организации здоровья за 2005 год в Украине смертность мужчин на 6% и женщин 3% выше, чем в среднем по Европе. А по продолжительности жизни Украина занимает 75-е место в мире (Россия- 63-е, Беларусь -53-е). [1,2]

По данным исследования ряда публикаций (Зайнетдинов М.А., Сычов С.А., Адеева С.А.), учебные программы и организация учебного процесса в вузах на сегодняшний день требуют новых подходов. Современному человеку, способному мыслить и строить планы на будущее, требуется учет его индивидуальных особенностей, возможность самостоятельно, осознанно развивать двигательные и личные качества, а не жесткое следование заданной программе и выполнение контрольных тестов и нормативов.

Работа выполнена по плану научно-исследовательской работы кафедры физического воспитания ВУЗа на год по теме методико-биологические исследования студентов и влияния учебных занятий на здоровье и физическое развитие.

Формулирование целей работы.

Цели работы:

- Провести мониторинг физического и психического состояния студентов юридического вуза.
- Найти пути повышения физической и умственной работоспособности.

Методы, организация исследования: анкетирование, анализ публикаций, математическая статистика. Проведение опросов на самочувствие и психическое состояние. Измерение роста и веса. В качестве регистрирующей аппаратуры применялись: ростомер, весы, сантиметровая лента. Обработка информации производилась на компьютере программой Excel. Исследование проводилось в Крымском юридическом институте Национальной юридической академии Украины имени Ярослава Мудрого среди студентов 1-4 курсов.

Результаты исследования.

С целью получения общей картины о состоянии здоровья студенческой молодежи в Крымском юридическом институте было проведено анкетирование среди студентов 1-4-х курсов (637 человек). По

полученным данным, современное поколение не заботится о своем здоровье: более половины не имеют понятия о правильном питании (78,0%) и методах закаливания (83,8%). На вопросы анкеты «нравиться ли Вам заниматься физической культурой?» и «довольны ли Вы своей фигурой?» положительно ответило 88,5% и 84,9% соответственно. По индексу массы тела у девушек и у юношей (соотношение массы тела и роста) в среднем наблюдается норма. Предположительно, что около 10% студентов, ответивших отрицательно на вопрос о фигуре, не занимаются физической культурой регулярно.

Так же были получены данные о том, что 13,9% считают алкоголь и сигареты средством снятия стресса. Эти данные говорят, что потенциально у этих студентов могут возникнуть проблемы со здоровьем, как вследствие плохих привычек, так и вследствие психосоматического заболевания. Почти 1/3 (31,4%) опрошенных - агрессивны и настроены на создание конфликтной ситуации. Потенциально данный процент молодежи в случае стрессовой ситуации опасен для общества.

Основными симптомами проявления стресса и депрессивного состояния являются: снижение интереса к сексу 31,4% (большой частью девушки), потеря аппетита - 19,3%, постоянная усталость - 17,4%, рассеянность внимания - 15,1%, враждебность и подозрительность - 11,9%, бессонница - 9,9%, проблемы в общении с людьми - 9,4%, плохое настроение - 5,4%.

Причины психофизического состояния студентов разные: дезадаптация студентов первого курса к новым условиям обучения - переходу из общеобразовательной школы в ВУЗ, новый коллектив, иной уровень общения и форм обучения, смена места жительства. Для студентов старших курсов - связано, предположительно, с умственными нагрузками, переживаниями по поводу сдачи модулей и семинаров, а также подготовки к практике и сессии. Для выпускного курса - с переживаниями по поводу сдачи выпускных экзаменов, о трудоустройстве после получения диплома. Помимо большой умственной и психической нагрузки, к ряду проблем добавляется потеря мотивации посещения физического воспитания из-за отсутствия интереса к занятиям, вследствие ограниченности в возможностях ВУЗа в плане спортивной базы и специалистов. [1,2,3,6]

В своей работе мы рекомендуем проводить учебный процесс с учетом стимуляции меняющейся мотивации студентов, основанной на самочувствии и интересах, т.е. на каждом занятии проявлять принцип вариативности.

Вариативность заключается в создании возможностей осознанного и целенаправленного выбора содержания и путей реализации целей и задач педагогического процесса всех участников. Осуществление принципа вариативности позволяет удовлетворить потребности каждого студента. Принцип позволяет реализовать следующие характеристики:

- индивидуальное целеполагание (решение индивидуальных целей);
- индивидуальный подход (как в применении отдельных методов, так и при проектировании процесса подготовки);
- организация процесса самообучения как наиболее эффективного, с точки зрения студента, способа за счет выбора предоставляемых средств подготовки;
- выбор в использовании методов для реализации задач каждым студентом.

Вариативность касается и содержания образования, и процесса обучения, и средств его организации.[7]

Основными критериями организации процесса обучения, предложенного нами, являются учет уровня физической подготовленности, психоэмоционального состояния, пола, времени восстановления, мотивации, телосложения, оздоровительной направленности, развитие физических и психических качеств.

Информация о состоянии здоровья, история развития болезни, дадут возможность разработать оптимальную программу занятий, которая будет ориентирована на каждого студента и соответствовать требованиям, предъявляемым к физической подготовленности студента и выпускника.

Учебный процесс следует строить в 2 этапа. Первый этап включает в себя 3 блока:

1. Информационный блок, который осуществляется на начальном этапе. Включает в себя сбор сведений о здоровье, анамнез болезней, условиях жизни и развития, и сведений психологических тестов и анкет. Информация заносится в компьютер и корректируется. Блок поможет выявить и раскрыть противопоказания к физическим упражнениям, интересы студента, предпочтения, личные качества, определить умственную работоспособность и потенциальность. Новизна такого подхода заключается в том, что нами предлагается диагностирование психического состояния, проявления тревожности, агрессии и механизмов психической защиты. В блок входят тесты «самооценка психических состояний» по Айзенку - для определения уровня тревожности, агрессии и фрустрации; опросник Баса-Дарки - чтобы выявить виды агрессивных реакций; опросник Плутчика - Келлермана - Конте (Life Style Index) - поможет выявить механизмы психологической защиты. В совокупности данная информация будет очень полезна для преподавателя - она поможет найти новые подходы к отношениям со студентами.

2. Блок функциональной диагностики. Включает функциональные пробы на определение физической работоспособности, тесты на физическую подготовленность. Анализ полученных данных поможет спроектировать направление, разработать программу, подобрать оптимальную нагрузку для студента, определить уровень физического здоровья. Кроме того, блок также включает измерение давления - выявление наличия в сердечно-сосудистой системе патологических процессов; одномоментную пробу - измерение ЧСС после физической нагрузки - позволит оценить адаптацию ССС к физическим нагрузкам; измерение роста и веса - поможет определить индекс массы тела, показывающий наличие или отсутствие лишнего веса и рассчитать калорийность; определение типа телосложения по индексу Соловьева (измерение метровой лентой запястья).

3. Блок оценочно-результативный. На первом этапе необходимо с помощью сдачи нормативов определить уровень физического развития и впоследствии подбирать нагрузку дифференцированно, исходя из результатов и возможностей каждого студента. Каждый семестр предполагает выполнение зачетных нормативов, проверку результативности соревновательной деятельности, тестов для самоконтроля. Блок рассчитан на осуществление контроля физического развития. Тест на выносливость – 3000 метров для юношей и 2000 метров для девушек на время; тест на силу - сгибание и разгибание рук в упоре лежа - для юношей, и с колен - для девушек, тест на гибкость – глубокий наклон вперед из положения, сидя на полу; тест на координацию – тест Ромберга, тест на быстроту – 100/60 метров на время, тест на ловкость – прыжки на скакалке - количество раз за минуту.

Второй этап начинается, когда имеется полная информация о студенте. Учитывая индивидуальные особенности студента, мы даем ему возможность выбора средств физической культуры, при помощи которых он будет реализовывать поставленные перед собой задачи (развитие двигательных качеств, повышение физической и умственной работоспособности).

Для осуществления поставленных задач мы предлагаем использовать учебные, факультативные и секционные занятия, исходя из условий спортивной базы: по футболу, волейболу, настольному теннису, бадминтону, шашкам, шахматам, фитнес - аэробике, атлетизму. Особенно следует концентрировать внимание на профессионально-прикладной физической подготовке: для студентов-юристов прикладными являются стрельба и единоборства, туризм и общая физическая подготовка. Учебно-образовательный процесс проходит по нормативной программе, с учетом индивидуальных возможностей организма.

Преподаватель выступает в роли организатора и тренера-консультанта, корректирующего нагрузку и оценивающего результат проделанной работы. При проведении занятий по физическому воспитанию следует больше времени давать на самостоятельную работу студентам. Необходимо дать возможность каждому студенту осознано провести подготовительную и заключительную части занятия, корректируя, подсказывая и поясняя эффективность методически правильного проведения занятия. Тем самым студент обучается организаторским способностям на практике, где, на наш взгляд, эффективнее усваивается информация, так как проявляется собственный интерес.

Выводы.

1. Проведенное анкетирование дало определенную информацию, которую можно использовать для коррекции учебно-образовательного процесса в институте.
2. Статистические данные, полученные при исследовании уровня тревожности, говорят, что у 16,4 % студентов стресс длится неделями.
3. 13,9% считают алкоголь и сигареты средством снятия стресса.
4. Примерно у 10% студентов нет интереса к занятиям физической культурой по ряду причин: материально-техническое оснащение, методики преподавания, личная мотивация.
5. 31,4% студентов готовы к созданию конфликтной ситуации.
6. Высокий и неконтролируемый уровень нагрузок, который испытывает студенческая молодежь, приводит к быстрому утомлению, повышению заболеваемости, снижению работоспособности и, как следствие, – снижению интереса к учебному труду.
7. В перспективе мы предлагаем, исследовать в течение года физическую подготовленность и изменение психического состояния студентов, после чего научно обосновать полученный материал.

Литература

1. Всемирная Организация Здоровья: обзорная сводка о состоянии здоровья в Украине. Копенгаген, 2005. – 8 с.
2. Здоровье Украины. – К., медицинская газета, №20. - 2007. – С. 66-67.
3. Зайнетдинов М.А. Индивидуализация самостоятельной работы как фактор совершенствования процесса физического воспитания студентов основного учебного отделения: автореф. дис. канд. пед.наук. – С-Пб., 1993. - 25 с.
4. Адеев С.А. Индивидуально-дифференцированный подход как средство направленного формирования мотивационного ценностного отношения студентов к физической культуре. - МГТУ, 2000. http://www.mstu.edu.ru/publish/conf/11ntk/section7/section7_2.html. (16.10.2007).
5. Сычов С.А. Методы приемы формирования у студентов потребности физического совершенствования в процессе обязательных занятий. - КПИ. <http://lib.sportedu.ru/Books/XXPI/2001n5/p56-62.htm>. (16.10.2007).
6. Беребин М.А., Нечаева М.А. Нейропсихологическая и электрофизиологическая диагностика при исследованиях нарушений психической адаптации студенческой молодежи. – Челябинск, доклад конференции "Место нейропсихологии в XXI веке" 2004г. http://80.250.173.131/v/index.php?a=vconf&c=getForm&r=thesisDesc&CounterThesis=1&id_thesis=4010&PHPSESSID=d734de28c5627d2a8a4de4bf83c159ff. (17.11.2007).
7. М.П. Карпенко. Организация самостоятельной познавательной деятельности студентов в условиях дистанционного обучения. <http://viperson.ru/wind.php?ID=216090&soch=1> (4.12.2007).

Поступила в редакцию 16.01.2008г.