# РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЬЕ»

# ПО АДАПТАЦИОННО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

# СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

# СО СТУДЕНТАМИ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

# Самсонова В.Е., Смирнова С.В.

# ГБПОУ НО «Арзамасский медицинский колледж»

# РОССИЯ

Происходящие в настоящее время в Российской Федерации реформы в системе профессионального образования, в том числе, и в области физической культуры и спорта, направлены на повышение эффективности образовательного процесса и подготовку высококвалифицированных кадров.

Начальный период обучения в колледже связан с адаптацией студентов к новым учебным и бытовым условиям. Он сопровождается снижением функциональных показателей и ухудшением состояния здоровья учащихся. Внедрение в учебный процесс комплекса мероприятий медико-биологической, психолого-педагогической и физкультурной направленности позволяет ускорить период адаптации студентов, способствует повышению функциональных показателей и снижению уровня заболеваемости студентов.

Основным направлением деятельности в области укрепления здоровья студентов должно стать создание профилактических оздоровительных программ, которые рассматривают физическую культуру, как необходимое средство оздоровления, развития и социализации.

Спорт на всех его уровнях – универсальный механизм для самореализации человека, для его самовыражения и развития. Именно поэтому за последние годы место спорта в системе ценностей современной культуры резко возросло. Мировое спортивное движение является сегодня одним из самых мощных и массовых международных движений. В современном мире наблюдается устойчивая тенденция повышения социальной роли физической культуры и спорта. В соответствии с общемировой тенденцией и в нашей стране вопросы развития физической культуры и спорта становятся ключевым направлением социальной политики.

Конституционной основой развития физической культуры и спорта в стране являются две статьи Конституции Российской Федерации – статья 41, в которой сказано о том, что поощряется деятельность, способствующая укреплению здоровья человека, развитию физической культуры и спорта, и статья 72, где говорится о том, что в совместном ведении Российской Федерации находятся вопросы воспитания, образования, науки, культуры, физической культуры и спорта.

В современных условиях специалисты по физической культуре В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева определяют возможность повышения эффективности физического воспитания посредством коренного изменения учебно-образовательного процесса [2,9]. Модернизация российского образования требует активного поиска новых форм, методов и средств обучения, направленных на совершенствование учебного процесса и его интенсификацию, подготовки подрастающего поколения к жизни и труду в условиях рыночной экономики. В современных условиях учебно-воспитательный процесс студентов должен быть нацелен на выполнение нового социального заказа - формирование самостоятельной, инициативной, творческой и здоровой личности. Один из путей решения этой важной социальной задачи - изучение адаптации студентов к учебному процессу, что является реальной основой целенаправленной активизации резервных возможностей обучаемых на преодоление трудностей и психологических барьеров.

Состояние здоровья человека динамично. Оно постоянно варьируется в зависимости от изменения внешних факторов и с позиции теории прогнозирования представляется как процесс последовательных переходов организма через разные стадии адаптации.

Научная проблема адаптации студентов к учебному процессу актуальна на современном этапе образовательного процесса, так как на протяжении возрастного развития растущему организму приходится неоднократно встречаться с новыми, непривычными воздействиями и условиями, требующими приспособления в первую очередь к себе, а потом - к окружающей среде [4].

Важной особенностью жизни студентов выступают ограничение двигательной активности - гипокинезия и большая суммарная учебная нагрузка, нередко приводящая к нарушению основных режимных моментов, что даже может сдерживать реализацию естественной потребности организма в мышечной деятельности.

В процессе обучения студентов наблюдается ухудшение физической и умственной работоспособности от младших к старшим курсам. В связи с этим должны приниматься меры по внедрению занятий физической культурой и спортом на всех курсах теоретического обучения студентов [6].

Еще одна проблема - это слабая мотивация к занятиям физической культурой. Хотя, большинство студентов положительно относятся к этим занятиям, и не отрицает необходимость занятий физической культурой с целью укрепления здоровья, снятия нервного напряжения, коррекции фигуры, тем не менее, не мало тех, кто проявляет элементы пассивности ситуационного характера: не хватает времени, не могу, сея перебороть, лень. Кроме того, многие посещают занятия физической культурой только для того чтобы получить зачет и избежать административного наказания. Такое отношение - следствие недопонимания студентами задач и целей физического воспитания. Важно понять, что целью занятий физической культурой является не только повышение уровня физической подготовки и физического развития, но и получение максимального объема информации о средствах и методах физической культуры, о том, как их можно использовать в качестве алгоритмов для индивидуальных занятий. Другими словами, важно дать возможность студентам получить социально значимую информацию и научить их использовать ее в соответствии со своими потребностями и интересами в области физической культуры и спорта [8].

Исходя из методологического анализа проблемы здоровья, можно сказать, что мотивация здоровьесбережения - это конкретизация причины действия в процессе физического воспитания (деятельностный подход), система взаимосвязанных и соподчинённых мотивов деятельности, сознательно определяющих линию поведения (системный подход), показатель существующих потребностей студента или того, в чём личность испытывает недостаток (ценностный подход). Мы не отрицаем мнения ведущих учёных, но наши представления базируются на том, что в содержании мотивации здоровьесбережения могут быть выделены следующие мотивационные компоненты: оздоровительный, психофизический, познавательный, социально-нравственный и профессиональный.

Такое разделение стало возможным, так как сочетание различных составляющих, как двигательных, так и интеллектуальных, информационных, мировоззренческих и других, позволяет для каждого студента в отдельности установить связь между потребностью человека в здоровье и усилиями, направленными на его сохранение и укрепление.

Оценивая влияние занятий спортом на здоровье, физическое развитие и успешную деятельность студентов, необходимо отметить их положительную роль в скорейшей адаптации к учебной деятельности. Однако правильно организованные занятия по физической культуре не только оказывают положительное влияние на адаптационные возможности, но и способствуют улучшению качественных показателей учебного процесса в период обучения студентов в колледже, укреплению здоровья и физического развития.

Адаптация, работоспособность и здоровье студентов неразделимо связаны с физической активностью и представляют важную социальную проблему, нуждающуюся в комплексном изучении в педагогическом, психологическом и физиологическом аспектах. Подбор умственной и физической нагрузок должен соответствовать анатомо-физиологическим особенностям и быть научно обоснованным. Однако до настоящего времени нет единого мнения о том, как влияет адаптация на умственную работоспособность студентов разных курсов и специализаций, имеющих различные двигательные режимы под влиянием однодневной и годовой учебных нагрузок.

Комплексное воздействие адаптации на умственную работоспособность, здоровье, физическое развитие и успеваемость служит достижению главной цели обучения - развитию личности студента, её самореализации, повышению умственной и физической работоспособности и успеваемости.

Многие авторы делают акцент на необходимость комплексного подхода к организации образовательной среды - «единого здоровьесберегающего пространства» - с целью формирования здоровья молодежи. В.И.Харитонов, В.В.Ким, А.В.Ненашева (2002) отмечают, что алгоритм схемы здоровьесбережения учащихся включает использование двух основных векторов - вектора управления и вектора валеологооздоровительных технологий[11].

Одним из основных организационно-методических положений является принцип активного здоровьеформирования. А.А.Нестеров, А.С. Лопухина (2005) отмечают, что сущность построения современных программ оздоровительной физической культуры предусматривает использование технологии (форм, средств и методов), влияющей на жизнеобеспечивающие функциональные системы человеческого организма: сердечно - сосудистую, дыхательную, иммунную.

 Г.Н. Пономарёв (2005) подчёркивает, что современному специалисту по физической культуре предстоит решать задачи, которые требуют изменения методического обучения и воспитания, её ориентированности на индивидуальный подход, улучшение состояния здоровья человека, его психическое и физическое развитие, обеспечение оптимальной двигательной подготовленности.

Перед преподавателями физической культуры стоит важная педагогическая проблема — определить средства и методы использования разнообразных физических упражнений и систему мероприятий оздоровительного характера в учебное и внеучебное время, с помощью, которой можно обеспечить оптимальные условия выполнения студентами своих учебных обязанностей, а также достижение физического совершенства.

 В Арзамасском медицинском колледже разработана, апробирована и внедрена программа «Здоровье», которая направлена на проведение адаптационно – оздоровительных мероприятий для студентов первого курса. Для обоснования эффективности разработанной программы был организован формирующий педагогический процесс, проводившийся в течение учебного года, который состоял из трёх этапов:

**1 этап.** Ознакомление и разучивание. Сформированы представления о двигательных действиях, ознакомлены с проводимыми мероприятиями, тестами, нормативами, правилами и судейством отдельных видов спорта.

**2 этап.** Констатирующий. На этом этапе проводились исследования морфофункциональных показателей, уровня физической подготовленности и заболеваемости студентов за период обучения в колледже. Результаты констатирующего педагогического эксперимента и педагогических наблюдений позволили получить информацию о динамике исследуемых показателей, обнаружить наличие сложного адаптационного периода у студентов, выявить недостатки в организации учебно-воспитательного процесса в колледже и подтвердили актуальность разработки и реализации мероприятий, способствующих созданию здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении.

**3 этап.** Итоговый. Программа создания здоровьесберегающей среды состояла из комплекса мероприятий, которые были полностью реализованы в работе со студентами колледжа. Подведены итоги теста «Стартуют все!». Заполнены «Карты здоровья» студентов, проведены и проанализированы данные по функциональным пробам на физические нагрузки.

Эффективность разработанной программы определялась на основании анализа динамики морфофункционального состояния организма занимающихся, уровня их общей и специальной физической подготовленности, психологического состояния и уровня заболеваемости.

Результаты эксперимента показали, что у большей части студентов, обучающихся в колледже, не завершены ростовые процессы и продолжается формирование физиологических систем организма. В течение первого семестра обучения происходит незначительное увеличение средних значений морфологических и функциональных показателей.

По результатам проведенных исследований у испытуемых достоверно произошли сдвиги по всем показателям в контрольно – педагогических тестах, улучшились результаты функциональных проб, уменьшилось количество пропущенных по болезни занятий, сформировались устойчивые положительные мотивационные ориентации к занятиям физическими упражнениями.

Обобщение данных используется студентами колледжа в учебно-исследовательской работе и дипломном проектировании.

 Проведение адаптационных и оздоровительных мероприятий со студентами первого года обучения в условиях ГБПОУ НО «Арзамасский медицинский колледж» позволили преодолеть неуверенность в своих силах, неопределенность ситуации, трудности, встающие перед ними после поступления в образовательное учреждение. Спортивно-оздоровительные мероприятия предали им характерные признаки: единство цели, общественно полезную направленность деятельности и организацию совместной работы. Коллектив стал основным источником накопления студентами опыта нравственного поведения, закрепление моральных критериев и оценок деятельности каждого его члена.

Таким образом, реализация программы «Здоровье» в колледже позволяет обеспечить создание благоприятной среды для обучения, способствующей сохранению и развитию здоровья физического, психического, социального и обеспечивающей высокий потенциал творческих способностей каждого студента и преподавателя. Предлагаемая программа имеет прикладную направленность, и ее реализация позволяет повысить функциональные показатели студентов колледжа, снизить уровень заболеваемости и уменьшить негативные явления, связанные с адаптационным периодом обучения.

**Литература**

1. Агаджанян Н.А., Баевский Р.М., Берсенёва А.П., «Проблемы адаптации и проблемы о здоровье» - Издательство Российского университета дружбы народов, 2006.-284с.

2. Бальсевич В.К. Воспитание физической культуры личности – основа здорового стиля жизни человека в XXI веке // Спорт и здоровье: Материалы Первого междунар. науч. конгресса. – СПб.:Олимп-СПб, 2003. – С. 179–181.

3. Боген М.М. «Обучение двигательным действиям». М. «Ф и С», 1985.

4. Донцов Л.П., Аксёнов В.В., Тутатчиков А.Т., Усынин А.М. «Здоровье сберегающее образование в средней школе: монография-Челябинск: ОООРекпол», 2006- 304с.

5. Жолдак В.И. «Методы совершенствования физического воспитания» - М.: Высшая школа. 1982.

6. Ирхин В.Н., Ирхина И.В., Беседина О.А. Педагогическое сопровождение студентов в условиях здоровьесберегающего образовательного процесса в вузе. Культура физическая и здоровье. 2010, №4 (29). С. 37-39.

7. Казин Э.М., Иванов В.И., Литвинова Н.А. « Влияние психофизического потенциала на адаптацию к физической деятельности», «Физиология человека». 2002. Т.28. №3.С.23.

8. Кузьмина А.А. «Физическая культура как средство адаптации студента к обучению в ВУЗЕ» Научное сообщество студентов: междисциплинарные исследования: сб. ст. по мат. XIII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 2(13).

9. Лубышова Л.И. «Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта, его пути освоения обществом и личностью». «Теория и практика физической культуры».-1997.-№6.-С. 10-15.

10. Смирнов Н.К. «Здоровьсберегающие образовательные технологии в современной школе». - Москва,2002.

11. Харитонов И.А. «Комплексная оценка уравнений физической подготовленности учащейся молодёжи» Методическое пособие. - Челябинск: ДЦНТИ, 1994.

12. Черкасова Л.Н. «Организация физического воспитания студентов с учётом их запросов и потребностей: учебное пособие» Л.Н. Черкасова -Самара: Сам. ГАПС, 2007.-68с.