

Организация занятий по физическому воспитанию студентов на основе здоровьесберегающих технологий

Рассматриваются понятие и содержание здоровьесберегающих технологий применительно к контексту физического воспитания студентов вуза, а также содержание средств физической культуры, подлежащих использованию в педагогическом процессе физического воспитания студентов в целях создания физиологически благоприятных условий для их учебной и иной творческой деятельности. Решению данной проблемы будет способствовать проведение учебных практических занятий по физической культуре со студентами, с использованием здоровьесберегающих технологий.

Высшее образование, физическое воспитание студентов, физическая культура, средства физического воспитания, здоровьесберегающие технологии.

I.G. Dorovskikh,
Shadrinsk

Organization of classes of physical education on the basis of health protective technologies

The article deals with the concept and the contents of health protective technologies with reference to a context of physical training of students of higher education, and also the maintenance of means of the physical education which is subject to use in a pedagogical process of physical training of students with a purpose of creation of physiologically favorable conditions for their educational and other creative activity. This problem is likely to be solved with the help of practical classes of physical education with the use of health protective technologies.

Key words: *higher education, physical training of students, physical education, means of physical training, health protective pedagogical technologies.*

В современной российской педагогической науке здоровьесберегающие технологии исследуются исключительно в контексте организации процесса образования детей в начальной школе или до получения ими среднего общего образования. По отношению к учащимся старших классов, а тем более по отношению к студентам высших или среднеспециальных учебных заведений возможность и необходимость использования здоровьесберегающих технологий, к сожалению, не рассматривается в принципе. Возможно, причиной такого положения дел является крайне низкий процент физически здоровой молодежи, поступающей на обучение в вузы. Так, по официальным данным Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации в 2010 году среди выпускников общеобразовательных школ физически здоровых молодых людей насчитывалось только 29,1 %, а все остальные уже имели те или иные хронические соматические заболевания различной этиологии.

Исследователи данной проблемы отмечают недостаточный уровень развития как сугубо профессиональных навыков, так и физического здоровья студентов [3]. По данным специалистов, число молодых людей, имеющих те или иные отклонения в состоянии здоровья, составляет на сегодняшний день 80 % от общего количества выпускников. Также отмечается отрицательная динамика роста числа различных сопутствующих заболеваний. Если на первом курсе обучения студент имел одно-два заболевания, то после окончания вуза число заболеваний увеличивалось в 2-3 раза. Данная печальная статистика свидетельствует о необходимости скорейшего использования здоровьесберегающего подхода в учебно-образовательном процессе, поскольку в современных условиях в действующей системе рыночных отношений уровень здоровья человека становится важным экономическим фактором, что, по мнению Л.М. Митиной, предусматривает:

- сохранение специалистов высокого уровня, чье здоровье определяет стабильность результатов их труда;
- смену психологических установок на здоровье, как на социально-экономическое благополучие [2].

В итоге это приводит к тому, что рост числа заболеваний в хронической стадии, ограничивающей трудоспособность, среди учащейся молодежи неуклонно продолжается, и среди выпускников вузов доля физически здоровых людей уменьшается до 10-12 процентов, т.е. сокращаясь второе по сравнению со значением этого показателя у выпускников школ или абитуриентов.

Как мы видим, данные медицинской статистики наглядно свидетельствуют о том, что и в высшей школе достаточно простора для применения здоровьесберегающих технологий. Однако их использование в вузе объективно и неизбежно будет иметь свою специфику, отражающую и учитывающую особенности процесса высшего профессионального образования. Если в средней школе указанные технологии призваны содействовать главным образом интеллектуальному росту и социальнопсихологическому становлению ребенка как будущей личности, то в высшей школе они имеют своей целью поддержание уже имеющегося уровня физического здоровья каждого обучающегося и обеспечения в соответствии с ним внешних условий для максимально долгого сохранения работоспособности и функциональной активности в процессе профессиональной специализации студента по избранному им направлению подготовки.

Физическое воспитание студентов предоставляет самые широкие возможности не только для активного применения здоровьесберегающих технологий, которых в настоящее время объективно нет, но и для их разработки, апробации и последующего внедрения в педагогический процесс. Поскольку основным объектом физического воспитания является непосредственно само тело обучающегося, а также неразрывно связанная с ним эмоционально-волевая сфера личности студента, то основным содержанием здоровьесберегающих технологий в области физического воспитания должно стать приспособление организма индивида в соответствии с законами физиологии к восприятию различного рода динамических, статистических и эмоционально-психологических нагрузок как являющихся составной частью учебного труда, так и сопутствующих ему в социальной жизни молодого человека. Речь идет о повышении сопротивляемости организма обучающегося комплексу уже всем хорошо известных факторов риска, на протяжении десятилетий сопровождающих процесс приобретения студентами высшего или среднего профессионального образования, к числу которых следует отнести дефицит двигательной активности в силу специфики аудиторной формы организации и осуществления процесса образования, преобладание умственной деятельности над физической в процессе обучения, связанные с ними патологические изменения метаболизма (обмена веществ) и гомеостаза (постоянства внутренней среды организма). По существу, нам следует говорить о том, что все здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании студентов должны быть направлены на решение всего одной, но принципиально важной анатомофизиологической задачи сохранения индивидуально привычного (условно нормального) гомеостаза, обеспечивающего ранее оптимальную для индивида функциональность организма. Иными словами, здоровьесберегающие технологии физического воспитания в случае своего применения по отношению к конкретному обучающемуся должны нивелировать возможное негативное влияние на его организм процесса обучения в вузе.

Основными физиологическими причинами нарушения гомеостаза (внутренней среды организма) обучающихся являются затруднения венозного оттока крови из области головы и нижних конечностей, что нередко сопровождается органическими дисфункциями и даже поражениями дыхательной системы, что в совокупности в итоге приводит к снижению общей умственной активности и сужению познавательных возможностей. Не вдаваясь в биохимические вопросы протекания и взаимосвязи

указанных физиологических процессов в организме человека, укажем, что снижение уровня двигательной активности неизбежно приводит к уменьшению объема крови, задействованного в кровообращении, депонированию резерва крови в нижних конечностях и шейно-грудном отделе, качественному изменению состава и содержания газов в крови, что в конечном итоге приводит к гипоксии (кислородному голоданию) головного мозга, являющейся важнейшей физиологической причиной его переутомления и резкого снижения его интеллектуальной активности, а также угнетения функции центральной нервной системы. Следовательно, чтобы избежать этого, в процесс физического воспитания студентов необходимо интегрировать, а до этого - разработать и апробировать в повседневной педагогической практике те комплексы средств физического воспитания, которые направлены на профилактику или преодоление уже проявившихся последствий патогенетического влияния на организм обучающегося внешних условий образовательного процесса в высшей школе. Прежде всего речь должна идти о таких здоровьесберегающих технологиях физического воспитания студентов, которые направлены на формирование у них динамических навыков правильного и рационального дыхания как в повседневной жизни, так и в условиях повышенной по сравнению с привычной двигательной или интеллектуальной активности. Кроме того, средствами физического воспитания в организме каждого студента должны развиваться и тренироваться имманентно свойственные человеческой природе и естеству физиологические условия гемодинамики (кровообращения) и лимфотока, в совокупности обеспечивающие обмен веществ и постоянство внутренней среды организма, среди которых наибольшего внимания заслуживают венозные отделы сердечно-сосудистой системы в области шеи и нижних конечностей, в которых наиболее часто наблюдается застой крови (гемостаз) при сидячем образе жизни и повышенной умственной активности. Таким образом, указанные технологии должны иметь своим педагогическим назначением не последующее развитие, а сохранение и поддержание ранее сформированных и уже имеющихся (стереотипно закрепленных в поведении) у индивида навыков жизнедеятельности, а также коррекцию с физиологической точки зрения ранее неправильно выработанных динамических стереотипов каждодневного поведения.

В связи с этим следует указать, что в данном контексте под здоровьесберегающей технологией физического воспитания мы будем понимать совокупную последовательность средств физического воспитания - комплексов физических упражнений, направленных не на формирование и развитие у студентов спортивно-соревновательных навыков и качеств, на что сегодня ориентированы занятия по физической культуре с обучающимися в высшей школе, а на поддержание их индивидуальной способности к рациональной и целенаправленной учебной деятельности, важнейшим условием которой является стабильный и физиологически обусловленный гомеостаз. К числу таких технологий мы относим, в первую очередь, дыхательную гимнастику для студентов, направленную на повышенную вентиляцию легких в целях предотвращения возникновения гипоксии при интенсивных интеллектуальных или физических нагрузках.

Целью педагогического воздействия на обучающегося дыхательной здоровьесберегающей технологии физического воспитания должна стать выработка у него психологического и неразрывно связанного с ним динамического стереотипа правильного дыхания, основными качественными характеристиками которого являются следующие критерии:

- доминантным для физиологически правильной рефлекторной деятельности центральной нервной системы должно являться носовое дыхание, от качества навыка которого зависит адекватность информации, передаваемой в мозг от рецепторов в носовой полости и носоглотке;
- каждое движение, требующее физического усилия, должно начинаться с выдоха или даже серии выдохов, чтобы тем самым интенсифицировать газообмен в крови и подготовить дыхательную систему к предстоящей физической активности;

- усиление физической нагрузки и соответствующей ей активности должно сопровождаться интенсификацией носового дыхания до тех пор, пока это физиологически возможно, с тем, чтобы мозг имел возможность организовать метаболические процессы в соответствии с ожидаемой, а не уже наступившей физической нагрузкой, чтобы впоследствии избежать зашлакования мышечной ткани солями и прочими соединениями молочной кислоты;

- каждое динамическое усилие, связанное с преодолением физической нагрузки (натуживание), должно совершаться исключительно на выдохе, чтобы избежать излишнего давления крови на стенки сосудов и их последующей патологической деформации;

- каждая серия динамически активных действий или выполнение группы физических упражнений должна обязательно заканчиваться стабилизацией дыхательной деятельности обучающегося под контролем преподавателя вплоть до полной ее нормализации, без чего физиологически процесс восстановления не может считаться адекватно завершенным.

Вторым важнейшим направлением применения здоровьесберегающим физкультурных технологий должно стать формирование у студентов знаний и навыков организации своей физической активности, исключающей возможность возникновения под внешним воздействием гемостаза (застоя крови) в отдельных областях тела. Это требование является одинаково актуальным для обеспечения нормальной жизнедеятельности молодых людей как при их пониженной, так и при повышенной физической активности. Увеличение, равно как и уменьшение динамической активности индивида, неизбежно сопровождается с изменением объема крови, используемого организмом по сравнению с предшествующим периодом времени или действием. Так, резкий переход от интенсивной интеллектуальной деятельности к физической активности зачастую сопровождается гемостазом в области шеи, что затрудняет отток крови из-под свода черепа, а столь же резкий переход от физической активности к состоянию статического покоя - гемостазом в нижних конечностях или брюшной полости.

Указанные особенности физиологии человеческого организма должны учитываться при организации перехода из состояния относительного покоя к двигательной активности и наоборот. При этом, как известно, переход из состояния покоя в состояние интенсивной двигательной активности для организма человека по причине наличия различного рода компенсаторных механизмов (адреналового и проч.), сформированных в процессе эволюции биологического вида *Homo sapiens*, происходит менее болезненно, чем обратное возвращение в состояние покоя. Поэтому в контексте занятий по физической культуре со студентами в целях регулирования воздействия на организм обучающихся средств физического воспитания следует использовать следующие здоровьесберегающие технологии:

- занятие должно заканчиваться подвижными командными играми, чтобы обеспечить восстановление дыхания и нормализацию метаболических процессов после выполнения силовых или сложнокоординационных упражнений;

- пик интенсивности занятий по физической культуре должен достигаться не менее чем за полчаса до их окончания, причем оставшееся время должно использоваться для выполнения студентами легкой физической нагрузки и дыхательной гимнастики, очередность упражнений которых должна быть заранее спланирована;

- среди средств физического воспитания приоритет должен отдаваться тем из них, которые направлены на тренировку и повышение функциональных возможностей мускулатуры тех областей тела, в которых депонируется кровь во время учебной деятельности и для которых высок риск гемостаза, - речь идет о целенаправленном развитии мышц шейногрудного отдела, нижних конечностей и брюшного пресса;

- на занятиях по физической культуре самое пристальное внимание должно уделяться коррекции базовых двигательных навыков человека, которые зачастую у студентов не вырабатываются в детском и подростковом возрасте, к числу которых

следует отнести ходьбу по прямой линии с применением различных тренажеров-ограничителей амплитуды движения, коррекцию осанки, баланс движения и дыхания.

Применение различных по содержанию здоровьесберегающих технологий физического воспитания имеет своей целью максимальную «физио-логизацию» данного педагогического процесса, направленную на возвращение каждого молодого человека к заложенной в нем природой двигательной активности, свободной от условностей и ограничений, навязанных ему цивилизацией. Только подобная «натурализация» физического воспитания будет способствовать реальному решению задач охраны здоровья студентов через тренировку и поддержание в условиях повышенной динамической активности индивида оптимального гомеостаза и обеспечивающих его метаболических процессов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Завьялов, А.И. Физическое воспитание студенческой молодежи : учеб. пособие / А.И. Завьялов, Д.Г. Миндиашвили. – Красноярск : КГПУ, 1996. – 128 с.
2. Митина, Л.М. Концепция профессионального долголетия / Л.М. Митина // Директор школы. – 1998. – № 5. – С. 31-36.
3. Осипов, А.Ю. Развитие профессиональных личностных навыков на занятиях физической культурой у студентов Сибирского федерального университета / А.Ю. Осипов, В.И. Пазенко, Ю.В. Гейнц // В мире научных открытий. – 2013. – № 3.3. – С. 179-188.
4. Осипов, А.Ю. Подготовка будущих специалистов к профессиональной деятельности на занятиях физической культурой в вузах / А.Ю. Осипов // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. – 2013. – № 1. – С. 123-127.