

Брайко Н.И.  
Национальный технический университет Украины «КПИ»

### СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ОСОБЕННОСТИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО – ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ, ИМЕЮЩИХ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ В ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗАХ

В статье рассмотрен подход к современным технологиям и особенностям оздоровительно – профилактических мероприятий в процессе физического воспитания студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья в технических вузах.

**Ключевые слова:** оздоровительно – профилактические мероприятия, физическое воспитание студентов, профилактика и коррекция нарушения разных систем организма

**Актуальность.** Современные технологии и особенности оздоровительно – профилактических мероприятий студентов обретают сегодня все большую актуальность в связи с устойчивой тенденцией к ухудшению состояния их здоровья и физической подготовленности. По определению, данному в словаре русского языка, «технология» - это «совокупность операций, осуществляемых определенным способом и в определенной последовательности». Таким образом, первой отличительной чертой любой технологии является четкий алгоритм последовательно выполняемых действий. Вторая очень важная черта- это цель деятельности, достижение которой в технологичном процессе постоянно отслеживается. Строгая алгоритмизация и системная диагностика достижения поставленной цели оздоровительно-профилактических мероприятий в процессе физического воспитания студентов делают организацию и проведение этих мероприятий и, что очень важно, упрощают их внедрение в процесс физического воспитания в образовательных учреждениях [ 1.2.3.6]

По данным медицинских учреждений, осуществляющих контроль над здоровьем молодежи, сегодня полностью здоровыми могут считаться не более 15 % студенческой молодежи. Эти нарушения наблюдаются на уровне функциональных систем, дефектов опорно-двигательного аппарата, заболеваний нервной системы, пищеварительного тракта и др. Многие студенты страдают сезонными хроническими заболеваниями, которые затрудняют процесс их адаптации к физическим и умственным нагрузкам, которые препятствуют эффективной учебе в вузе.

Сложившаяся система физического воспитания требует принципиального усовершенствования, прежде всего - в плане создания более эффективной системы учебно-оздоровительного процесса. Актуальность проблемы обусловлена широким изменением в состоянии опорно-двигательного аппарата, физического развития и физической подготовленности, повышенной заболеваемостью и неадекватной реакцией на физические и учебные нагрузки. Выявлено, что студенческая молодежь характеризуется пониженной ежедневной двигательной активностью, что, в свою очередь, провоцирует отклонения в состоянии здоровья: снижение функциональной подготовленности нервно-мышечного аппарата, ослабление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, ухудшение общего самочувствия, быстрая утомляемость, снижение умственной работоспособности [ 4.5.7]

С учетом сказанного, большое значение приобретает профилактика и коррекция нарушений разных систем организма студентов. В сложившейся системе физического воспитания студентов хотя и уделяется внимание данной проблеме, вместе с тем существует еще очень много проблем. С целью ликвидации

указанных недостатков разработана система оздоровительно-профилактических мероприятий в области физического воспитания студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья [4.5]

Основной парадигмой системы оздоровительно-профилактических мероприятий является принцип всесторонней активизации биологической, психической и социальной сфер личности студента, осознание своей совершенной природы. Нам представляется, что только комплексный подход с акцентом на формировании мотивации и личностных показателей к решению проблемы здоровья студентов позволяет достигать положительных результатов. Как итог проведенного теоретико-экспериментального исследования, разработана модель оздоровительно-профилактических мероприятий, используемых в системе физического воспитания студентов, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии, физической подготовленности и функциональном состоянии организма [4.6.7]

**Цель и задачи** оздоровительно-профилактических мероприятий - воспитание интереса к регулярным занятиям физической культурой; овладение навыками оздоровительных средств и методов в повседневной деятельности; формирование понимания смысла оздоровительно-профилактических мероприятий.

**Методы и организация исследований.** В исследовании использованы методы изучения и анализа источников отечественных и зарубежных авторов по поставленной проблеме, опрашивание студентов специальной медицинской группы I-II курсов Национально Технического Университета Украины «КПИ»

Каждый студент получает возможность в дальнейшем самостоятельно корректировать индивидуальные недостатки в физической, психической или социальной сферах деятельности для решения указанных задач:

- воспитательная (уважительное отношение к своему телу, к товарищам и окружающей природе, концентрация внимания только на положительных эмоциях);
- образовательная (осознание своей совершенной природы, самопознание, самоуправление психическим состоянием; значение физических упражнений для восстановления и укрепления здоровья; самостоятельное составление комплексов для профилактики и коррекции нарушений функционального состояния систем организма; оценка функционального состояния организма в покое и во время проведения оздоровительных мероприятий); рекреационная (овладение навыками организации и проведения подвижных игр на открытом воздухе, самостоятельных занятий (самосозидание); гигиеническая (овладение навыками закаливающих процедур; контроль за своим функциональным состоянием; восстановительными процессами; навыками составления рационального режима дня и полноценного питания); оздоровительная (овладение навыками укрепления двигательной, нервной, психической, мышечной и дыхательной систем, овладение дыхательной и релаксационной гимнастикой; упражнениями для профилактики нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, физические упражнения для профилактики простудных заболеваний, избавление от симптомов и само болезни).

**Результаты исследований.** Наиболее эффективные оздоровительные средства, критерии доступности соответствовали возрастным и половым возможностям, видам деятельности оздоровительно-профилактических мероприятий. Физические упражнения выполнялись с наименьшей затратой сил и наибольшим эффектом для себя. В процессе проведения мероприятий со студентами используются следующие методики:

- 1) дыхательная гимнастика помогает устранить неправильные привычки, способствует правильному,

глубокому и экономному дыханию, полной вентиляции легких; очищает дыхательные пути, помогает быстро «насытить» организм кислородом и питательными веществами;

2) релаксационная гимнастика. Самой важной особенностью релаксационной гимнастики является снятие напряжения, которое остается в органах и мышцах. Релаксацию подразделяют на: частичную и полную. Первая рекомендуется как средство профилактики переутомления, вторая предусматривает не только мышечное расслабление, но и снятие стрессов и психическое расслабление;

3) психорегулятивные упражнения. Овладев приемами психорегулятивных методик, студенты смогут использовать их в своих повседневных ситуациях при появлении отрицательных эмоций (страха, волнения, обиды);

4) специальные упражнения для корректировки индивидуально отстающей системы. На этом этапе используются общеразвивающие упражнения: ходьба, бег с индивидуально заданной скоростью, упражнения с предметами и без предметов, лыжные и пешие прогулки, плавание;

5) массаж и самомассаж. Массаж биологически активных точек используется для профилактики простудных заболеваний, повышения умственной и физической работоспособности, коррекции ряда физиологических функций организма.

Контроль за физическими показателями здоровья студентов должен осуществляться с помощью оценки физического развития (по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, силы правой и левой кистей, жизненной емкости легких), физической и функциональной подготовленности. Самоконтроль за психическими показателями здоровья студентов осуществляется с помощью оценки уровня сформированности мотивов к занятиям физической культурой и уровня их тревожности. Методология формирования навыков оздоровительно-профилактических мероприятий студентов с ослабленным здоровьем основана на овладении ими культурологическими и социально значимыми качествами личности. Только на основе учета и реализации ведущих личностных показателей, которые характерны для студентов, и на основе наиболее сформированных мотивов принципиально возможно целенаправленно управлять оздоровительно-профилактической деятельностью.

Ведущие мотивы, используемые в системе оздоровительно-профилактической мероприятий в процессе физического воспитания студенческой молодежи с отклонением в состоянии здоровья: совершенствование положительных эмоций, удовольствия от движений, самосохранения здоровья, приобретения практических умений и навыков, избавление от вредных привычек. Предполагается, что оздоровительно-профилактические воздействия, основанные на ведущих мотивах, характеризуются более высоким уровнем биологической активности. Самоконтроль за социальными показателями здоровья студентов осуществляется оценкой уровня сформированности культурологических принципов. К ведущим культурологическим стремлениям студентов относятся: уважительное отношение к физическому труду и окружающей природе, нравственные, познавательные-творческие и эстетические качества.

К методам организации и стимулирования учебно-воспитательной деятельности относятся: самостоятельная работа (самосозидание), работа под руководством преподавателя. Поисковые методы: самопознание, самоуправление; убеждение в значимости овладения средствами оздоровительной деятельностью. Контроль и самоконтроль в процессе занятий (проведение индивидуального опроса, контрольное выполнение тестов).

Дидактическими принципами, лежащими в основе обучения навыкам оздоровительно-профилактической деятельности, являются принципы сотрудничества, доступности, систематичности в овладении физическими упражнениями и их использовании, соблюдения постепенности повышения нагрузки. Основными формами занятий оздоровительно-профилактической направленности в процессе физического воспитания студентов являются: занятия физической культурой в рамках индивидуального и комплексного подхода.

**ВЫВОДЫ.** Таким образом, подводя итоги рассматриваемой проблемы оздоровительно-профилактических мероприятий, можно заключить:

- овладение навыками, оздоровительными средствами и методами в повседневной деятельности: самосознание, самовоспитание, самоуправление, самосозидание и формирование понимания смысла оздоровительно-профилактических мероприятий — является основой здоровья студенческой молодежи;
- комплексное решение задач (оздоровительной, воспитательной, образовательной, рекреационной и гигиенической) позволит восстановить, сохранить и укрепить здоровье;
- улучшение физической подготовленности, функционального состояния организма и здоровья студентов зависит только от воздействия на социальные, психические и физические аспекты организма занимающихся;
- методика проведения оздоровительно-профилактических мероприятий должна быть ориентирована на: ведущие мотивы, культурологические стремления и социально значимые качества личности студентов.

Внедрение приведенных нами оздоровительно-профилактических мероприятий в процесс физического воспитания студентов, имеющих отклонение в состоянии здоровья, позволит повысить физическую и функциональную подготовленность студентов, восстановить и укрепить их здоровье.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Актуальные проблемы здорового образа жизни в современном обществе: Материалы Междунар. науч. – практ. конф. – Минск, БГУФК, 2003 – 215 с.
2. Бальсевич В. К. Физическая культура: человек, состояние проблемы, стратегия развития на перспективу / В. К. Бальсевич – М.: ГЦОЛИФК, 1992.
3. Белогурова Л. В. Основы статодинамической гимнастики для студентов групп ЛФК и специального медицинского отделения: учеб. пособие / Л. В. Белогурова, А. Г. Рыбковский, О. А. Чамата – Донецк: ДонНУ, 2007 – 110 с.
4. Коледа В. А. Физическое воспитание и учебная деятельность студентов / В. А. Коледа // Физическое воспитание и здоровье студентов и учащихся на рубеже веков: Материалы Междунар. науч. конф. и выставки 29 – 30.09. 1998 г. Минск, - с. 78 – 80.
5. Савко Э. И. Здоровье студентов специального учебного отделения и современные технологии его контроля и самоконтроля / Э. И. Савко // Опыт и современные технологии в развитии оздоровительной физической культуры, спортивных игр и туризма. Материалы Междунар. научно – практ. конф. Минск, 2009 – с. 2002 – 2007.
6. Савко Э. И. Использование полного дыхания и релаксации всех способов укрепления здоровья / Э. И. Савко // Интегративный подход к обеспечению и восстановлению здоровья: Материалы IX Междунар. науч. сес. по итогам НИР за 2005 год «Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту» / БГУФК; редкол.: М. Е. Кобринский – Минск, 2006 – с. 41 – 46.

7. Удовенко И. Л., Попов Л. Д. Здоровьееразвивающие технологии для студентов специальных медицинских групп / И. Л. Удовенко, Л. Д. Попов // Опыт и современные технологии в развитии оздоровительной физической культуры, спортивных игр и туризма. Материалы Междунар. научно – практ. конф. Минск, 2009 – с. 227 – 229.

**Анотація.** *Н.І.Брайко. Сучасні технології і особливості оздоровчих – профілактичних заходів в процесі фізичного виховання студентів, що мають відхилення в стані здоров'я в технічних вузах.*

У статті розглянуто підхід до сучасних технологій і особливостям оздоровчо-профілактичних заходів у процесі фізичного виховання студентів, які мають відхилення у стані здоров'я в технічних вузах.

**Ключові слова:** оздоровчо - профілактичні заходи, фізичне виховання студентів, профілактика та корекція порушення різних систем організму.

**Annotation.** *Braiko N. Modern technologies and features health-improvement – prophylactic measures in the process of physical education of students, having rejections in technical institutions of higher learning.*

In the article, going is considered near modern technologies and to the features of health-prophylactic events in the process of P.E of students that have a rejection in the state of health in technical institutions of higher learning.

**Key words:** health and prophylactic measures, P.E of students, prophylaxis and correction of violation of the different systems of organism.

*Вихляев Ю.М., Доценко О.В.  
Національний технічний університет України «КПІ»*

### СУЧАСНИЙ ПІДХІД ДО ФОРМУВАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ НАВИЧОК У СПОРТИВНОМУ ОРІЄНТУВАННІ

В статті досліджені механізми формування техніко-тактичних умінь та навичок у спортивному орієнтуванні. Вони полягають у необхідності більш тривалого, різноманітного, детального і якісного застосування арсеналу техніко-тактичних прийомів і способів подолання кожного етапу дистанції. У спортивному орієнтуванні процес формування техніко-тактичних вмінь та навичок у порівнянні з руховими, більш тривалий: сформованість техніко-тактичних навичок після першого року навчання досягла лише початкового рівня четвертої фази, тобто навички виконання техніко-тактичних дій в полегшених або у відносно стандартних умовах.

**Ключові слова:** навички, техніко-тактичні, формування, учні, спортивне орієнтування.

**Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій.** Формування спеціалізованих вмінь та навичок у спортивному орієнтуванні потребує вдосконалення методики навчання та засвоєння техніко-тактичних дій. Управлінню виконання рухових дій та методиці навчання руховим та техніко-тактичним діям в різноманітних спортивних дисциплінах присвячено багато праць відомих дослідників [1, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11].

Штарк Г., Schnabel G., Платонов В.М. [12, 14, 9] виділяють п'ять фаз технічної підготовки: стадію створення уяви про рухову дію, стадію формування початкового уміння, стадію формування досконалого виконання рухової дії, стадію стабілізації навички, стадію досягнення варіативної навички. Мазніченко В.Д. у своїй праці «Навчання рухам» [8], характеризує уміння як неавтоматизоване управління рухами з концентрацією уваги на самій дії з відносним розчленуванням операцій та нестабільністю дій, тоді як навички відрізняються