Куликова М.Г., Лебедева Е.Г.

**Исследование отношения студентов специальной медицинской группы
к своему здоровью**

*Вологодский государственный университет
(Россия, Вологда)*

doi: 10.18411/lj-02-2019-15

idsp: ljournal-02-2019-15

Аннотация

В статье рассматривается значение физкультуры для укрепления здоровья студентов специальной медицинской группы; для более успешной адаптации к обучению в университете

Ключевые слова: студенты, здоровье, специальная медицинская группа (СМГ), адаптивная физическая культура.

Abstract

In this article the importance of physical education in health promotion of the students in special medical group is being discussed; In order to adapt the students to the studying at the university.

Key words: students, health, special medical group, adaptive physical education.

В настоящее время наблюдается существенное ухудшение здоровья студентов. При поступлении в вуз студент вынужден адаптироваться к комплексу новых факторов, специфических для высшей школы. Учебная деятельность обучающегося за последние годы значительно изменилась. Поэтому у многих студентов адаптационно-компенсаторные механизмы не справляются со всеми нагрузками. Это в свою очередь ведет к переутомлению, истощению, срыву адаптации и как следствие служит основой болезни [3].

Формирование потребности в физическом и психическом здоровье является основной задачей в физическом воспитании студентов. Чтобы этот процесс формирования потребности был эффективным, он должен быть осознанным.

Физическое воспитание и спорт остаются одним из немногих направлений в жизнедеятельности вуза, по которым может реально осуществляться воспитательная работа [3].

Рациональные занятия физическими упражнениями в сочетании с твердым режимом дня служат надежным профилактическим средством против многих заболеваний и особенно против сердечнососудистых.

Мышечная работа способствует мобилизации жизненно важных свойств организма – выносливости, силы, гибкости, быстроты, а также воспитанию волевых качеств, необходимых для преодоления физических, эмоциональных и умственных напряжений, с которыми связан творческий, высокопроизводительный труд.

Чередование занятий физическими упражнениями с умственным трудом обеспечивает быстрое восстановление работоспособности. Это особенно важно для студентов специальной медицинской группы, так как у них наблюдается повышенная утомляемость организма, ослабленного различными заболеваниями.

Согласно положения о врачебном контроле за физическим воспитанием и в целях дифференцированного подхода к организации занятий физической культурой Вологодского государственного университета (ВогУ) все студенты в зависимости от состояний здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую (СМГ) [3].

Занятия со студентами СМГ проводятся по учебной программе, разрабатываемой преподавателями кафедры физвоспитания на основе типовой учебной программы. По статистическим данным медицинской комиссии вуза число студентов отнесенных по состоянию здоровья к СМГ в ВоГУ ежегодно увеличивается. Это же наблюдается и в

других высших учебных заведениях страны. Причем мы обратили внимание на тот факт, что этот процент в различных вузах имеет значительные отличия. Причин тому несколько: низкий уровень организации учебного процесса по физической культуре как в общеобразовательной школе, так и в вузе; наследственность; низкая двигательная активность; низкая мотивация студентов к регулярным самостоятельным или организованным занятиям физическими упражнениями и т. д. Еще одна из причин заключается в том, что при расчете процента занимающихся в СМГ за 100% берется весь состав студентов дневной формы обучения, без учета того, что имеются направления, на которые принимают только практически здоровых студентов (физической культуры), студенты старших курсов, с которыми занятия в СМГ не проводятся.

Из вышесказанного следует, что актуальным следует признать исследования, направленные на изучение условий и причин, послуживших появлению заболевания, а также отношение к этому состоянию здоровья самого студента.

Цель нашей работы исследование отношения студентов СМГ к своему здоровью и к действиям, направленным на его восстановление.

Для изучения мнения студентов по этим вопросам (опрошено 319 человек в ряде институтов ВоГУ) был применен комплекс методов исследования: наблюдение, беседа, опрос как достаточно информативный и распространенный способ социологического измерения, анализ творческих работ.

Для достижения поставленной цели в 2018 году было проведено анкетирование студентов ВоГУ разных институтов, посещающих занятия физической культуры в СМГ. Были опрошены, и велось наблюдение за юношами и девушками с первого по третий курс.

Предполагалось убедиться в актуальности исследуемой проблемы, установить отношение студентов к своему здоровью и к адаптивной физической культуре, представляющую собой основную форму работы с данным контингентом занимающихся, обозначить возможные пути улучшения качества учебного процесса. При проведении исследования у респондентов создавалась установка на качественное заполнение анкеты.

Анкетный опрос показал, что 66,1% обучающихся оценили свое состояние здоровья как хорошее и только четверть из всех – как плохое. Около 5,1% отметили, что обладают очень крепким и хорошим здоровьем, но столько же – как очень плохим. Довольно высокая субъективная оценка состояния своего здоровья может исходить из того, что студенты основываются на своем в целом комфортном состоянии, не вызывающем проблем в учебной, бытовой и трудовой деятельности. Тому подтверждением служит тот факт, что 71,8% респондентов считают себя редко болеющими и не пропускающими по этой причине учебные занятия, а десятая часть (9,2%) – не болеет вовсе. И только небольшое количество опрошенных (4,8%) относят себя к категории часто болеющих. Данная информация наводит на мысль о том, что причиной, послужившей отнесению студентов к СМГ, для большинства явилось нежелание заниматься массовой физической культурой в школе или в вузе; доступность получения справки о заболевании; получение зачета по физической культуре более простым способом (у занимающихся в СМГ меньше нагрузка и нет обязательных нормативов).

Судя по ответам респондентов, некоторые из них были отнесены к СМГ, еще находясь в детском саду. В начальной школе к СМГ по состоянию здоровья было отнесено 15,9% учащихся, в средней (5-9 классы) – 27,8%, в старших классах – 38,9%. Из данной информации следует, что период обучения в школе является наиболее опасным для физического здоровья учащихся. Большие умственные (психические) учебные перегрузки без применения необходимой организму для нормального формирования и развития оптимальной двигательной активности вызывает у них нежелательные отклонения в физическом здоровье, что вполне очевидно. Но важно подчеркнуть, что эта ситуация воспринимается как само собой разумеющееся. Так, например, когда учащихся признавали нездоровыми, то только 33,8% из них регулярно посещали занятия СМГ, 48,8% – иногда, а 17,4% вообще не занимались адаптивной физической культурой.

В том, что специально организованные занятия адаптивной физической культурой способствуют укреплению здоровья, уверено 65,6% опрошенных и только 8,6% имеют на этот счет противоположную точку зрения, а четверть из них (25,8%) не смогли определиться с ответом. Фактически третья часть студентов не верит в то, что занимаясь в СМГ можно улучшить свое здоровье и приостановить течение многих заболеваний, особенно заболеваний опорно-двигательного аппарата (ОДА). Чаще всего отрицательный ответ давали студенты первых курсов. К третьему курсу процент понимающих значимость регулярных занятий адаптивной физической культурой увеличивается, так как студенты более осознанно относятся к себе и своему состоянию здоровья, они больше ориентированы на будущую трудовую деятельность.

Однако все респонденты главную цель занятий в СМГ видят в профилактике и укреплении имеющегося у них здоровья.

Самую большую группу заболеваний составили нарушения ОДА (сколиоз, остеохондроз, артриты и артрозы суставов, плоскостопие) – 39,7%, затем сердечно-сосудистой системы – 31%, зрения – 14,1%, почек – 7,9%, дыхательной системы – 6,1%, прочие заболевания – 1,2%.

Только 10% анкетированных очень обеспокоены состоянием своего здоровья. 46% – обеспокоены, но не очень, т.е. то, что оно представляет – это есть вполне нормальное состояние, позволяющее учиться, отдыхать и т.д. 35,4% не очень волнует состояние собственного здоровья, а 8,6% – вообще не обеспокоено этой проблемой. Условия, в которых проводятся занятия физической культурой, оценены в основном как хорошие (61%) и даже очень хорошие (21,9%). Не удовлетворены условиями занятий 9,3% респондентов. Это связано с тем, что не всегда занятия по физической культуре проходят там, где желают студенты (спортивный зал для игровых видов спорта, тренажерный зал, зал аэробики). На это есть объективные причины. Есть потоки занимающихся, где количество групп превышает количество спортивных залов, поэтому занятия проходят и на стадионе в том числе, а это нравится не всем студентам. Остальные не смогли определиться с предложенными вариантами ответов. Тем не менее, сами преподаватели, работающие со СМГ, выражали неудовлетворенность как условиями проведения занятий (спортивной базой – специальным инвентарем и оборудованием, техническими средствами лечебной физкультуры), так и инструментальными методиками для осуществления предварительного, текущего и итогового контроля за физическим состоянием занимающихся.

Для 8,0% занимающихся в СМГ, здоровье существенно улучшилось, для 40% оно имело небольшое улучшение. По мнению такого же числа анкетированных, оно вообще не изменилось. Для 3,2% оно даже имело тенденцию к ухудшению (как объясняют сами студенты это связано с нарушением режима питания и сна из-за большого объема учебной нагрузки), а 8,8% не определились с ответом.

Высокая удовлетворенность качеством проведения занятий в СМГ отмечена у 87% студентов, что следует признать как весьма значимый результат организации этой важной для здоровья занимающихся и в то же время сложной в организационном аспекте работы. Из этого можно судить о высоком профессионализме преподавателей, работающих на кафедре физвоспитания ВоГУ.

Таким образом, с помощью анкетного опроса было установлено, что студенты, отнесенные по состоянию здоровья к СМГ имеют различные заболевания с преимущественным нарушением ОДА.

Занятия по физической культуре с такими студентами, проходят по специальной программе, имеющей профилактический характер, где ведущее место отводится кинезитерапии (методу активного патогенетического воздействия, оказывающего влияние как общего, так и локального характера).

Методика проведения занятий такая же, как со студентами основной группы, т.е. состоит из подготовительной, основной и заключительной части [2].

Задача первого этапа подготовить основные группы мышц и суставы к работе. Сюда можно включить следующие упражнения: дозированная ходьба, скандинавская

ходьба, упражнения на координацию и вестибулярный аппарат, общеразвивающие упражнения на все группы мышц с учетом противопоказаний.

В основной части имеют место суставная гимнастика, стрейчинговые упражнения, элементы йоги, пилатес, упражнения с предметами (гимнастическая палка, гантели небольшого веса, мячи разного размера и др.). Все упражнения должны выполняться при правильном дыхании, желательно под музыку, что настроит на положительные эмоции [4].

В заключительной части можно использовать дозированную ходьбу, игры на внимание и малоподвижные игры.

У большинства студентов СМГ нет твердой уверенности в том, что занятия адаптивной физической культурой окажут положительное влияние на физическое здоровье.

Физические упражнения являются основным специфическим средством, с помощью которого достигается направленное воздействие на занимающегося, решаются коррекционно-развивающие, компенсаторные, лечебно-профилактические, образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи, поэтому основной целью преподавателей, работающих со СМГ показать разнообразие средств физической культуры, познакомить с методами и формами занятий, которые студент может использовать для самостоятельных занятий как во время обучения в вузе, так и в дальнейшей жизнедеятельности [2].

1. Лебедева Е.Г., Луценко Е.В. Подвижные игры на занятиях со специальной медицинской группой. - Вологда: ВоГУ, 2015. – 32с.
2. Лебедева Е.Г., Федорова Г.А., Лодкина Т.В. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата у обучающихся первого курса в вузе средствами физической культуры / Профилактика неинфекционных заболеваний и формирование здорового образа жизни в субъектах северо-западного федерального округа. Материалы межрегиональной конференции с международным участием, 15-16 февраля 2017 г
3. Федорова Г.А. Физическая культура для студентов специальных медицинских групп: учебное пособие / Г.А. Федорова, А.А. Рассказова, Е.Г. Лебедева, И.В. Королева, М.П. Москвин. - Вологда: ВоГТУ, 2012-68с.
4. Физвоспитание. Основы метода кинезитерапии: методические рекомендации / сост. В.М. Шахнина, Е.Ю. Григоренко, О.И. Бушманова. – Вологда: ВоГУ, 2015. – 40 с.

Мулендейкина Т.А.

**Метод ситуационных задач при обучении иностранному языку курсантов
военного вуза**

*Омский автобронетанковый инженерный институт (филиал ФГКВОУ ВПО «Военная академия материально-технического обеспечения им. Генерала армии А.В. Хрулёва»)
(Россия, Омск)*

doi: 10.18411/lj-02-2019-16

idsp: ljjournal-02-2019-16

Аннотация

В статье автором обусловлена необходимость качественного военного образования, раскрыто содержание военно-профессиональной компетенции, представлен образовательный потенциал метода ситуационных задач, предложен проект ситуационной задачи для курсантов военного вуза.

Ключевые слова: военное образование, военно-профессиональная компетентность, ситуационная задача, конструктор задач.

Abstract

In the article the author makes necessary the importance of high-quality academic military education, reveals the content of military-professional competence, identifies the