

Алексеева Елена Николаевна

РЕАЛИЗАЦИЯ МОДЕЛИ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ

Ухудшение состояния здоровья учащейся молодежи привело к необходимости усиления оздоровительной направленности процесса физического воспитания в вузе. Нами была создана и внедрена в учебный процесс модель валеологической подготовки студентов в вузе, которая предполагает органическое взаимодействие всех форм учебно-воспитательного процесса, включая обязательные учебные занятия, внеучебную деятельность, а также самообразование и самовоспитание студентов. Систематизированные знания и практические навыки оздоровительной практики могут использоваться студентами на любом жизненном этапе для укрепления и восстановления здоровья.

Адрес статьи: www.gramota.net/materials/1/2014/3/5.html

Статья опубликована в авторской редакции и отражает точку зрения автора(ов) по рассматриваемому вопросу.

Источник

Альманах современной науки и образования

Тамбов: Грамота, 2014. № 3 (82). С. 27-30. ISSN 1993-5552.

Адрес журнала: www.gramota.net/editions/1.html

Содержание данного номера журнала: www.gramota.net/materials/1/2014/3/

© Издательство "Грамота"

Информация о возможности публикации статей в журнале размещена на Интернет сайте издательства: www.gramota.net

Вопросы, связанные с публикациями научных материалов, редакция просит направлять на адрес: almanac@gramota.net

**FUNCTIONAL INTERHEMISPHERIC ASYMMETRY AND METABOLIC PROCESSES
PECULIARITIES IN CEREBRAL CORTEX**

Akulina Mariya Viktorovna, Ph. D. in Biology
Birchenko Natal'ya Sergeevna, Ph. D. in Biology
Ryazan State Ivan Petrovich Pavlov Medical University
akulina_mariya@mail.ru

The article presents the results of the studies of such dynamic parameter as functional hemispheric asymmetry. Cerebral energy metabolism was assessed in real time – the registration of the level of brain permanent potentials was conducted. The connection of functional interhemispheric asymmetry indexes with the peculiarities of metabolic process in cerebral cortex was identified on the basis of the data obtained from the hardware system “Neiroenergometr-04”.

Key words and phrases: functional interhemispheric asymmetry; metabolic process; left hemisphere coefficient; cerebral cortex; evoked potentials.

УДК 378.14

Педагогические науки

Ухудшение состояния здоровья учащейся молодежи привело к необходимости усиления оздоровительной направленности процесса физического воспитания в вузе. Нами была создана и внедрена в учебный процесс модель валеологической подготовки студентов в вузе, которая предполагает органическое взаимодействие всех форм учебно-воспитательного процесса, включая обязательные учебные занятия, внеучебную деятельность, а также самообразование и самовоспитание студентов. Систематизированные знания и практические навыки оздоровительной практики могут использоваться студентами на любом жизненном этапе для укрепления и восстановления здоровья.

Ключевые слова и фразы: здоровье; физическое воспитание; формирование компетенций; модель валеологической подготовки студентов; оздоровительные методики; активные методы обучения.

Алексеева Елена Николаевна, к. пед. н.

Филиал Северо-Кавказского федерального университета в г. Пятигорске
hellen-11@yandex.ru

РЕАЛИЗАЦИЯ МОДЕЛИ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ[©]

Экономическая и социокультурная ситуация в России приводит к тому, что современному человеку все чаще приходится жить на пределе своих возможностей, в состоянии затяжного психоэмоционального и социального стресса [3, с. 2].

Исследования в области состояния здоровья детей и подростков показывают, что около 20-30% детей, приходящих в первые классы, имеют то или иное отклонение в состоянии здоровья. Среди выпускников школ уже более 80% нельзя назвать абсолютно здоровыми [6, с. 62].

Физическая культура в вузе должна сыграть решающую роль в формировании ценностного отношения к здоровью, в повышении мотивации к оздоровительной деятельности, в усилении валеологической подготовки. Тем более что «Физическая культура» – единственная из дисциплин вуза, в процессе изучения которой студенты имеют возможность практически заниматься своим оздоровлением.

Правильно организованный процесс физического воспитания учащихся – действенный способ укрепления здоровья [7, с. 35].

Сравнительный анализ государственных образовательных стандартов по дисциплине «Физическая культура» для различных направлений подготовки бакалавров показал, что главенствующая роль в формировании компетенций, предъявляемых к выпускникам, принадлежит валеологическому компоненту [9, с. 9].

Изучая содержание этих компетенций, можно сделать вывод о том, что в результате обучения студенты должны получить систему знаний, связанных с культурой самосохранения, индивидуальным здоровьем.

Все это говорит о необходимости усиления оздоровительной направленности процесса физического воспитания в вузе, приоритетной задачей которого является поддержание достаточного уровня психофизической готовности студентов к учебным нагрузкам.

На сегодняшний день внедрение в учебный процесс по физической культуре различных оздоровительных технологий имеет низкую практическую реализацию.

Нами была создана модель валеологической подготовки студентов в вузе (Схема 1), при которой осуществляется органическое взаимодействие всех форм учебно-воспитательного процесса, включая обязательные учебные занятия, внеучебную деятельность, а также самообразование и самовоспитание студентов. Все эти составляющие образовательного процесса взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют единую систему.

Так, Б. Т. Лихачев подчеркивает, что целостность и системность, взаимодействие подсистем в рамках общей системы являются важнейшими качествами научно-организованной педагогической деятельности [5].

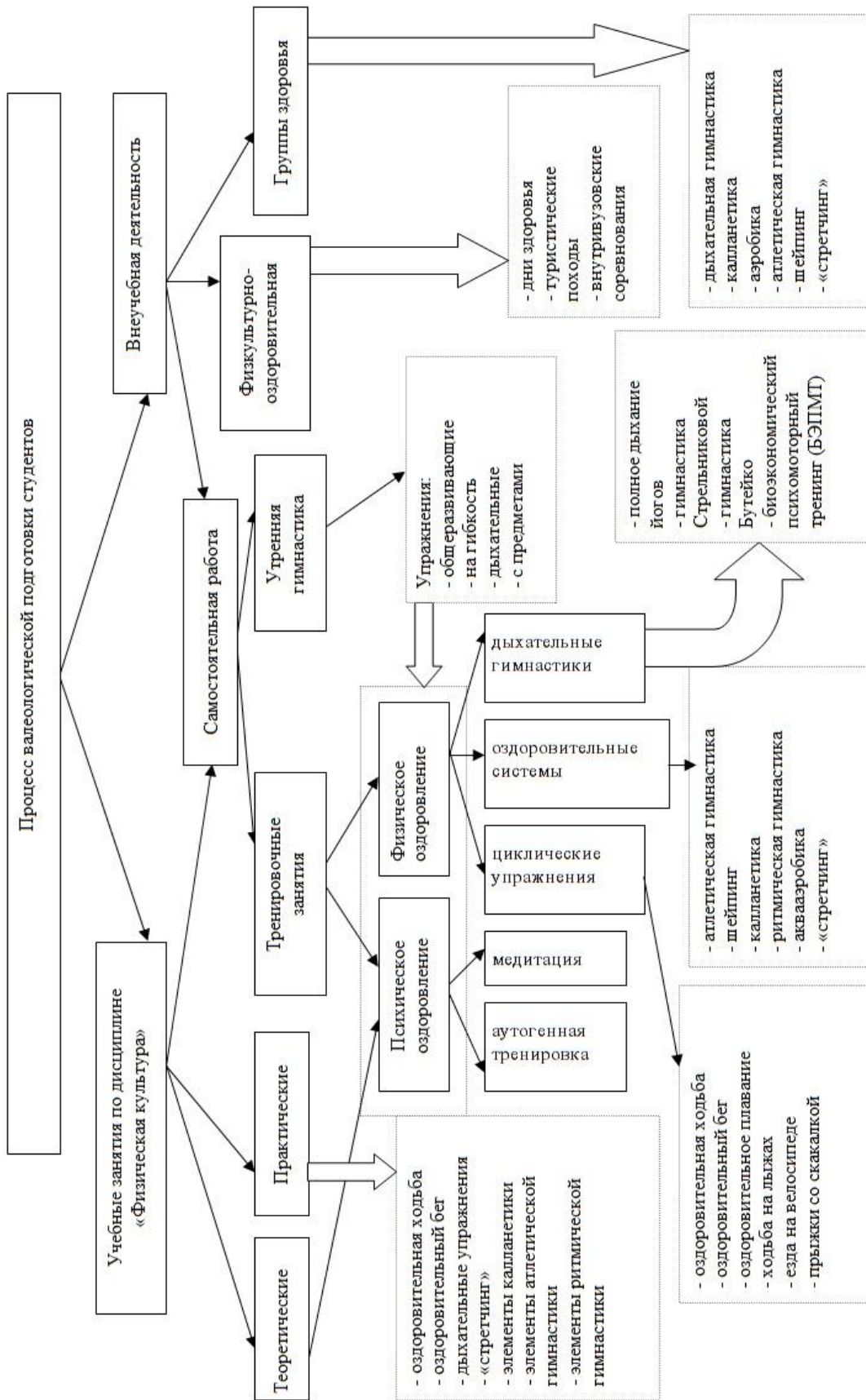


Схема 1. Модель валеологической подготовки студентов

Учебные занятия предполагают овладение теоретическими знаниями и методико-практическими навыками валеологического содержания, встроенными в учебный курс по физическому воспитанию и осваиваемыми во взаимодействии с преподавателем.

Внеучебная деятельность осуществляется в студенческих клубах и секциях оздоровительной направленности под руководством тренера.

Самообразование и самовоспитание студентов осуществляются посредством самостоятельных индивидуальных занятий с использованием оздоровительных методик.

Валеологизация занятий по физической культуре, на наш взгляд, предполагает:

1. Углубленное изучение теоретического курса по проблемам сохранения и укрепления здоровья.
2. Практическое овладение оздоровительными методиками.
3. Умение методически грамотно использовать средства и приемы оценки уровня своего здоровья, физического развития, физической подготовленности и коррекции телосложения.

По утверждению ученого-педагога Т. А. Ильиной: «Ни одно ценное качество не может развиваться без запаса систематизированных знаний» [4, с. 72]. Получение знаний валеологического характера даст возможность студентам оперировать основными терминами, понять закономерности и механизмы оздоровления, найти собственные пути укрепления здоровья, формирования индивидуального стиля жизни.

Мы согласны с В. В. Труниным и О. В. Сидоровой, что на занятиях по физической культуре необходимо применять активные методы обучения [8, с. 135]. На практических занятиях нами использовались методы комментирования действий и самостоятельного составления комплексов упражнений как наиболее действенные способы активизации мышления.

Суть метода комментирования действий заключалась в том, что во время занятия преподаватель давал не только описание двигательного действия, указывая его дозировку, но и раскрывал влияние данного упражнения на физическое развитие, физическую подготовленность, а также его значение в укреплении здоровья человека, развитии его работоспособности и коррекции телосложения. Такой подход способствовал тому, что давно знакомые упражнения рассматривались и оценивались студентами по-новому, с разных сторон и, главное, – с позиции сохранения здоровья.

Метод самостоятельного составления комплексов упражнений состоял в том, что для повышения валеологической грамотности, формирования творческого отношения к сохранению здоровья преподаватель задавал студентам домашние задания, такие как составление комплексов упражнений для разминки, для развития какого-либо физического качества, для профилактики профессиональных заболеваний. Разработанные студентами комплексы упражнений применялись на учебных занятиях, анализировались, выявлялись их положительные стороны, обсуждались недостатки и оценивались всей группой. Этот метод способствовал подготовке студентов к самостоятельной оздоровительной работе, давал им возможность овладевать принципами и приемами двигательных действий.

Наиболее результативным в экспериментальной работе по формированию валеологического сознания оказался проблемный метод. Мы старались поставить перед студентами задачи, решение которых заставляло их думать, размышлять и искать способы выхода из сложившихся проблемных ситуаций. Использование этого метода часто показывало обучающимся недостаточность их знаний в области самоконтроля, использования функциональных проб, методов восстановления после физических нагрузок. Такой подход активизировал интерес студентов к проблеме и стимулировал к поиску информации, аргументов и фактов в защиту собственной позиции.

Валеологические знания осваивались не только в процессе учебных занятий по физической культуре, но и во внеучебной деятельности студентов. Закрепление теоретического материала осуществлялось при выполнении самостоятельной работы в форме подготовки сообщений, рефератов, докладов по проблемам здоровья. Самообразование, как индивидуальная форма организации усвоения знаний и выработки умений и навыков, сыграло важную роль в повышении валеологической подготовки. Именно самообразование являлось существенным дополнением учебного процесса и непременным условием успешного достижения его образовательных целей.

С целью усиления валеологической подготовки мы внедряли в учебные занятия упражнения, имеющие оздоровительную направленность: дыхательные упражнения, «стретчинг», элементы ритмической, атлетической гимнастики, калланетики и др.

Упражнения ритмической гимнастики мы использовали в подготовительной части занятия – разминке. Это способствовало лучшему разогреванию связочно-суставного аппарата, подготовке к работе функциональных систем организма, а также повышению эмоциональности на занятиях. В комплексы ритмической гимнастики мы включали упражнения для основных групп мышц: маховые и круговые движения руками, ногами; наклоны и повороты головы и туловища; приседания и выпады. Все эти упражнения мы сочетали с прыжками на двух и на одной ноге, с бегом на месте.

Элементы атлетической гимнастики, включающие в себя упражнения с отягощением (гантели, штанга, гири, блоки), мы применяли в основной части занятия, преимущественно с юношами.

Элементы калланетики использовались нами в основной части занятия, лежа на гимнастических ковриках, преимущественно с девушками. Упражнения, выполняемые в изометрическом режиме, включали в себя наклоны, прогибы, изгибы, поднимание ног в положении лежа, полушпагаты с акцентом на растягивание мышц. При выполнении упражнений мы рекомендовали студентам избегать резких движений, чрезмерного напряжения.

Дыхательные упражнения и «стретчинг» применялись нами в каждой части занятия в процессе восстановления после выполнения очередной нагрузки.

Так как учебные занятия регламентированы временем, то мы отдаем предпочтение тем физическим упражнениям, которые связаны с повышенной двигательной активностью. Такие оздоровительные системы

как дыхательная гимнастика, йога, медитация, аутогенная тренировка, требующие сосредоточения, длительного расслабления, в ограниченные часы учебных занятий не дают значительного эффекта. Для этого требуются ежедневные самостоятельные занятия [1, с. 100].

В результате реализации модели валеологической подготовки в вузе произошли положительные изменения как в уровне здоровья студентов, так и в уровне их валеологической культуры. У студентов стал преобладать средний уровень валеологической подготовленности. Низкий уровень снизился на 38,6%, высокий уровень увеличился на 19,3%.

Последующие исследования будут нацелены на дальнейшее усиление валеологической направленности всех форм учебно-воспитательного процесса высшей школы.

Список литературы

1. **Алексеева Е. Н.** Педагогические условия валеологической подготовки студентов в процессе физического воспитания: дисс. ... к. пед. н. Ставрополь: СевКавГТУ, 2006. 160 с.
2. **Баевский Р. М.** Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии. М.: Медицина, 1979. 298 с.
3. **Виленский М. Я.** Методологический анализ общего и особенного в понятиях «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни» // Теория и практика физической культуры. 2004. № 11. С. 2-7.
4. **Ильина Т. А.** Педагогика. М.: Просвещение, 1984. 387 с.
5. **Лихачев Б. Т.** Педагогика: курс лекций. М.: Прометей, 1993. 527 с.
6. **Смирнова И. А.** Как воспитать здорового ребёнка // Физическая культура в школе. 2013. № 5. С. 62-64.
7. **Спирин В. К.** Индивидуальный подход к оценке состояния здоровья // Теория и практика физической культуры. 2005. № 9. С. 35-37.
8. **Трунин В. В., Сидорова О. В.** Активные методы обучения по физической культуре в вузе // Инновационные технологии использования средств физической культуры, спорта и туризма в высшей и профессиональной школе: материалы междунар. науч.-практ. конф. под ред. Б. А. Кабаргина, Ю. И. Евсеева. Ростов-на-Дону, 2002. С. 135-138.
9. **Федеральный государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования по направлению подготовки 260800 Технология продукции и организация общественного питания (квалификация (степень) «бакалавр»)** [Электронный ресурс]. Доступ из системы «Гарант».

STUDENTS' VALEOLOGICAL TRAINING MODEL REALIZATION IN HIGHER EDUCATION ESTABLISHMENT

Alekseeva Elena Nikolaevna, Ph. D. in Pedagogy
North-Caucasus Federal University (Branch) in Pyatigorsk
hellen-11@yandex.ru

The deterioration of students' health state has led to the necessity to strengthen the health-improving orientation of physical education process in higher education establishments. We have created and implemented into educational process the model of students' valeological training in higher education establishments, which presupposes the integral interaction of all the forms of educational process, including compulsory classes, extracurricular activity, and also students' self-education. The systematized knowledge and practical skills of health-improving practice may be used by students at any stage of their lives for health strengthening and restoring.

Key words and phrases: health; physical education; competencies formation; students' valeological training model; health-improving techniques; active teaching methods.

УДК 316.72

Социологические науки

Понятие «информационная культура» получило широкое распространение на современном этапе развития общества. Существует множество подходов к его трактовке. Автор рассматривает, как исторически развивалась информационная культура, анализирует, как представители педагогики, философии и социологии раскрывают данное понятие, указывает ряд компонентов информационной культуры.

Ключевые слова и фразы: информационная культура; информационный процесс; эффективная информационная деятельность; компьютерная грамотность; базисная культура.

Антонова Мария Андреевна

Смоленский государственный университет
m.a.grashenko@gmail.com

РАЗЛИЧНЫЕ ПОДХОДЫ К ПОНЯТИЮ «ИНФОРМАЦИОННАЯ КУЛЬТУРА»[©]

Изучая общество на современном этапе развития, многие авторы отмечают так называемый «новый период развития цивилизации», но большее распространение получило понятие «информационное общество».