

4. Казак, Н. В. Динамика физических показателей студенток 17–18 лет при занятиях фитнесом с учетом проявления практических состояний / Н. В. Казак // Вестник Полоцкого государственного университета, серия Е. – 2018. – № 15. – С. 127–133.

СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

WAYS TO INCREASE STUDENT YOUTH'S MOTIVATION TO HEALTHY A LIFESTYLE

Е. Б. Комар, Г. М. Бронувицкая
Н. Komar, G. Bronovitskaya

*Белорусский государственный университет физической культуры,
г. Минск, Республика Беларусь
Elen555@tut.by
Belarusian State University of Physical Culture, Minsk, Republic of Belarus*

Рассматриваются возможности теоретической кафедры (кафедры анатомии) учреждения высшего образования в повышении заинтересованности студентов к ведению здорового образа жизни. Эта проблема не теряет свою актуальность уже многие годы и находится под пристальным контролем государства. Необходимость поиска путей интенсификации ценностного отношения к своему здоровью у студентов продиктована тенденцией ухудшения его показателей среди молодежи.

The article discusses the possibilities of the theoretical department (department of anatomy) of a higher education institution in raising students' interest in maintaining a healthy lifestyle. This problem has not lost its relevance for many years and is under close state control. The need to find ways to intensify the value attitude to their health among students is dictated by the tendency of deterioration in its performance among young people.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенты, образовательный процесс.

Keywords: healthy lifestyle, students, educational process.

Одной из приоритетных задач государственной политики Республики Беларусь, несомненно, является формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) граждан. Особо актуальна и значима данная социально-педагогическая задача для воспитания современной молодежи. Именно пропаганда ответственного отношения к своему здоровью, формирование отношения к здоровому образу жизни как к личному и общественному приоритету заложена в молодежной политике государства и контролируется органами государственной власти и управления.

Существует большое количество известных путей формирования ЗОЖ людей [1]. Учреждения высшего образования нашей страны осуществляют решение задачи формирования ЗОЖ обучающихся преимущественно в рамках образовательного процесса, так как именно он является одним из определяющих в становлении ценностного отношения к здоровью студенческой молодежи.

Учеными доказано, что у студентов происходит снижение интенсивности ценностного отношения к своему здоровью [2; 3]. Следовательно, преподавателям высшей школы необходимо с пристальным вниманием относиться к студентам, особенно первокурсникам, уделяя как можно больше времени на формирование культуры ЗОЖ. С целью сохранения здоровья студентов в первую очередь у них необходимо формировать устойчивую мотивацию для ведения здорового образа жизни.

На кафедре анатомии Белорусского государственного университета физической культуры (БГУФК) в целях содействия улучшению здоровья участников образовательного процесса профессорско-преподавательский состав регулярно проводит информирование студентов о преимуществах здорового образа жизни, повышает уровень знаний студентов о факторах риска для здоровья, а также факторах, способствующих укреплению здоровья.

Анатомические и физиологические данные становятся полноценными и представляют интерес для обучающихся, когда прослеживается взаимосвязь с жизнедеятельностью организма и отмечается воздействие физических упражнений на различные его системы. Изучение учебной дисциплины «Анатомия» в учреждениях высшего образования физкультурного профиля обусловлено важностью развития у обучающихся основ научного мировоззрения, закладывания фундамента знаний предметов медико-биологического профиля, познания особенностей строения и функционирования организма человека при рациональных физических нагрузках. Анатомия является базовой дисциплиной в вузе спортивного профиля, так как позволяет получить целостное представление о строении тела человека, а на основе полученных по данному предмету знаний дает возможность студентам успешно усвоить другие биологические дисциплины (физиологию, спортивную медицину, биомеханику и др.).

Дисциплина «Анатомия» преподается в БГУФК в течение только первого года обучения на дневной и заочной формах получения образования. Студенты первого курса представляют особую социальную группу, которая

испытывает повышенное психоэмоциональное воздействие со стороны высшего учебного заведения. Это связано с изменением условий жизни студентов, переходом на новый уровень обучения, высокой суммарной учебной и физической нагрузкой, новизной и сложностью материала, особенностями психологических состояний и адаптации ко всему перечисленному. Нередко это может приводить к развитию функциональных и органических заболеваний, а также существенно влиять на показатели умственной и физической работоспособности студентов. Так, по данным комитета экспертов Всемирной организации здравоохранения, установлено, что среди студентов за годы учебы увеличивается число функциональных нарушений сердечно-сосудистой, нервной и эндокринной систем, являющихся следствием дезадаптации. Поэтому задачей всех преподавателей кафедры анатомии БГУФК является формирование у студентов заинтересованности предметом, используя при этом максимально сохраняющие здоровье технологии. Ошибка многих педагогов – стремление вложить в память студента большой объем информации, однако получить при этом высокий уровень знаний не удастся, так как запоминают учащиеся, в основном, ту информацию, которая вызвала у них интерес. Основной и актуальной проблемой преподавания анатомии является отсутствие большого количества наглядности, ибо этот предмет носит демонстрационный характер. В связи с чем усвоение анатомии затрудняется. Поэтому возникает необходимость применения таких средств обучения, которые обеспечат студентам наглядность и, соответственно, активизируют большее количество типов памяти (зрительная, слуховая, моторная, тактильная, эмоциональная и др.).

Для обеспечения успешного усвоения предмета студентами все аудитории на кафедре анатомии БГУФК являются профильными, оснащены макетами органов, плакатными, табличными и иллюстративными материалами, что обеспечивает наглядность. Также работает музей натуральных анатомических препаратов, в котором представлены органы всех функциональных систем организма. Благодаря этому решается проблема визуализации, и студенты имеют возможность увидеть органы в натуральную величину, а также рассмотреть их в различных разрезах.

Лекционный курс построен с использованием современных технических средств обучения (мультимедийная презентация, компьютерная графика и анимация), что позволяет удерживать внимание студентов на протяжении всего времени лекции.

Созданы учебно-методические комплексы по многим темам дисциплины, способствующие не только лучшей подготовке студентов, повышению их мотивации к изучению трудного материала, но и позволяющие осуществлять принцип преемственности методики преподавания предмета. В основе создания таких комплексов лежит высокий уровень знаний преподавателей кафедры, их профессионализм и отточенное годами мастерство преподавания дисциплины, учитывающее постоянную новизну как технических, так и информационных средств.

Опытные и высокопрофессиональные преподаватели кафедры создают учебники, учебные наглядные пособия для студентов, а также методические рекомендации к каждому лабораторному занятию для молодых преподавателей. На нашей кафедре чтут опыт и мудрость предыдущих поколений и не забывают о заслугах тех педагогов, которые внесли большой вклад в оснащение кафедры и создали неповторимую методику преподавания анатомии.

На кафедре ведется работа со студентами не только во время учебных занятий, но и во внеурочное время. Преподаватели кафедры поддерживают научные стремления студентов, являясь их руководителями в выполнении научных работ, которые докладываются на ежегодных кафедральных научных конференциях, а также международных научно-практических конференциях нашего университета и других вузов. Научные руководители делятся опытом со студентами, передают им свои знания, учат логично и анатомически грамотно говорить и излагать свои мысли. Темы для научных работ студенты выбирают чаще всего в соответствии с их интересами и спортивной специализацией, изучая особенности строения тела спортсмена в связи с избранным видом спорта и квалификацией. Такой вид учебной деятельности как научные конференции развивает интерес к предмету, повышает уровень знаний студентов, настраивает на дальнейший путь по научной тропе.

Таким образом, на занятиях по дисциплине «Анатомия» в БГУФК используются исключительно здоровьесберегающие педагогические технологии, успешность которых зависит от личности преподавателя, его мастерства, характера учебно-воспитательных воздействий на студентов. Занятия, основанные на положительном эмоциональном воздействии на учащихся, во много раз менее утомительны. Средства и форма подачи учебного материала учитывают возраст, учебные возможности студентов и степень их утомляемости.

Благодаря отмеченным особенностям учебного процесса, обеспечивается устойчиво-стабильное состояние заинтересованности студентов и наблюдается их высокий уровень работоспособности в течение каждого занятия по предмету «Анатомия», что нашло подтверждение в проведенных тестах.

Большое количество материала по ЗОЖ включено в содержание учебной дисциплины «Анатомия», преподаваемой кафедрой. Каждая лекция, каждое лабораторное занятие проходит с обязательным акцентом на формирование культуры здоровья обучающихся, усиленное информацией об адаптационном влиянии физических нагрузок на организм человека.

Успешному обучению студентов способствует создание у них побуждающих мотивов. При этом важен индивидуальный подход к каждому студенту, что может обеспечить лишь небольшое количество человек в группе на лабораторном занятии – не более 14 человек. В таких группах преподаватель имеет больше возможностей для подробного изложения материала, ориентируясь на темп работы и уровень знаний студентов. Кроме того, и работа с наглядным материалом (натуральные препараты, муляжи, таблицы, анатомические атласы) в таких условиях осуществляется продуктивнее. Подобная командная атмосфера, взаимопомощь положительно сказываются как на настроении, так и на психическом состоянии студентов.

При планировании лекционных и лабораторных занятий учитывается уровень подготовки и интересы каждого студента группы. Преподаватель грамотно консультирует студентов, при этом не подавляя их самостоятельности и инициативы. Благодаря такому индивидуальному подходу, студенты получают возможность проявить свои способности и раскрыть свой личностный потенциал.

Для достижения цели обучения преподаватели кафедры с первых лабораторных занятий начинают формировать у студентов интерес к изучаемому предмету, применяя при этом как наглядные методы изложения материала, так и привлекая студентов к самостоятельной работе. Роль самостоятельной работы студентов во время обучения в вузе велика. Именно она является основным видом учебной деятельности студента, на котором базируется высшее образование. На нашей кафедре предусмотрены задания для самостоятельной работы студентов по многим темам, с последующим контролем приобретенных знаний в виде тестов, заполнения схем и таблиц.

Приоритетными направлениями работы кафедры по формированию культуры ЗОЖ у студентов ежегодно выступают: стимулирование минимизации и отказа от вредных привычек (табакокурения, употребления алкоголя, спайсов и других психотропных и наркотических средств); информирование о влиянии окружающих предметов на здоровье (длительного пребывания за компьютером, звуковых волн наушников); необходимость умеренного, рационального, сбалансированного, регулярного и своевременного питания, соответствующего физиологическим потребностям индивида, так как неправильное питание негативно сказывается на физической и умственной работоспособности студентов, а в комплексе с вредными привычками – снижает иммунный статус организма; оповещение о бдительности за качеством употребляемых продуктов питания; обязательность ежедневных физических нагрузок, пребывания на свежем воздухе; соблюдение спортивного режима и режима сна и отдыха; формирование репродуктивного поведения (особенно его духовного компонента) у девушек-подростков, обучение сохранению собственного здоровья и здоровья будущих поколений.

Для наглядности мероприятий, проводимых по воспитанию ЗОЖ студентов применяются такие инновационные технологии, как видеоролики, флеш-анимации, фото-, видео- и мультимедийные материалы.

Особенностью формирования здорового образа жизни студентов БГУФК является наличие на кафедре анатомии здоровьесберегающей образовательной среды и приоритет воспитательной составляющей.

Большое внимание принципам ЗОЖ уделяется преподавателями кафедры анатомии БГУФК и на заседаниях студенческого анатомического кружка, на факультативных занятиях, а также на ежегодных кафедральных и университетских научных конференциях, где значительная часть студенческих работ всегда посвящена именно формированию ЗОЖ. Следует отметить, что каждый учебный год темы студенческих научных работ имеют различную здоровьесберегающую направленность. Под чутким научным руководством преподавателей кафедры анатомии студенты проводят актуальные и востребованные исследования по проблемам ЗОЖ, намечают перспективы дальнейшей работы. Особый интерес у первокурсников ежегодно вызывают фильмы о губительном влиянии на здоровье и правовых последствиях применения наркотических веществ, демонстрируемые на конференциях кафедры. Радует и обнадеживает тот факт, что у студентов нашего вуза не угасает интерес к собственному здоровью и поддержанию его на должном уровне, а также присутствует забота о здоровье окружающих.

Преподаватели кафедры постоянно акцентируют внимание на формировании культуры здоровья обучающихся в связи с возрастающими учебными нагрузками, частыми стрессовыми ситуациями на фоне ускорения темпа жизни, ухудшением экологической обстановки, увеличением количества употребления алкоголя, токсических и наркотических веществ, недостаточности знаний о правильном питании, а также вредном воздействии на организм вредных привычек.

Основопологающей задачей всех ученых-педагогов высшей школы является оптимизация содержания информации преподаваемых дисциплин, способов ее подачи, возможностей контроля усвоения, а также использование новейших компьютерных технологий.

Особенность изложения материала по предмету «Анатомия» в вузе физкультурного профиля заключается в огромном объеме информативного материала. Перед преподавателями кафедры анатомии стоит задача заинтересовать студентов и включить их в активную работу по изучению этого сложного предмета. Для решения такой задачи наряду с классическими методами преподавания анатомии постоянно производится модернизация общепринятых методик обучения с привлечением видеоматериалов. Труд ученых-педагогов нашей кафедры направлен на достижение важной цели – обучить студентов I курса одной из основных дисциплин медико-биологического цикла – анатомии, так как именно анатомия имеет подготовительное значение для изучения таких дисциплин, как физиология, психология, лечебная физкультура, спортивная медицина, реабилитация, массаж, биомеханика. Спортивные дисциплины также используют анатомические данные, касающиеся особенностей строения и функции опорно-двигательного аппарата, других органов и систем. Широко в спорте используется и анатомическая терминология.

Анализ успеваемости и умственной работоспособности студентов на занятиях по дисциплине «Анатомия» показал, что применение инновационных технологий совершенствует учебный процесс, резко повышает информативность изучаемого материала, облегчает восприятие обучаемых, значительно улучшает усвоение предмета и углубляет знания, необходимые для специалистов в области физической культуры и спорта. Следовательно, наблюдается большой интерес студентов к творческой работе, усиливается познавательный эффект, экономится время в ходе обучения и увеличивается процент положительных оценок по коллоквиумам и экзаменам.

Все вышеизложенное позволяет констатировать, что на кафедре анатомии БГУФК проводится кропотливая работа по формированию культуры ЗОЖ у студентов, с целью воспитания у них высокой требовательности к себе, развития умения вести здоровый образ жизни и заботиться о своем здоровье. Научно-практическая работа со студентами, организованная на кафедре, ведет к популяризации здорового образа жизни, к его культивации среди студентов, формированию навыков ЗОЖ.

ЛИТЕРАТУРА

1. Назарова, Е. Н. Основы здорового образа жизни : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов. – М. : Издательский центр «Академия», 2013. – 256 с. (С. 68–93).
2. Красноперова, Н. А. Мотивационный компонент в структуре формирования здорового образа жизни студентов / Н. А. Красноперова // Вестник СВФУ. – 2014. – Т. 11, № 4. – С. 109–117.
3. Переселкова, З. Ю. Особенности формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи в пространстве вуза / З. Ю. Переселкова // Социологические науки. – 2016. – Т. 1, № 7 (49). – С. 93–95.

СОХРАНЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ФУНКЦИИ ПОЗВОНОЧНИКА С ОСТЕОХОНДРОЗОМ ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФОАМ-РОЛЛЕРА KEEPING OF THE MOTOR FUNCTION OF THE SPINE WITH OSTEOCHONDROSIS OF THE LUMBAR DIVISION USING A FOAM-ROLLER

Ю. П. Комарчук
J. Komarchuk

Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь
komarjlia@mail.ru
Belarusian State University, Minsk, Republic of Belarus

В статье речь идет об актуальности проблемы остеохондроза в современном мире и об эффективном восстановлении двигательной функции позвоночника с помощью разработанной нами методики. Она включает физические упражнения и самомассаж с фоам-роллером, с учетом физиологической кривизны позвоночника у лиц с остеохондрозом поясничного его отдела. Перечислены основные задачи, решаемые в процессе сохранения двигательных функций позвоночника в зрелом возрасте с остеохондрозом поясничного отдела.

The article deals with the relevance of the problem of osteochondrosis in the modern world and about the effective restoration of the motor function of the spine with the help of developed technique. The technique uses physical exercise and self-massage with a foam roll, taking into account the physiological curvature of the lumbar spine in individuals with osteochondrosis of the lumbar spine. The main tasks that are solved in the process of preserving the motor functions of the spine in adulthood with lumbar osteochondrosis are listed.

Ключевые слова: остеохондроз, двигательная функция, методика, физические упражнения, самомассаж, фоам-роллер, физиологическая кривизна позвоночника.

Keywords: osteochondrosis, motor function, technique, exercise, self-massage, foam roller, physiological curvature of the spine.

Еще в середине прошлого столетия проблема остеохондроза не стояла так остро и была объектом изучения узкого круга специалистов. Постоянно изменяющиеся социально-экономические условия жизни нашего общества требуют по-новому взглянуть на проблему восстановления физиологических функций человека [4].

Двигательная функция человека является сложной физиологической функцией, которая на протяжении жизни человека меняется и совершенствуется в зависимости от двигательной активности и условий внешней среды. При ее нарушении происходит снижение уровня функционирования двигательного аппарата и организма в целом. В отличие от физиологического старения, функциональные нарушения позвоночника наступают преждевременно, в молодом и среднем возрастах, в результате чрезмерных или недостаточных статико-динамических нагрузок [5].

Эффективное восстановление двигательной функции может быть обеспечено лишь на основе активного применения восстановительных средств, тогда как возможность их использования тем меньше, чем меньше остается у лиц с функциональными нарушениями предпосылок для использования движений в качестве средств восстановления. В связи с этим является актуальной проблема нахождения таких средств и методик, которые способны сохранить двигательные функции позвоночника в зрелом возрасте с остеохондрозом поясничного отдела.