

Раздел 3

ИННОВАЦИОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ В ВУЗЕ

ББК 796.011.1

НОВЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА И ВЫПУСКНИКА

Н. И. Антипин

УО «Полоцкий государственный университет», г. Новополоцк

В образовательном процессе по физической культуре выпускник непрофильных вузов должен знать:

- роль физической культуры в развитии и подготовке специалиста;
- теоретико-методические основы физической культуры и здорового

образа жизни.

При этом он должен уметь:

- использовать в жизни практические знания и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;
- использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Формирование специалиста начинается с лицеев, где созданы профильные классы. Дальнейшее его становление происходит в вузе, а затем на производстве.

По месту работы молодым специалистам для успешного выполнения производственных заданий предстоит поддерживать здоровый образ жизни, режим двигательной активности и продолжать занятия по профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП) как в организованных формах, так и самостоятельно по научно обоснованным программам.

В силу ряда причин общепринятые учебные программы в школах на качество подготовки будущего специалиста «не работают»; вузы не готовы к массовому высшему образованию – материальная база отстает от потребностей.

Установлено что имеющиеся заболевания в системе «лицей – вуз – предприятие» схожи и прогрессируют к хроническим формам [1, 2] (табл. 1).

Таблица 1

Заболевания	Лицей, %	Студенты, %	Предприятие, %
Болезни нервной системы	2,6	3,0	12,6
Болезни глаза и его придатков	41,1	45,2	46,6
Болезни системы кровообращения	14,6	16,7	21,7
Нейроциркуляторная дистония	6,4	7,53	12,4
Артериальная гипертония	4,2	5,44	18,4
Болезни органов дыхания	4,3	5,86	19,9
Бронхиальная астма	2,1	2,51	16,7
Болезни костно-мышечной системы	18,4	21,9	28,8

За последние 12 лет наблюдается отрицательная динамика физической подготовленности выпускников школ, студентов вузов, специалистов на производстве.

Резко увеличилась заболеваемость опорно-двигательного аппарата (сколиоз), органов зрения. При этом 100 % выпускников профильных классов ежегодно поступают в вузы, углубленно изучая профильные дисциплины на основе компьютеризации: школьники, студенты, специалисты занимаются исследовательской работой, разработкой программ, подготовкой докладов, рефератов, повседневно используя компьютерную технику. Компьютерные классы созданы в вузах, школах. Компьютеризированы производственные процессы на предприятиях. Профессиограмма деятельности людей различных специальностей на основе компьютеризации изменилась, повсеместно присутствует гиподинамический режим труда и учебы со специфической утомляемостью и заболеваемостью.

Анализ показывает, что среди формирующих возможностей различных средств подготовки специалиста (табл. 2) приоритет принадлежит средствам физической реабилитации и ШИФП [3], особенно по позициям повышения чувствительности зрительного анализатора, зрительно-моторной реакции, эмоциональной устойчивости, устойчивости к гипоксии (недостатку кислорода), продления профессионального долголетия, снижения заболеваемости, укрепления здоровья в целом.

Не решают проблему в полной мере теоретическая подготовка и сам процесс реальной деятельности. Не могут данные средства решать проблему эмоциональной устойчивости, устойчивости к гипоксии, укреп-

пления здоровья, в результате чего снижается профессиональная работоспособность [1].

Таблица 2

Исследуемые показатели	Средства, решающие задачи профпригодности		
	Теоретическая подготовка	Процессы реальной деятельности	Средства физической реабилитации и ЛФК
- профессиональная компетентность	+	+	+
- развитое мышление	+	+	+
- чувствительность зрительного анализатора	-	+	+
- самочувствие	+	+	+
- активность	+	+	+
- настроение	+	+	+
- распределение и переключение внимания	частично	+	+
- концентрация внимания	частично	+	+
- коэффициент правильности работы	+	+	+
- коэффициент количественной работы	+	+	+
- зрительно-моторная реакция	-	+	+
- эмоциональная устойчивость	частично	-	+
- устойчивость к гипоксии	-	-	+
- укрепление здоровья	-	-	+
- продление профессионального долголетия	-	+	+
- способность работать в команде	+	+	+
- снижение заболеваемости	-	+	+

Поэтому при подготовке специалиста особая роль в разработанности здоровьесберегающих технологий отведена средствам физической культуры и спорта.

В плане непрерывной профессионально-ориентированной физической подготовки нами разработаны специальные программы и методики для оздоровления, развития профессионально важных физических качеств, направленных на улучшение качества подготовки специалиста.

Мы исходим из того, что в результате внедрения в систему «школа – вуз – предприятие» современной компьютерной техники существенным образом изменилось содержание профессиографических требований к людям разных групп труда. Установлено, что функциональная нагрузка в

большой мере приходится на центральную нервную и сердечно-сосудистую системы, опорно-двигательный аппарат, а также на зрительный анализатор. В связи с этим нами были отобраны те виды спортивных занятий и физические упражнения, которые обеспечивают преимущественную профилактику утомления и перенос развиваемых способностей на профессионально важные качества.

На основе разработанности критериев оценки успешности в профессиональной деятельности специалистов на производстве нами разработаны рекомендации по оптимизации учебных программ в системе «лицей – вуз – предприятие»: развивающие нагрузки – в лицее, совершенствующие – в вузе и поддерживающие – на предприятии как профилактическое средство.

При разработке программ занятий необходимо было одновременно учитывать утомляемость, структуру и динамику заболеваемости, профессиограмму специалиста, а затем предлагать преимущественную направленность средств, обеспечивающих в наибольшей степени профилактику суммарного недельного утомления и перенос развиваемых качеств на профессионально важные.

Рекомендуемые нами программы с учетом компьютеризации включают теорию и практику с перечнем преимущественной направленности занятий.

Теория включает ознакомление с профессиограммой деятельности, основными требованиями и знаниями о профессии, а также задачи, средства и формы физической культуры для специалиста.

Практика в недельном двигательном режиме включает восстановление работоспособности с учетом характера и степени познавательно-производственного утомления: восстановительная гимнастика, спортивные игры, плавание, а также комплексное развитие, совершенствование и поддержание профессионально важных физических качеств (ПВФК): выполнение комплексов динамических и статических нагрузочных упражнений, спортивные игры, ритмическая гимнастика, лыжные прогулки, оздоровительный бег.

В процессе занятий спортивными играми значительная нагрузка падает на такую функцию центральной нервной системы, как внимание, развивается чувствительность зрительного анализатора, вырабатываются быстрая реакция, ловкость, укрепляются дыхательная и сердечно-сосудистая системы, снижается умственное утомление, вырабатывается способность «работать в команде».

Устойчивости к рабочему ритму в недельном цикле и к неблагоприятным вредностям наиболее способствуют циклические упражнения, развивающие общую выносливость.

ЛИТЕРАТУРА

1. Антипин, Н.И. После трудовая реабилитация и профессионально-прикладная физическая подготовка операторов персональных компьютеров / Н.И. Антипин // Вес. спортивной Беларуси. - 1999. - № 2. - С. 33 - 37.
2. Апрасюхина, Н.И. Изучение состояния здоровья студентов / Н.И. Апрасюхина // Региональные проблемы экологии: пути решения: Тез. докл. III Междунар. эколог. симпозиума: в 3 т., Полоцк, 21 - 23 ноября 2007 г. / Полоц. гос. ун-т. - Новополоцк, 2007. - Т. 3. - С. 86 - 91.
3. Макаров Р.Н. Человеческий фактор: проблемы физической подготовки специалиста на этапе ускорения НТР // Теория и практика физической культуры - 1991. - № 11. - С. 37 - 41.