

Воспитание культуры личности в студенческой среде происходит тогда, когда ценностная основа общественного сознания переходит в ее внутренний план, способствуя образованию и развитию персональной системы ценностей, определяемой кругозором и убеждениями, жизненным опытом, нравственным кредо, эстетическим вкусом, политическими взглядами, индивидуальными представлениями об идеале физического совершенства.

Выводы

Таким образом, успешная психосоциальная адаптация личности студента в процессе обучения позволяет осознать необходимость и пользу оздоровительной физической культуры, ощутить себя здоровым и сделать правильный выбор в пользу активного образа жизни, который поможет в период учебы в вузе.

Для совершенствования и формирования здоровья необходимо творчески подходить к собственному здоровью, формировать потребность, умение и решимость творить его за счет своих внутренних резервов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Каменская, Е. Н. Социальная психология. Конспект лекций: учеб. пособие / Е. Н. Каменская. — 2-е изд. — Ростов н/Д: Феникс, 2006. — С. 192.
2. Анашкина, Н. А. Социокультурные факторы и социально-педагогические механизмы формирования рекреативно-оздоровительной деятельности женщин: дис. ... канд. пед. наук / Н. А. Анашкина. — М.: РГАФК, 1996. — С. 205.
3. Гавердовский, Ю. К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю. К. Гавердовский. — М.: Физкультура и спорт, 2007. — С. 412.
4. Амосов, Н. М. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. — Свердловск, 1987. — С. 176.

УДК 796.03-057.875

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Золотухина Т. В.¹, Гаврилович Н. Н.²

¹Учреждение образования

«Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации»,

²Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Адаптация к социальным и природным факторам окружающей среды является важнейшей закономерностью жизни.

Адаптация представляет собой непрерывный процесс и имеет многоуровневый и динамический характер. Важнейшим признаком адаптированности является возможность выполнения всех видов социальной и биологической деятельности.

Внимание исследователей в современных условиях привлекает изучение среди молодежи и студентов уровня здоровья, ранней диагностики переходных состояний и адаптации организма. Индивидуальное здоровье зависит от «готовности организма к адаптации», под которой понимается морфофункциональное и психофизиологическое состояние, обеспечивающее индивиду успешное приспособление к новым условиям существования [1].

Цель

Изучение двигательной активности (в том числе самостоятельной) студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья и их адаптивные возможности.

Материал и методы исследования

Анализ научной литературы по проблеме исследования, педагогическое наблюдение, метод сравнения и сопоставления, методы статистической обработки данных и их анализ.

Результаты исследования и их обсуждение

Чтобы сегодня быть успешным и востребованным, студент должен обладать определенными личностными качествами — быть подвижным, готовым к любым изменениям, уметь быстро и эффективно адаптироваться к новым условиям, то есть быть мобильным.

Поэтому смысл оздоровления, физического развития и физического совершенства многие студенты видят в более продуктивном и своевременном освоении учебных профессиональных дисциплин, в формировании профессионально важных личностных качеств, что в конечном результате обеспечивает достижения поставленных целей в жизни и деятельности.

Программный материал учебного процесса по физической культуре студентов специальных учебных отделений предусматривает теоретические занятия в форме лекций в начале каждого семестра и бесед (в течение семестра), в которых студенты получают знания о роли физических упражнений и естественных факторов природы в профилактике и лечении различных заболеваний, противопоказаниях при различных заболеваниях, дозировке и оценке влияния нагрузки на организм человека, профессионально-прикладном значении упражнений и профилактике профессиональных заболеваний, нетрадиционных системах поддержания здоровья и рациональном питании, закаливании, самомассаже, а также другие, необходимые как во время учебных, так и для самостоятельных занятий сведения.

В процессе обучения студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, особое внимание на занятиях по физическому воспитанию уделяется навыкам самоконтроля: занимающиеся должны хорошо знать симптомы и признаки, которые могут указывать на ухудшение клинического состояния или возникновение осложнений. Очень важным является умение занимающихся измерять пульс, с какой ЧСС можно проводить тренировочные занятия, при каких физических нагрузках она достигается, как дозировать нагрузку, а также противопоказания к выполнению определенных упражнений.

У студентов в период обучения формируются знания о направленности занятий физической культурой, об обеспечении необходимой двигательной активности, достижении и поддержании оптимального уровня физической и функциональной подготовленности; приобретении личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей, об освоении жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

По данным М. Я. Виленского, у большого числа людей, занятых в сфере интеллектуального труда (это присуще и студентам), двигательная активность ограничена, соотношение динамического и статического компонентов жизнедеятельности составляет по времени в период учебной деятельности 1: 3, а по энерготратам 1: 1; во внеучебное время соответственно 1: 8 и 1: 2. То обстоятельство, что динамический компонент деятельности студентов во время учебных занятий и во внеучебное время почти одинаков, указывает на низкий уровень двигательной активности значительного контингента студентов [2].

Можно отметить, что уровень двигательной активности студентов в период учебных занятий составляет 50–65 %, в период экзаменов — 18–22 % биологической потребности. Это свидетельствует о реально существующем дефиците движений на протяжении учебного года.

Учебные занятия по физическому воспитанию (два раза в неделю) в среднем обеспечивают возможность движений в объеме 4000–7300 шагов, что не может компенсировать общий дефицит двигательной активности за неделю. К сожалению, опрос студентов показал, что в выходные дни малоподвижный образ жизни доминирует у большинства студентов [3].

Исследования физического состояния студентов, занимающихся в специальных учебных группах, показали, что при регулярных занятиях физической культурой в рамках учебного процесса наблюдается следующая динамика:

— в первом семестре происходит незначительный прирост показателей, характеризующих физическое состояние учащихся, в основном из-за невысокой двигательной плотности занятия, обусловленной тем, что задачами первого курса обучения являются: обследование студентов; овладение ими основами знаний по здоровому образу жизни, контролю и самоконтролю и т. д.; обучение основам техники общеразвивающих и корригирующих физических упражнений; дыхательных упражнений;

— второй, третий и четвертый семестры характеризуются тем, что именно в этот период наблюдается статистически значимый рост уровня функционального состояния и физической подготовленности студенток;

— в пятом и последующих семестрах происходит стабилизация показателей функционального состояния обучающихся, а в некоторых случаях — их ухудшение.

Анализируя данные, характеризующие результаты работы студентов по семестрам приходится констатировать, что очень важно научить и организовать самостоятельные занятия корригирующей гимнастикой, составляющей основу физической реабилитации студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, чтобы добиться позитивных сдвигов в оздоровлении занимающихся и, особенно, для возможности организации таких занятий во внеучебное время и после окончания вуза, для стабилизации их показателей функционального состояния.

Необходимым условием самостоятельных занятий является свободный выбор средств и методов их использования, высокая мотивация и положительный эмоциональный и функциональный эффект от затраченных физических, волевых, эмоциональных усилий.

Рациональный двигательный режим складывается из занятий общеоздоровительной и рекреативной направленности, с одной стороны, и специальных занятий, рекомендуемых в связи с индивидуальными особенностями, с другой.

Оптимальными тренировочными нагрузками считаются такие, которые мобилизуют 60–75 % резерва ЧСС, но с учетом заболеваний эти цифры могут варьироваться в наименьшем диапазоне.

Минимальные границы должны характеризовать тот объем движений, который необходим человеку, чтобы сохранить нормальный уровень функционирования организма. Этому уровню должен отвечать двигательный режим оздоровительно-профилактического характера. Оптимальные границы должны определить тот уровень физической активности, при котором достигается наилучшее функциональное состояние организма, высокий уровень выполнения учебно-трудовой и социальной деятельности.

Мотивы к занятиям физическими упражнениями у студентов разнообразны, что обусловлено наличием определенных знаний об их пользе и популярности, но при этом доминирующим является достижение оздоровительного эффекта, расширение режимов двигательной активности и повышение уровня здоровья, которое, в свою очередь, оказывает содействие в определении направленности этих занятий и их организации.

Выводы

В результате образовательного процесса студент избирательно приобретает наиболее значимые для него ценности физической культуры, что зависит как от организации учебного процесса и качества преподавания предмета, так и от целей и потребностей в развитии, уровня освоения содержания, способностей и ценностных ориентаций студента. Образовательные ценности физической культуры, приобретенные студентом, оказывают влияние не только на телесное развитие, но и на психику, типологические свойства, что обусловлено их преобразовательными и духовными средствами воздействия.

ЛИТЕРАТУРА

1. Агаджанян, Н. А. Учение о здоровье и проблемы адаптации / Н. А. Агаджанян, Р. М. Баевский, А. П. Берсенева. — Ставрополь: Изд-во СГУ, 2000. — С. 214.
2. Виленский, М. Я. Физическая культура студента: учебник / под ред. М. Я. Виленский. — М.: КНОРУС, 2013. — С. 417.
3. Тимошенко, В. В. Физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья: учеб. пособие / под общ. ред. В. В. Тимошенко, А. Н. Тимошенко. — Минск: БГПУ, 2003. — С. 135.

УДК 612.111.7:612.112.91]:616-071/-074

МЕТОД ОЦЕНКИ ВЛИЯНИЯ ТРОМБОЦИТОВ НА ФОРМИРОВАНИЕ НЕЙТРОФИЛАМИ ЭКСТРАЦЕЛЛЮЛЯРНЫХ СЕТЕЙ

Зубкова Ж. В.

**Учреждение образования
«Гомельский государственный медицинский университет»
г. Гомель, Республика Беларусь**

Введение

В настоящее время активно изучаются аспекты взаимодействия лейкоцитов с тромбоцитами. Известны методы исследования влияния тромбоцитов на функции нейтрофилов, в том числе на их способность к формированию нейтрофильных внеклеточных ловушек (neutrophil extracellular traps,