

Кокова Елена Ивановна, кандидат педагогических наук, доцент,
заместитель начальника кафедры физической подготовки,
Сибирский юридический институт МВД России,
Россия, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20;
Копылов Юрий Анатольевич, кандидат педагогических наук, почёт-
ный доктор наук Российской Академии естествознания, профес-
сор Российской академии естествознания, старший научный сотрудник лаборатории
инновационных технологий,
Центр естественнонаучных основ физического воспитания,
Россия, 109316, г. Москва, ул. Стройковская, 12,
e-mail: kokovaei@mail.ru

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ВЫПУСКНИКОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ КАК ФАКТОР УСПЕШНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБУЧАЮЩИХСЯ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Аннотация. Медико-биологические характеристики абитуриентов высших учебных заведений во многом определяют эффективность профессиональной подготовки будущих специалистов. Исследованиями выявлено, что ряд функциональных показателей выпускников общеобразовательной школы имеет сниженный уровень и требует учёта в процессе физического воспитания обучающихся высших учебных заведений.

Ключевые слова: выпускники общеобразовательной школы, обучающиеся высших учебных заведений, двигательная подготовленность, здоровье, зрение, сердечно-сосудистая система, физическое развитие.

Разработка системы физического воспитания обучающихся высших учебных заведений является одной из приоритетных задач, так как специфика образования в высших учебных заведениях предъявляет всё более высокие требования к их исходному состоянию здоровья. В целях предупреждения дисгармоничного физического развития и поддержания нормальной жизнедеятельности состояния организма необходимо знать особенности функционирования различных органов и систем обучающихся, а также уровень их медико-биологических показателей.

Несмотря на это, изучение здоровья студентов и факторов, обуславливающих его уровень, не содержит признаков комплексности, слабо используются технологии диагностики отклонений в состоянии их здоровья. Для оптимизации процесса физического воспитания обучающихся необходимы критерии, определяющие их функциональную подготовленность. В этой связи проведено исследование ряда медико-биологических показателей выпускников общеобразовательной школы, поступающих в высшие учебные заведения.

Уровень двигательной подготовленности выпускников общеобразовательной школы находится на среднем уровне [8]. Этот уровень не позволяет полноценно осваивать многие разделы программы, указывает на существенные недостатки в системе физического воспитания.

Особенно важно оценить показатели общей (аэробной) выносливости учащихся, так как именно они во многом определяют и показатели здоровья, и способность вы-

полнения физической работы различной мощности. Как показывают исследования, общая выносливость укладывается в диапазон 3-3,4 балла, что является совершенно недостаточным показателем для успешного овладения программным материалом. Полученные данные демонстрируют, что низкий уровень общей (аэробной) выносливости снижает эффективность использования ряда беговых и многократных прыжковых упражнений, а также упражнений со скакалкой.

Нарушения осанки выявлены у 45,5% выпускников общеобразовательной школы, а сколиозы, кифозы и лордозы – у 24,4% [1]. Это отклонение делает невозможным использование на занятиях физической культурой и в системе секционных занятий физическими упражнениями и спортом, видов деятельности, сопряженных с высокими физическими нагрузками (в частности, прыжки в длину и высоту, спрыгивания с гимнастических снарядов, прыжковые упражнения со скакалкой и многоскоки).

Изменения в состоянии стоп выявлено у 26,6% выпускников [6]. Эти отклонения являются явным противопоказанием для выполнения значительной части программного материала, связанного с бегом, прыжками и некоторыми гимнастическими упражнениями.

Отклонения в органах дыхания, а именно, повышенная частота дыхания – свыше 20 в минуту, сниженные показатели задержки дыхания на вдохе и жизненной емкости легких зафиксированы у 8,6% учащихся [3]. Обращает на себя внимание прогрессивный рост числа выпускников школы, имеющих отклонения в органах дыхания. Примерно 4-9% школьников не способны успешно выполнять задания, связанные с длительной работой аэробного характера и повышенными физическими нагрузками.

Нарушения зрения выявлены у 19,9% учащихся [7]. Этот вид отклонения в состоянии здоровья несовместим с прыжками, кувырками, некоторыми спортивными играми, единоборствами, упражнениями с натуживанием, со стойками на голове и руках, а также с силовыми нагрузками различного характера.

Функциональные изменения сердечно-сосудистой системы выявлены у 13,2% учащихся [4]. Очевидно, что эти нарушения в состоянии здоровья накладывают серьезные ограничения в выполнении двигательной деятельности самого широкого диапазона.

По показателям физического развития было выявлено, что лишь 11,8% учащихся имеют уровень физического развития «выше среднего» [2]. Средний уровень физического развития типичен для 52,8% выпускников школы. Низкий и ниже среднего уровни физического развития выявлены у 39,6% учащихся.

По данным врачебного осмотра 75% выпускников общеобразовательной школы имеют II группу здоровья [5]. Число учащихся, отнесенных к III группе здоровья, составляет 18%. Учащиеся, имеющие I группу здоровья, составляют незначительный процент от общего числа обследованных – всего 7%. Это накладывает существенные ограничения на использование ряда физических упражнений, сопряженных с повышенными физическими нагрузками.

На основании полученных данных по состоянию исследованных медико-биологических показателей выпускников общеобразовательной школы можно сделать вывод о том, что в систему физического воспитания в высших учебных заведениях необходимо вводить специальные упражнения для коррекции нарушений осанки и дисгармонии физического развития, исправления плоскостопия, профилактики сколиозов, а также упражнения для снятия утомления зрения.

Полученные данные однозначно указывают на невозможность для значительной части обучающихся высших образовательных учреждений выполнения физической

работы различного вида и повышенной мощности, а также полноценного освоения представленных программой физического воспитания двигательных умений и навыков.

Использование стандартного программного материала по физическому воспитанию в полном объеме приводит у обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья к еще большим нарушениям, и, таким образом, недостаточному усвоению навыков и умений, а также к формированию негативного отношения к занятиям физическими упражнениями и ведению здорового образа жизни.

В этой связи предлагается кардинальным образом реформировать программу физического воспитания в высших учебных заведениях и приблизить ее задачи, содержание и методику к медико-биологическим особенностям обучающихся.

Список использованных источников

1. Береуцин Г.В. Структура и содержание медико-социального портрета современных подростков / Г.В. Береуцин, Ю.А. Копылов, М.В. Малыхина, Н.В. Полянская // Современный подросток : мат-лы всерос. конф. с междунар. участием. М.: Научный центр здоровья детей РАМН, 2001. С. 90-92.

2. Копылов Ю.А. Теоретические подходы к разработке содержания третьего оздоровительно-реабилитационного урока физической культуры в общеобразовательной школе / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская // Здоровье, обучение, воспитание детей и молодежи в XXI веке : мат-лы междунар. конгресса. М.: ГУ Научный центр здоровья детей РАМН, 2004. С. 84-85.

3. Кудрявцев М.Д. Медико-биологические и оздоровительные особенности занятий физическими упражнениями с ослабленными детьми школьного возраста: учеб. пособие. / М.Д. Кудрявцев, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. Красноярск: РИО КГПУ, 2004. 160 с.

4. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: учеб. пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. М.: Академия, 2001. 320 с.

5. Полянская Н.В. Система физического воспитания в образовательных учреждениях. Методические рекомендации и примерные комплексы упражнений / Н.В. Полянская, Ю.А. Копылов. М.: Арсенал образования, 2011. 80 с.

6. Полянская Н.В. Стопа ослабленного школьника и плоскостопие / Н.В. Полянская, Ю.А. Копылов // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. 2006. № 4. С. 73-76.

7. Полянская Н.В. Теоретические подходы к разработке содержания третьего оздоровительно-реабилитационного урока физической культуры в общеобразовательной школе // Н.В. Полянская, Ю.А. Копылов // Здоровье, обучение, воспитание детей и молодежи в XXI веке : мат-лы междунар. конгресса. М.: ГУ Научный центр здоровья детей РАМН, 2004. С. 84-85.

8. Полянская Н.В. Исследование двигательных качеств и показателей сердечно-сосудистой системы учащихся общеобразовательной школы с разным уровнем развития мышечной силы / Н.В. Полянская, Ю.А. Копылов, И.В. Ивашина // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире : XXV междунар. науч.-практич. конф. по проблемам физич. воспитания учащихся; Мин. обр. Московской области; ГАОУ ВПО МО «Московский гос. областной социально-гуманитарный институт». Коломна: ГСГУ, 2015. С. 98-101.