

Э.И. Савко, канд. пед. наук, доцент
Белорусский государственный
университет

ПРИБЛИЖЕНИЕ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ К ПРИОБРЕТЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ И ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Студентов, отнесенных к специальному учебному отделению (СУО), не уменьшается, а, напротив, с каждым годом возрастает. Статистика подтверждает, что только 10 % учащейся молодежи здоровы, а остальные имеют те или иные отклонения, а некоторые студенты по 2,3 и даже 4 диагноза. Это указывает на то, что педагог не обучает молодежь, как научиться самостоятельно, укреплять и самосозидать здоровье, используя оздоровительные средства и методы. Восточная мудрость гласит: «Скажи - и я забуду, покажи - я запомню, дай мне сделать самому - я буду помнить всю жизнь». Мы прислушались к мудрым словам и начали применять такую методику на практике.

Задача: Совершенствовать физическое воспитание в специальном учебном отделении с помощью приобщения студенческой молодежи к теоретическим знаниям и практическим умениям и навыкам.

В эксперименте участвовали первые курсы специального учебного отделения факультета ФФСН. Эксперимент продолжался в течение года. Началась работа с освоения

теоретического курса, проведения индивидуальных бесед и практического применялись различных оздоровительных методик. Были прочитаны лекции о здоровом образе жизни и дан экскурс в традиционные, и не традиционные методики восстановления, сохранения, и укрепления здоровья.

Теоретический материал формирует мировоззренческую систему научно-практических знаний в области оздоровительной физической культуры. Эти знания необходимы, чтобы понимать природные и социальные процессы и уметь их творчески использовать для профессионально-личностного развития, самосовершенствования, чтобы организовать здоровый стиль жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Основной терапевтический метод совершенствования оздоровительной физической культуры в работе со студентами СУО – это специально подобранные физические упражнения (ФУ) в соответствии с поставленными задачами. Важное условие закрепления и совершенствования оздоровительных методов и методик – многократное воспроизведение в условиях учебных занятий, во внеучебной физкультурно-оздоровительной деятельности, в быту, на отдыхе.

Практический раздел учебного материала состоит из двух подразделов: методико-практического и учебно-тренировочного: Первый подраздел обеспечивает операциональное овладение оздоровительными методиками, в восстановлении, укреплении здоровья, для достижения личностью учебных, профессиональных и жизненных задач. Второй подраздел включал самостоятельная работа над рефератом с обязательными оздоровительными методиками и комплексом физических упражнений.

Оздоровительная направленность физического воспитания в группах СУО, была нацелена на всестороннее познание себя и методик оздоровления, и приучение студентов к самостоятельной работе над здоровьем. Студенты в течение семестра готовили реферат по своим диагнозам, находили современные методики с указанием симптомов, показаний и противопоказаний физических нагрузок, и составляли комплексы физических упражнений, которые являлись наиболее эффективными, для восстановления, укрепления, и самосозидания здоровья. В конце семестра сдали реферат на проверку. Во втором

семестры студенты делились знаниями по своим диагнозам, а затем демонстрировали практические наработки различных методик, для восстановления, укрепления и самосоздания здоровья.

Занятия физическими упражнениями в СУО основаны на ряде принципов, в основе которых лежат определенные физиологические закономерности: повторности; постепенности; постоянства; мышечной радости; сосредоточения – требует умение сосредоточить внимание на отдельных мышцах, органах, частях тела и всего организма в целом; раскрепощения – умение предоставлять во время выполнения ФУ максимальную свободу телу; дозирования нагрузки – чувствовать оптимальную нагрузку для своего организма; релаксации – после выполнения ФУ отдых в виде кратковременного расслабления, во время которого упражнение завершает свое действие на организм.

Физические упражнения (дыхательные, общеразвивающие, общеукрепляющие и специальные) в комплексе представляет собой метод терапевтического эффекта. При многих отклонениях от нормы здоровья, терапевтическая ценность физиологически обоснованных и методически правильно применяемых упражнений особенно велика.

Чтобы достичь цели физического воспитания – сформировать физическую культуру личности, важно решить следующие воспитательные, образовательные, развивающие и оздоровительные задачи:

- понимать роль оздоровительной физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знать научно-практические основы оздоровительной физической культуры;
- формировать мотивационно-ценностное отношение студентов к оздоровительной физической культуре, установку на здоровье и здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психо-физических способностей и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студентов к будущей профессии;
- приобрести опыт творческого использования средств и методов оздоровительной физической культуры для достижения жизненно необходимых и профессиональных целей.

Обязательный минимум дисциплины «Оздоровительная физическая культура» включает следующие дидактические единицы, освоение которых предусмотрено тематикой теоретического, практического и контрольного учебного материала:

- оздоровительная физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- социально-биологические основы оздоровительная физическая культура;
- основы здорового образа и стиля жизни;
- оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика);
- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Как показала практика, все студенты тщательно готовились к защите рефератов и практической части занятий. Многие студенты, прежде чем показать комплексы на группе, тренировались дома для освоения комплексов ФУ.

Наш опыт показал, что такая методика проведения занятий способствует:

- формированию способности к самостоятельному познанию себя;
- созданию мотивационной готовности для восстановления и укрепления здоровья;
- осознанию своей природности, стремлением созидать вокруг себя экологически

здоровую и культурную среду;

- появлению обратной связи, постоянного контроля преподавателем усвоения знаний студентами и применения их на практике;
 - ответственному отношению к своему здоровью и здоровью окружающих людей
- способность к саморегуляции организма в условиях биосоциальной среды;
- самосовершенствованию в физическом, нравственном и духовном планах;
 - самовоспитанию культуры и физической культуры;
 - освоению современных оздоровительных методик в восстановлении, сохранении, укреплении и самосозидании здоровья, так необходимых при умственной работе и овладении профессиональными знаниями и применении их на практике;
 - улучшению самоорганизованности, дисциплинированности и повышению самопознавательной активности студенческой молодежи, в связи с необходимостью получения специальных знаний при восстановлении, укреплении и самосозидании здоровья, и применение получаемых знаний на практике в повседневной жизни, так мудрые слова Востока мы применили на практике.

Для студенческой молодежи систематическое занятие оздоровительной физической культурой приобретает исключительное значение. Известно, что даже у здорового и нестарого человека, если он не тренирован, ведет «сидячий» образ жизни и не занимается физическими упражнениями, при самых небольших физических нагрузках учащается дыхание, появляется сердцебиение. Напротив, тренированный молодой человек легко справляется со значительными физическими нагрузками. Сила и работоспособность сердечной мышцы, главного двигателя кровообращения, находится в прямой зависимости от силы и развития всей мускулатуры. Занимаясь оздоровительной физической культурой, студенты СУО развивают мышечную, укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы и закаляют свой организм.

Кроме практических умений и навыков, которые студенты показали при защите рефератов и демонстрации различных оздоровительных методик, нами проверены теоретические знания, которые студенты усвоили на наших занятиях. Оценка уровня знаний по дисциплине «Физическая культура» в УО студентов СУО привлекает внимание к теоретической составляющей физического воспитания, является стимулом для активного приобретения знаний, умений и навыков и дальнейшего самообразования и самооздоровления. Необходимо отметить, что освоение студентами знаний по вопросам здоровьесбережения, здравосозидания, здорового образа жизни, оздоровительные традиционные и нетрадиционные методики, гигиены труда и отдыха имеет высокую практическую значимость. В первую очередь это обусловлено тем, что во временном аспекте обучение на начальных курсах совпадает с периодом становления у них системы ценностей взрослой личности. На последующих этапах учебы образование обеспечивает приобретение студентами необходимых современному специалисту социально-личностных компетенций.

Результаты тестирования теоретических знаний студентов специальной медицинской группы показали, что более 80 % из всех опрошенных имеют средний балл (6,25). Следует также отметить, что выявлена положительная динамика (от 1 до 4-го курсов: 6,25; 6,49; 6,77 и 6,9 балла) теоретических знания в области физической культуры студентов СУО и являются одним из основных показателей образованности в области физической культуры.

Таким образом, мы видим, что приобщение студентов специального учебного отделения к приобретению теоретических знаний и практических умений и навыков дает положительный результат, о чем свидетельствуют полученные нами данные.