

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

**Ткач Е.А., Тукач Н.Н.
УО МГПУ им. И.П. Шамякина**

Одним из направлений современной системы образования является ориентация на включение студентов самостоятельных медицинских групп (СМГ) в самостоятельную, творческую и контролируруемую деятельность в процессе учебы.

На занятиях по физическому воспитанию были повышены требования к образовательной части занятий и сделан акцент на приобретение студентами знаний, формирование умений и навыков в использовании средств физической культуры для своего дальнейшего совершенствования и оздоровления.

В процессе исследования была поставлена задача главным образом воспитывать на учебных занятиях устойчивую потребность к физической культуре; учить на практике гигиеническим навыкам, умению пользоваться режимом труда и отдыха, правильному дыханию, навыкам контроля и самоконтроля, следить за своим

физическим развитием, физической подготовленностью и здоровьем, а также умению восстанавливать организм от умственной и физической усталости, соблюдать правила закаливания, снимать стрессы и бороться с вредными привычками при помощи физических упражнений.

В УО МГПУ им. И.П. Шамякина внедрена технология для студентов СМГ, главной целью которой является сохранение здоровья в процессе учебы средствами физической культуры.

Включение студентов СМГ в самостоятельные занятия физическими упражнениями предполагает: предварительную совместную деятельность педагога и учащихся, определение задач самостоятельных занятий физическими упражнениями, определение средств решения поставленных задач с учетом индивидуальных особенностей, осуществление самоконтроля.

С целью повышения физкультурного образования и активизации самостоятельности для студентов непрофилирующих специальностей предусматриваются домашние задания. При их выполнении студенты СМГ готовят реферат-конспект по своему заболеванию, чтобы в последующем осознанно и грамотно применять знания и умения, заниматься физкультурой для своего оздоровления.

Реферат-конспект по своему заболеванию является одним из элементов структурного модуля «самостоятельность» инновационной оздоровительной технологии учебного процесса по физическому воспитанию, элементом активного самообразования. Реферат пишут и защищают во втором семестре. Во время защиты студент должен продемонстрировать на практике способность самостоятельно выполнять рекомендуемый для него по диагнозу комплекс физических упражнений. На последующих курсах реферат и комплекс упражнений можно дополнять и расширять за счет новых рекомендаций.

Оздоровительная направленность образования достигается в конечном счете не только включением развивающего компонента в образовательный процесс, но и всей системой мер, связанной с оптимизацией и интенсификацией самостоятельной познавательной деятельности студентов организацией здорового образа жизни, упорядочением режима жизнедеятельности ведением карты самоконтроля, которые дополняют эффект оздоровительной направленности образования.

Разнообразие средств и методов воздействия на студентов СМГ развивает инициативу выбора приемлемых форм и видов мышечной деятельности. В связи с этим у них больше проявляется стремление к самостоятельности, увеличивается активность и потребность в регулярных оздоровительных мероприятиях на занятиях и в свободное от учебы время. В качестве наиболее доступных способов формирования стабильной мотивации по самостоятельному совершенствованию физических и функциональных качеств применяются популярные у молодежи элементы ритмической гимнастики, шейпинга, элементы волейбола, настольного тенниса, бадминтона, плавания и др.

Для правильного построения самостоятельного занятия студентам необходимо обращать особое внимание на методические особенности и дозирование физических упражнений, на соблюдение максимальной индивидуальности, а также особенности и степень заболевания, возможные его осложнения.

Нередко студенты выбирают дополнительные средства для решения личных задач с целью коррекции своего здоровья: повышение вестибулярной устойчивости; ловкости, оперативного мышления, решительности и смелости, повышения устойчивости к неблагоприятным факторам окружающей среды. Этот выбор обусловлен требованиями жизнедеятельности человека.

Таким образом, результаты исследований говорят о значительном улучшении качества учебного процесса в экспериментальной группе. Студенты

экспериментальной группы отличались более глубокими знаниями, умениями и навыками оздоровительной, а также самостоятельной работы по физвоспитанию и имели более динамичные сдвиги в физической подготовке и функциональном состоянии по данным врачебного контроля. У подавляющего большинства студентов экспериментальной группы выявлялась выраженная потребность в регулярных и систематических занятиях физической культурой.

Литература

1. Гужаловский, А.А. Оздоровительная направленность специального образования: состояние и перспективы / А.А. Гужаловский, К.И. Чорбе // Наука и образование на пороге III тысячелетия: тез. докл. междунар. конгр. - Минск, 2000. - Кн. 2. - С. 236-238.

2. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы. - СПб.: Питер, 2000. - 501 с.

3. Кларин, В.М. Инновации в мировой педагогике. Обучение на основе исследования, игр, дискуссии, анализа зарубежного опыта. - Рига: Педагогический центр: «Развивающее обучение», 1995. - 78 с.

4. Коледа, В.А. Самостоятельное применение умений и навыков физического воспитания и спорта в процессе обучения студентов в вузе // Вопросы физического воспитания студентов вузов: сб. науч. тр. и метод. рекомендаций / Бел. гос. ун-т; отв. ред. Р.Н. Медников. - Минск, 2001. - С. 9-14.

5. Лебедева, Н.Т. Современные подходы к оценке здоровья студентов и его совершенствованию // Вопросы физического воспитания студентов вузов: сб. науч. тр. и метод. рекомендаций. - Минск: БГУ, 1993. - С. 3-10.

6. Нигреева, И.Г. Реабилитация студентов специальных медицинских групп средствами физической культуры // Здоровый образ жизни: сб. ст. / БГУ; под ред. С.В. Макаревича. - Минск, 2001. - С. 43—46.

7. Посталюк, И.Ю. Педагогика сотрудничества. - М.: Наука, 1982. - 150 с.