

**К ВОПРОСУ ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
БУДУЩИХ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ: СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-
ИГРОВОЙ МЕТОД И ТРАДИЦИИ «СПОРТЛАНДИИ»
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ МЕДИЦИНСКОГО КОЛЛЕДЖА**

Куликова М.Ю.

УО «Гомельский государственный медицинский колледж»

Гомель, Беларусь

marusya.67@mail.ru

В данной работе обобщен и представлен многолетний опыт использования в образовательном процессе Гомельского медицинского колледжа подвижных игр и эстафет и организации, проведения спортивного праздника «Спортландия» как важного средства для повышения мотивации двигательной активности будущих медицинских работников среднего звена.

Ключевые слова: *физическая культура; двигательная активность; подвижные игры; спортивный праздник; мотивация к занятиям; медицинские работники.*

**ON THE ISSUE OF INCREASING THE MOTOR ACTIVITY OF FUTURE
MEDICAL WORKERS: COMPETITIVE-GAME METHOD AND
TRADITIONS OF «SPORTLANDIA» IN THE EDUCATIONAL PROCESS
OF THE MEDICAL COLLEGE**

Kulikova M. Yu.

Gomel State Medical College

Gomel, Belarus

This article summarizes and presents the long-term experience of using outdoor games and relay races in the educational process of the Gomel Medical College and organizing and holding the sports festival «Sportlandia» as an important means to increase the motivation of motor activity of future middle-level medical workers.

Key words: *physical culture; physical activity; outdoor games; sports festival; motivation for classes; medical workers.*

Введение. Занятия физической культурой не возможны без эмоционального настроения и мотивации. Мотивация к физкультуре и спорту служит побуждением к действию, динамическим процессом физиологического и психологического плана, управляющим поведением, определяющим его направленность, организованность, активность и устойчивость, способность человека деятельно удовлетворять свои потребности. Поэтому именно на этапе обучения в образовательных учреждениях (школа, ССУЗ, ВУЗ) приоритетными являются задачи воспитания у обучающихся мотивации двигательной активности, ориентации их жизненных интересов на здоровый образ жизни.

Физическая подготовка, двигательная активность, мотивация к занятиям физическими упражнениями для поддержания организма в хорошей форме играет значительную роль в профессиональной деятельности врача, медицинской сестры, фельдшера, так как их работа, связана со значительными нервно-психическими перегрузками, напряжением внимания, зрения,

интенсивной интеллектуальной деятельностью и малой подвижностью. Занятия физической культурой снимают утомление нервной системы и всего организма, повышают работоспособность, способствуют укреплению здоровья.

Руководство нашего колледжа и преподаватели физической культуры стремятся к тому, чтобы создать все условия для формирования положительного отношения к физической культуре, мотивации повышения двигательной активности, формирования стойких установок на ЗОЖ, вовлечения преподавателей, учащихся, сотрудников колледжа к организованным и самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. Мы хотим остановиться, на использовании подвижных и спортивных игр, как одном из методов нашей педагогической технологии.

Цель исследования – изучение опыта использования подвижных игр и эстафет, и проведения спортивного праздника в образовательном процессе медицинского колледжа.

Методы исследования – анализ научно-практической и методической литературы по данной проблематике, обобщение практического педагогического опыта, проведение анкетирования, анализ результатов.

Результаты и их обсуждение. Основным средством повышения адаптационных возможностей организма выступает двигательная активность. В условиях современного учреждения образования, двигательная активность обучающихся постепенно уменьшается, что, по всей видимости, обусловлено в первую очередь значительным увеличением учебных нагрузок. В связи с этим весьма эффективно применение соревновательно-игрового метода в физическом воспитании не только потому, что он в совокупности многогранен, но и вследствие того, что является проверенным средством активизации двигательной деятельности за счет подключения эмоций обучающихся.

Подвижные игры, представляют универсальный вид физических упражнений, занятия играми оказывают одновременное влияние на психическую, эмоционально-волевою и двигательную системы, координационные способности занимающихся, что является очень важным в физической подготовке будущих медицинских работников.

Хочется отметить, что использование игрового метода является действенным профилактическим средством по отношению к различным негативным явлениям, таким, как, умственное перенапряжение, длительная статическая нагрузка на лекционных занятиях, состояние тревоги, стресс, негативное настроение. Мы используем игровой метод (включаем подвижные игры и эстафеты) в занятиях всех разделов учебной программы по учебной дисциплине «Физическая культура и здоровье».

Согласно мнению наших учащихся (по результатам опросов и анкетирования), использование спортивных и подвижных игр и эстафет в процессе учебных занятий делает занятие интересным, более эмоциональным, помогает снять психологическое напряжение и усталость, помогает отвлечься от проблем и значительно поднимает настроение, повышает мотивацию к развитию физических качеств и дальнейшему физическому совершенствованию.

В Беларуси накоплен большой опыт проведения соревнований по комплексам подвижных игр среди команд учреждений образования. Задача таких спортивных праздников — пропаганда физической культуры как основополагающего фактора здорового образа жизни.

История спортивного праздника «Спортландия» в Гомельском медицинском колледже (тогда Гомельское медицинское училище) началась более 40 лет назад. С 1977 года спортивный праздник «Спортландия» проводится в колледже ежегодно.

По мнению самих участников, многочисленных болельщиков, преподавателей, кураторов учебных групп «Спортландия» в нашем колледже — это история, добрая традиция. Участие в Спортландии развивает участников физически, повышает мотивацию к занятиям физкультурой, помогает участникам побороть робость, неуверенность в себе, развивает чувство коллективизма и товарищества, умение работать в команде. Кроме того эти соревнования и для участников и для болельщиков — это всплеск ярких эмоций, возможность отвлечься от проблем и тяжелых учебных будней, мощный заряд позитива. На многочисленных встречах выпускников Спортландию вспоминают как одно из самых ярких событий за период учебы в колледже.

В период 2014 – 2019 г.г. по результатам проведения спортивного праздника нами проводилось анкетирование учащихся (участников и болельщиков). В анкетировании приняли участие более 270 человек. Все респонденты отмечают, что благодаря непосредственному участию, помощи в подготовке, участию в качестве болельщика команды вырос интерес к занятиям физической культурой. Большинство опрошенных (85%) хотели бы, чтобы на каждом занятии физической культурой проводились различные подвижные игры и эстафеты. Как аргумент приводились доводы о том, что это разнообразит занятия (78%), вызывает интерес (69,5%), спортивный азарт (58,6%), в значительной мере снимает стресс (53,2%), дает выплеск положительных эмоций (61%), поднимает настроение (89,4%), укрепляет здоровье (44%), развивает физические качества (36,7%).

Кроме того элементы Спортландии мы с успехом используем во время походов выходного дня, которые тоже стали доброй традицией в нашем колледже. В подвижных играх и эстафетах, проводимых во время отдыха в походе, с удовольствием участвуют не только наши учащиеся, но и преподаватели.

Заключение. Более чем 40-летняя практика проведения спортивного праздника «Спортландия» в колледже доказала, что эти соревнования являются эффективной формой пропаганды физической культуры, организации активного отдыха и досуга, укрепления здоровья, повышения двигательной активности наших ребят, будущих медицинских работников, которые призваны личным примером пропагандировать здоровый образ жизни. Подвижные игры и эстафеты можно успешно использовать в профессионально-прикладной подготовке будущих медицинских работников, как на учебных занятиях, так и во внеурочное время;

Спортландия стала доброй традицией в Гомельском медицинском колледже, представители разных поколений медицинских работников, выпустившихся из стен нашего учреждения образования, с теплотой вспоминают свой опыт участия в этих увлекательных стартах. Ежегодно Спортландия становится ярким событием в жизни нашего колледжа, помогая поверить в себя, преодолеть свои слабости, получить уникальный опыт спортивной борьбы и побед, найти дорогу к здоровью нашим учащимся.

Практическая значимость данной работы заключается в том, что многолетний опыт проведения спортивного праздника «Спортландия» и включения в занятия подвижных игр и эстафет, можно широко применять не только в образовательном процессе медицинского колледжа, но и использовать для разнообразия досуга, повышения двигательной активности, эмоционального настроения медицинских работников всех уровней, а также в образовательном процессе других учреждений образования. Кроме того полученные данные могут быть использованы для проведения разъяснительной и профилактической работы в учреждениях образования и ЛПУ, а также для совершенствования работы по формированию здорового образа жизни.

Список литературы

1. Геллер, Е.М. На старт вызывает Спортландия. – Минск: Полымя, 1988. – 175 с.
2. Иваницкий, Ю.Б. Значение двигательной активности в жизни студента — URL <http://cinref.ru/razdel/02700kultura/17/247385.htm/> (дата обращения: 06.02.2018).
3. Пятецкая К.А. Повышение двигательной активности посредством подвижных игр — URL <https://www.kazedu.kz/referat/201248/> (дата обращения: 06.02.2018).