

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ, ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ СУО

Белорусский национальный технический университет, Минск, Беларусь

Здоровье студенческой молодежи — высшая национальная ценность. Фундаментом решения проблем теории и методики физической культуры является знание нормальной физиологии здорового человека, возрастной психологии (т. к. многие студенты младших курсов не достигли совершеннолетия), медицины и многих наук, связанных с жизнедеятельностью человека.

Основной задачей педагога, на наш взгляд, должно стать воспитание у студентов потребности быть здоровым, беречь и укреплять свой организм, ценить счастье здоровья. Студенты СУО, имеющие отклонения в состоянии здоровья, должны не только научиться полноценно жить со своим диагнозом, но и воспитывать в будущем здоровых детей.

Цель исследования — выявить условия работы педагога СУО по формированию ЗОЖ среди студентов СУО.

Объект исследования: процесс работы преподавателей в БНТУ со студентами СУО. Предмет исследования: работа преподавателя СУО по формированию ЗОЖ среди студентов СУО.

Решались следующие задачи:

1. Изучали теоретическую, методическую литературу по данной проблеме, а также педагогическую, философскую, психологическую и медицинскую литературы, сколько позволяет педагогическое образование.

2. Выявили уровень диагностирования здоровья студентов СУО.

3. Внедрили программу о пропаганде ЗОЖ среди студенческой молодежи, а также отказ от вредных привычек.

4. Разработали методические рекомендации для студентов СУО.

5. Учитывали возрастные особенности и диагноз студентов СУО

6. Создавали условия на занятиях по физической культуре для формирования ЗОЖ.

7. Совершенствовали формы работы преподавателей СУО по формированию ЗОЖ студентов.

В ходе работы применялись методы педагогического исследования такие, как анкетирование, беседы, опрос, тесты, непосредственная учебно-воспитательная работа со студентами специального учебного отделения, изучалась документация по истории болезни, диагноз каждого студента, поступившего в СУО.

Основная задача заключалась в том, чтобы сделать студентов СУО более сильными, крепкими, здоровыми, приносящими пользу обществу будущими специалистами в различных отраслях деятельности.

Учитывалось физическое, душевное, социальное, нравственное состояние студента, его способность к естественному процессу самосохранения, приспособлению к постоянно меняющимся условиям внешней и окружающей среды, умению поддерживать физическую активность, несмотря на диагнозы, с которыми они были определены в СУО.

Велась постоянная разъяснительная работа со студентами СУО по отказу от вредных привычек (курение, употребление алкоголя, в т. ч. слабоалкогольных напитков), нарушения режима питания и отдыха и т. д.

Пропагандировался оптимальный двигательный режим, рациональное питание, закаливание, личная гигиена, положительные эмоции, а также умение решать личностно-мотивационные проблемы.

Студенты СУО, занимающиеся по экспериментальной программе, в целом проводили гораздо больше времени на спортивной площадке, в зале, а также самостоятельно получали дополнительную физическую нагрузку, чем студенты, которые учатся по обычной программе. В рамках экспериментальной программы больше внимания уделялось изучению студентом физической активности, именно на его диагностике, время на теоретическую часть занятий по изучению данного конкретного случая и обращения за помощью и советом к компетентному педагогу СУО.

Это подтверждает тезис о том, что непрерывная педагогическая помощь для студентов, профессиональная компетентность педагогов, решение проблем теории и методики физической культуры является значимыми в формировании ЗОЖ.

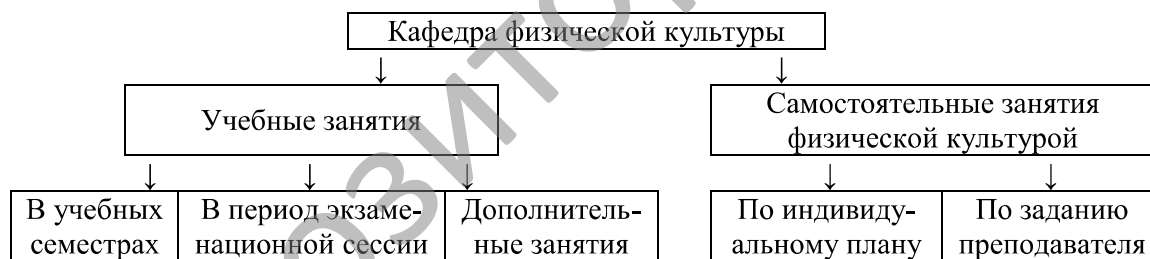


Рис. 1. Формы работы и педагогическая помощь студенту

Учитывался тот факт, что применение средств физической культуры в лечебных целях должно сопровождаться систематическим врачебным контролем и строгим учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

В работе со студентами СУО особое внимание уделялось вопросам врачебного контроля, самоконтроля и методики физического воспитания с учетом отклонения в состоянии здоровья студентов. В методике проведения занятий в этих группах учитывался принцип постепенности повышения требований к овладению двигательным навыком и умениям, развитию физических качеств и дозированию физических нагрузок.

Особое внимание в СУО уделялось систематичности занятий, доступности, индивидуализации, строгой дозировки нагрузок и постепенного ее повышения.

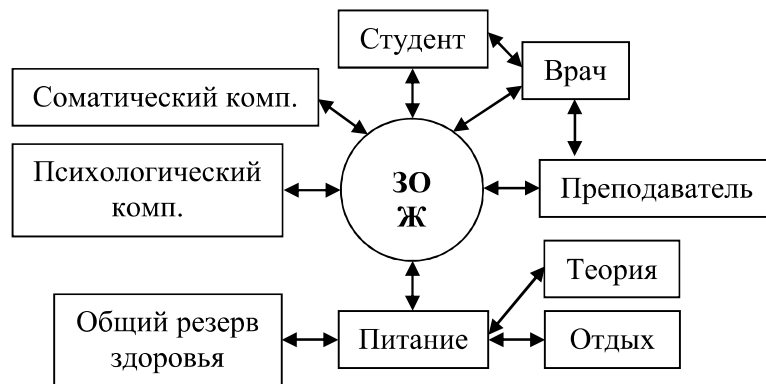


Рис. 2. Факторы, влияющие на формирование ЗОЖ

Преподавателями СУО проводятся восстановительные мероприятия, профилактика спортивного травматизма и оказание первой медицинской помощи.

Теоретическая форма обучения студентов СУО направлена на применение проб (функциональные, ортостатические, динамометрические и другие тесты), изучение показателей самоконтроля (ЧСС, настроения, сна, аппетита, самочувствию на момент изучения), литературы по каждому отдельному диагнозу при физических нагрузках (показания и противопоказания). Теоретические занятия направлены на приобретение студентами СУО знаний по основам теории и методики и организации физического воспитания, как непрерывного процесса по формированию у студентов СУО сознания и убежденности в необходимости регулярно заниматься физической культурой.

В начале учебного года комплектуются группы с учетом пола, характера заболевания, функциональных возможностей организма каждого студента.

Учебный процесс направлен:

- на укрепление здоровья;
- повышение физической работоспособности;
- возможное устранение функциональных отклонений в физическом развитии;
- ликвидацию остаточных заболеваний;
- приобретение необходимых и допустимых для студентов СУО профессионально-прикладных умений и навыков.