

ЗАХОДИ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОГО НАВЧАЛЬНОГО ВІДДІЛЕННЯ

А.В. Нефьодова, Г.П. Грибан

Важливою складовою підвищення якості навчального процесу з фізичного виховання у спеціальному навчальному відділенні є лікарсько-педагогічні спостереження, які націлені на розв'язання проблеми відповідності ступеня навантаження функціональним можливостям організму кожного студента. Особливо це актуально в сучасних умовах зниження рівня соматичного здоров'я та фізичної підготовленості студентської молоді. Так, лікарсько-педагогічні спостереження протягом ряду років з використанням методики тренд-аналізу показали, що у період складання контрольних нормативів з фізичного виховання величина впливу навантажень є надмірною. Невідповідність ступеня навантаження функціональному стану та рівню підготовленості студентів супроводжувалась ознаками гострого фізичного перенапруження. Нераціональність використання фізичних навантажень у процесі занять фізичними вправами знижує ефективність навчально-виховного процесу з фізичного виховання. Саме тому у процесі лікарсько-педагогічних спостережень багато уваги має приділятися роботі з профілактики патологічних станів, що виникають унаслідок нераціональних занять фізичними вправами [1].

Лікарсько-педагогічні спостереження необхідно систематично проводити у процесі навчальних занять з фізичного виховання у спеціальному навчальному відділенні. Студенти спеціального навчального відділення повинні не менше двох разів у навчальному році проходити додаткові медичні обстеження. Одним із найбільш ефективних шляхів у цьому напрямку є створення кабінету лікувальної фізичної культури та наявність посади медичного працівника у спортивному комплексі ВНЗ. Роль медичного працівника полягає в контролі за дотриманням вступної, основної та заключної частин заняття, регулюванні фізичного навантаження, правильності використання дихальних і коригуючих вправ та спостереженні за реакцією серцево-судинної системи на фізичні навантаження.

Для самооздоровлення студентів можна запропонувати роботу зі щоденником здоров'я, яка передбачає безперервність та послідовність дій, спрямованих на формування, підтримання та відновлення здоров'я з першого до останнього курсів. Перелік засобів оздоровлення складається з масажу біологічно активних точок голови, комплексів вправ для суглобів рук і ніг, хребта, спеціальних вправ для відновлення зору, виховання навичок правильної постави, посмішки. На заняттях засвоюються спеціальні вправи для оволодіння емоціями, для розвитку образного мислення, позитивного внутрішнього настрою, виховання позитивних рис характеру і волі. Навчання спеціальних вправ з оволодіння думкою, дихання з методів відновлення здоров'я, формування мети життя, методам педагогічного і лікарського самоконтролю та рекомендацій з раціонального харчування.

Щоденник контролю і самоконтролю забезпечує як наочність навчального матеріалу, контрольних вимірювань, тестування протягом усього навчання студента у ВНЗ, так і звітність вимог і оцінки результатів. Це дозволяє підняти процес фізичного виховання на більш високий організаційний і методичний рівень. Впровадження щоденника контролю і самоконтролю у фізичне виховання студентів спеціальної медичної групи сприяє вирішенню виховних психологічних і оздоровчих завдань, а саме:

- наявність інформації про проходження медичних оглядів дозволяє викладачам поліпшити і конкретизувати контроль за проходженням планових і контрольних медичних оглядів і відвідувань лікарів;
- фіксування антропометричних даних, даних тестування дихальної, серцево-судинної і нервової систем дає можливість відстежити їх динаміку і систематизувати дані спостережень і на цій основі точніше вирішувати завдання індивідуального підходу до кожного студента;
- програмування навчального матеріалу в щоденнику дозволяє точніше і своєчасно реалізовувати всі розділи і вимоги навчальної програми, причому контролюють їх виконання самі студенти. Викладач має достатньо інформації про особистість студента, його майбутню професію, умови життя, дозвілля тощо;
- значно полегшується робота викладача. Надавши студентам на початку семестру всі залікові вимоги, він буде навчальний процес на основі робочих планів і графіків, а студенти, маючи інформацію і стежачи за динамікою своїх результатів, виявляють більшу активність та ініціативу на заняттях;
- студент має більш реальні можливості для творчого підходу до особистого здоров'я. За програмою протягом навчання самостійно складає власні комплекси ранкової гімнастики, комплекси коректуючих вправ, реабілітаційні комплекси з урахуванням відхилень у стані здоров'я і запитів майбутньої професії.

Література

1. Сулім В. Актуальні аспекти медичного забезпечення навчально-виховного процесу з фізичного виховання в сучасному навчальному закладі / В. Сулім // Вісник Технологічного ун-ту Поділля. – № 5. – Ч. 3 (48) – Хмельницький, 2002. – С. 70–75.