

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

УДК 796.0

СИСТЕМА РАБОТЫ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ МЕТОДОВ И ПРИЕМОВ ПРИ РАБОТЕ С УЧАЩИМИСЯ, ОТНЕСЕННЫМИ К СПЕЦИАЛЬНЫМ МЕДИЦИНСКИМ ГРУППАМ

Я.А. Валентова, 4 курс

*Научный руководитель – Е.А. Чикованова, магистр педагогики
Оршанский колледж ВГУ имени П.М.Машерова*

XXI век характеризуется возросшим вниманием человека к своему здоровью и здоровью нации в целом. За тысячи лет своего существования человек осознал здоровье как основную жизненную ценность. Конечно, к этому его подтолкнули негативные явления: ухудшение экологической обстановки не только в местах проживания, но и на всей планете, широкое распространение вредных привычек, возрастающее нервное напряжение и стресс (особенно в мегаполисе) и др. [1, с. 17]. Бесспорно, решение глобальных проблем требует глобального подхода, однако каждому отдельному человеку необходимо научиться жить в неблагоприятных условиях, сохраняя, поддерживая и укрепляя свое здоровье.

В настоящее время в Беларуси уделяется значительное внимание вопросу здоровья на государственном уровне. Создаются условия для укрепления, прежде всего, физического здоровья: функционируют спортивные комплексы, расширяется спектр и увеличивается доступность отказываемых ими услуг, растет сеть спортивных секций, увеличивается внимание к физической активности и в учреждениях образования. Так, например, в учреждениях среднего специального образования с сентября 2019 года ввели, кроме двух обязательных учебных занятий физической культурой в неделю, обязательное факультативное занятие «Физическая культура и здоровье» – 1 час в неделю. Однако, несмотря на принимаемые меры, здоровье человека на сегодняшний день является фактором риска.

Анализ деления учащихся Оршанского колледжа ВГУ имени П.М.Машерова на группы по здоровью для учебных занятий «Физической культурой и здоровьем» показал, что в 2014 году учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, было 28 человек (6,3%), занимающихся в группе лечебной физкультуры – 3 человека (0,7%), освобожденных от занятий не было. По состоянию на 01.09.2018 к специальной медицинской группе относится 55 учащихся (10,4%), к группе лечебной физкультуры – 12 человек (2,3%), 3 человека (0,6%) освобождены от занятий «Физической культурой и здоровьем». Данный анализ свидетельствует об ухудшении здоровья в молодежной среде. Поэтому изучение использования здоровьесберегающих методов и приемов на занятиях «Физической культурой и здоровьем» является актуальным.

Используя методы наблюдения, бесед, опроса, анализа, мы определили систему работы по применению здоровьесберегающих методов и приемов преподавателями физической культуры на занятиях с учащимися специальных медицинских групп в Оршанском колледже ВГУ имени П.М.Машерова.

В колледже организованы занятия 5 специальных медицинских групп: по одной группе на 1, 2, 4 курсах и две группы на 3 курсе. Следует отметить, что учебные занятия в данных группах проводят преподаватели, прошедшие специальное обучение. Проведению учебных занятий предшествует беседа преподавателей физической культуры с медицинским работником колледжа. Это один из важных моментов при организации работы с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Медицинский работник разъясняет преподавателям отдельные моменты, связанные с заболеваниями учащихся: какие виды упражнений запрещены, какие – рекомендованы. На основании таких бесед преподаватели могут спроектировать эффективную программу физического воспитания для каждого учащегося.

Учебные занятия по ознакомлению с определенным теоретическим материалом несут просветительскую и пропагандистскую направленность: преподаватель объясняет преимущества здоро-

вого образа жизни, раскрывает основы его формирования, с учетом специфики здоровья обучающегося преподаватель анализирует особенности соблюдения тех или иных режимных моментов здорового образа жизни. При проведении такого рода занятий в колледже широко используется метод «равный обучает равного»: учащиеся 3-4 курсов проводят занятия с учащимися 1-2 курсов, опираясь не только на полученные знания, но и на имеющийся опыт по реализации теоретических знаний на практике.

Особое внимание на учебных занятиях для учащихся специальных медицинских групп уделяется комплексам упражнений для снятия напряжения и расслабления. Преподаватели учат снимать как физическое, так и психическое (эмоциональное) напряжение. Этот подход важен потому, что само понятие «здоровья» не ограничивается только физическим самочувствием, а ускоренный темп, в котором мы живем, оказывает негативное влияние, в первую очередь, на психоэмоциональную сферу человека. Опрос учащихся 3-4 курсов Оршанского колледжа ВГУ имени П.М.Машерова, занимающихся в специальных медицинских группах, показал, что 27 человек (87,1%) применяют выученные на учебных занятиях под руководством преподавателя комплексы для снятия эмоционального напряжения и вне стен колледжа и считают их эффективными.

Преподавателями физической культуры разработаны комплексы упражнений для групп учащихся с определенными заболеваниями. Данные упражнения вводятся постепенно в соответствии с существующей методикой проведения упражнений с учащимися специальных медицинских групп. Кроме этого, педагог объясняет учащимся пользу конкретного упражнения, рассматриваются и предупреждаются ошибки, которые могут возникнуть при его выполнении, учащимся предлагается самостоятельно подобрать упражнения с учетом своего недуга.

На учебных занятиях с учащимися специальных медицинских групп преподаватели стараются как можно шире использовать возможности, предоставляемые в спортивном плане регионом. Предусмотрены циклические занятия с учащимися в бассейне (весной и осенью), тренировки на лыжероллерной трассе, учащиеся упражняются в легкоатлетическом секторе городского стадиона. Данный подход способствует формированию устойчивого интереса к занятиям физической культурой, адаптации организма учащегося к разрешенным физическим нагрузкам.

Дважды в год в колледже проходит фестиваль «Полезно! Вкусно!», на котором учащиеся, занимающиеся в специальных медицинских группах, знакомят зрителей с продуктами, полезными при конкретных заболеваниях, наиболее распространенных среди учащихся колледжа (например, миопия, аллергия, вегетососудистая дистония), проводят дегустацию блюд из данных продуктов, устраивают мастер-классы по их приготовлению.

Система работы Оршанского колледжа ВГУ имени П.М.Машерова с учащимися, отнесенными к специальным медицинским группам, использование на учебных занятиях здоровьесберегающих методов и приемов работы способствует формированию у таких обучающихся комплекса специальных знаний и умений, повышению функциональных возможностей организма, осознанного отношения к своему здоровью.

Список использованных источников

1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. / М.Я.Виленский, А.Г.Горшков. – М. КНОРУС, 2016. – 240 с.