

ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЕ ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ БГУ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Валеология (la vale – стандартная для Древнего Рима форма приветствия «будь здоров»), наука или концепция о здоровом образе жизни. Термин Валеология был предложен для использования в современной образовательной и медицинской практике в начале 80-х годов двадцатого столетия И.И. Брехманом. Валеология изучает уровень, потенциал и резервы физического и психического здоровья, а также методики, средства, технологии сохранения и укрепления здоровья (Казначеев В.П.).

По данным Министерства здравоохранения и Государственного агентства по делам молодёжи, туризма и спорта Кыргызстана, практически, здоровы не более 14% детей, 50% имеют функциональные отклонения, до 40% хронические заболевания. Данные медицинских осмотров свидетельствуют о том, что за период обучения в школе и вузе состояние здоровья учащейся

молодежи ухудшается в 4-5 раз, удваивается число хронических больных (Асанов Т.О., 2004). Данная тенденция, на наш взгляд, сохраняется до наших дней.

Только адаптивная физическая культура и валеология, взаимно дополняя и обогащая друг - друга по вопросам формирования, сохранения и укрепления здоровья, позволяют оптимизировать процессы оздоровления студентов. Именно физическая культура по силе валеологического потенциала и способности воздействия на приумножение здоровья является самым значительным и эффективным средством, а приоритетные направления валеологического образования, гармонично включенного в физическую культуру, является формированием физической культуры личности человека, потребности у него в здоровом стиле жизни и практическом освоении оздоровительных систем.

Как отмечалось выше, валеология изучает здоровье человека. Предметом валеологии является индивидуальное здоровье человека, как категория качества жизни. Валеология ставит своей целью обучение человека гигиеническим правилам восстановления, укрепления, совершенствования здоровья и привитие таких навыков, как: активный труд, рациональный отдых, закаливание, занятия физкультурой, рациональное питание, личная гигиена, гигиена половых отношений, своевременное обращение к врачу. Валеология обучает качествам, необходимым для здоровой и успешной повседневной жизни.

В своей статье мы предлагаем преподавателям обратить внимание на построение физкультурно-оздоровительных занятий, в соответствии с педагогическими и методическими принципами физического воспитания. На каждом занятии мы должны формировать следующие компетентности: 1. По приобретению и использованию информации и знаний. 2. В социальном развитии и коммуникации. 3. В саморазвитии, самоорганизации и умения решать свои проблемы.

Компетентности по приобретению и использованию информации и знаний включают компетентности по поиску, сравнению, сопоставлению и оцениванию информации и модификации этой информации для определенных нужд и могут быть сформулированы как следующее. Студенты будут развивать эту компетентность для того чтобы:

1. Определять различия в технике выполнения физических упражнений различными людьми.
2. Оценить и определить наиболее рациональную технику выполнения упражнения.
3. Утверждать и объяснять почему у Чынгиза техника прыжка наиболее рациональна, чем у Анвара.
4. Давать оценку развития физических качеств у студентов.
5. Показать взаимосвязь в технике выполнения упражнения и развитием физических качеств человека.
6. Подтвердить, что соблюдение режима дня способствует росту достижений в развитии физических качеств и учёбе.
7. Знать основы рационального и сбалансированного питания.
8. Уметь отличать главные ошибки от второстепенных. И др.

Компетентности в социальном развитии и коммуникации.

Студенты будут развивать данную компетентность чтобы:

1. Общаться с другими людьми посредством языка и другими формами общения (рисунок, имитация движения и др.).
2. Слушать с терпимостью мнения других людей выражающих своё мнение по обсуждаемому вопросу.
3. Проявлять готовность и старания учиться у своего учителя и товарищей.
4. Понимать, что вы не всегда правы, и понимать свою ошибку, когда вы не правы.
5. Овладеть техникой изучаемых видов спорта.
6. Достичь уровня физической подготовленности в соответствии с нормативами по физической подготовке студентов.
7. Определять, что принимать, а что нет, когда критикуют вашу работу.

Компетентности в саморазвитии, самоорганизации и умения решать свои проблемы.

- После окончания учебного курса, студент будет уметь:
1. Спорить, что нужно проявить усердие для достижения качественного результата.

2. Понимать важность перепроверки и перекрёстного контроля, перед тем как посчитать работу законченной.

3. Осознавать важность взгляда на ситуацию с другой точки зрения.

4. Признавать, что организованность помогает справиться с идеями.

5. Понимать, что выражение идей должно идти от простого к сложному, и понять что для изучения сложного, сначала нужно изучить простое.

6. Осознавать важность эффективного использования времени и ресурсов.

7. Понимать важность представления сложной работы в простом формате (учитывать контингент аудитории).

Исходя из выше изложенного, каждое занятие по физической культуре со студентами должно формировать предлагаемые компетентности. Данная статья направлена на обобщение личного опыта по внедрению валеологических знаний на занятиях физической культурой студентам БГУ.

С этой целью мы рассмотрим несколько практических занятий по формированию компетентностей.

Занятие 1. Формируемые компетентности: 1. Компетентность по приобретению и использованию информации и знаний: режим дня студента; сбалансированное и рациональное питание. 2. Компетентность в социальном развитии и коммуникации: техника бега на короткие дистанции (выполнение команд – «НА Старт», «Внимание», «Марш». Стартовый разбег. Воспитание быстроты реакции.) 3. Компетентности в саморазвитии, самоорганизации и умения решать свои проблемы: уметь действовать самостоятельно. Понимать ценность активного здорового образа жизни.

В подготовительной и заключительной части отводится (всего) 10-15мин. на рассмотрение теоретических вопросов (сочетание труда и отдыха в режиме дня, время приёма пищи до начала занятий и набор продуктов в рационе питания, понятие – здоровье человека).

В основной части занятия, где формируется компетентность в социальном развитии и коммуникации, будем, наряду с изучением техники бега на короткие дистанции и воспитания быстроты реакции, прививать этику поведения в группе, учиться оценивать технику выполнения упражнения и физического качества быстроты, вести цивилизованный диалог по изучаемой теме. При этом педагог должен учитывать контингент занимающихся их теоритическую и физическую подготовку. Задания давать с учетом педагогического принципа «от простого к сложному», «от известного к неизвестному». Не переходить к более сложному упражнению пока не освоено простое. Учить самостоятельности в выборе тактического действия и решения технических задач.

В заключительной части урока дать домашнее задание на освоение техники бега на короткие дистанции, воспитания быстроты. Самостоятельно разработать режим дня.

Занятие 2. Формируемые компетентности: 1. Компетентность по приобретению и использованию информации и знаний: правила соревнований по баскетболу, техника безопасности на занятиях баскетболом. 2. Компетентность в социальном развитии и коммуникации: техника передачи мяча одной рукой от плеча на месте и в движении, воспитание физических качеств ловкости и быстроты реакции на движущийся объект. 3. Компетентности в саморазвитии, самоорганизации и умения решать свои проблемы: уметь действовать в паре и группе, выявлять главные ошибки в технике передачи мяча у товарищей и критически воспринимать замечания в свой адрес.

В подготовительной и заключительной части отводится 10-15 мин. на рассмотрение теоретических вопросов. При разборе правил соревнований по баскетболу осветить вопросы: состав команды, основные размеры площадки, понятия – фол, штрафной бросок, пробежка, прыжок. Правила замены, обязанности и права игрока. При освещении техники безопасности на занятиях следует остановиться на вопросах: требования к спортивной форме и обуви, на отсутствие ногтей и украшений на руках, серёжек в ушах, заколок, шпилек в волосах, спортивном поведении в игре и др.

В основной части занятия, где изучается техника передачи мяча и воспитываются физические качества ловкости и быстрота реакции необходимо обратить внимание на взаимоотношения в парах, команде. Оказание взаимопомощи, страховку. Следить за соблюдением спортивной этики.

Приведённые примеры направлены на привлечение внимания преподавателей к формированию компетентности студентов, особенно к информационной компетентности. Данная компетентность, исходя из наблюдений за проведением практических занятий и анализа документов планирования, фактически не планируется, а подразумевается, что это будет происходить в процессе занятия сама – собой. Опыт показывает, целенаправленная образовательная информация положительно и заинтересованно воспринимается студентами. Притом идет неформальное общение, где сразу можно опробовать и оценить предлагаемые методы. Пример: Студентам предлагается оценить восстановление организма после дозированной физической нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (ЧСС). Студенты самостоятельно определяют ЧСС и выявляют, что ЧСС увеличивается после нагрузки, по мере восстановления пульс уменьшается, при этом у более подготовленных восстановление будет проходить быстрее. Вместе с педагогом обсуждаются различные нюансы, почему у одних пульс восстанавливается быстрее по сравнению с другими (плохой сон, нарушение режима, утомление и т.д.). Думается, что после такого разбора студент навсегда усвоит как определять воздействие физической нагрузки на организм и сможет на практике применять полученные знания. Такая работа должна проводиться по всем вопросам предусмотренными программами по физической культуре в Вузе (труд и отдых, закаливание, питание, здоровый образ жизни и др.) Причем даваемая информация должна быть изложена доступным языком и подкреплена практикой. Только так мы можем привить «осознанную потребность» к занятиям физическими упражнениями. Что, по валеологии, является одним из составляющих компонентов здоровья человека. Только на практических занятиях подкреплённых теорией можно добиться притягательности студентов к занятиям физическими упражнениями. При этом, на занятиях должна «красной нитью» проводиться мысль о хорошем здоровье. Хорошее здоровье – один из главных источников счастья и радости человека, неопределимое его богатство.

Однажды Сократ спросили: «Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни – богатство или слава?». Великий мудрец ответил: «Ни богатство, ни слава не делает человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля!».

Здоровьем, физическим, гармоническим развитием и здоровым образом жизни занимаются: врачи, педагоги, социологи, психологи, православные и мусульманские теологи и многие другие организации. Все они ищут «рецепт» организации здорового образа жизни, какая программа лучше. Но никакие программы не смогут реализовать достижения цели, пока сам студент не осознает важности и значимости вопроса. Пока не прочувствует на себе положительного влияния физических упражнений на физическую и умственную работоспособность (Судоргин Е.П. Макиевский И.М.) Чтобы подчеркнуть важность вопроса, Государство не должно быть посторонним наблюдателем. Оно должно (по Конституции) заниматься здоровьем нации (Турусбеков Б.Т.) Создавать стимулы побуждающие вести здоровый образ жизни (выполнивший нормативы физической подготовки имеет преимущество при поступлении в Вуз, служащие и рабочие ведущие здоровый образ жизни и сдавшие нормативы по физической подготовке имеют преимущества в карьерном росте, не использующие больничный лист в течение года имеют право на материальное поощрение и т.д.). Что, кстати, применяется в России, Казахстане не говоря о США, Японии, Германии. Студенты, защищающие честь Университета на спортивных аренах пользуются значительными скидками на обучение. Кафедра физической культуры БГУ, на протяжении ряда лет, обращалась в ректорат с ходатайством о предоставлении льгот нашим студентам – спортсменам. Понимая важность вопроса, новое руководство Университета в этом году предоставило 38-ми студентам – спортсменам льготы на обучение. Такое внимание со стороны ректората к запросам кафедр и студентов позволит значительно повысить активность студентов и преподавателей к активной пропаганде здорового образа жизни. На основании массового вовлечения студентов в активное занятие физическими упражнениями будут расти и спортивные успехи нашего Университета.

Исходя из выше сказанного, можно заключить:

- Включение валеологических знаний в практические занятия физической культуры будут способствовать привитию студентам «осознанной потребности» в физических упражнениях.

Более чёткое планирование формируемых компетентностей позволит повысить интерес к практическим занятиям по физической культуре у студентов БГУ. – Стимулирование и пропаганда здорового образа жизни Правительством Республики и руководством университета позволит заинтересовать студентов в систематических занятиях физическими упражнениями.

Литература

1. Асанов Т.О. Кыргызская национальная борьба «куруш» в системе физического воспитания студентов. – Б.; КНУ. с. 66.
2. Брехтман И.И. Валеология – наука о здоровье. ФиС, 1999.
3. Казначеев В.П. Теоретические основы валеологии. – Новосибирск, 1993.
4. Судоргин Е.П., Макиевский И.М., Жарматов А.К. Влияние физических упражнений на умственную работоспособность студентов БГУ. // Вестник БГУ №1(14) 2005. с. 158.
5. Турусбеков Б.Т. Валеология. Материалы Международной науч. практич. конфе. – Б., 2000.с.195-203.