

лық, экологиялық құрылымдар да кіреді. Оқушылардың салауатты өмір салтын қалыптастыру ең алдымен, оқыту процесінде жүзеге асырылады.

Жас ерекшелікті психология мен педагогика саласы мамандарының анықтауынша, жоғарғы сыныпта салауатты өмір салтын қалыптастыру ерекше мәнге ие. Осы жаста дене, жыныстық, психикалық жетілу кезеңдері аяқтала бастайды. Өнегелік сапа ерекшеліктері мен әлемтану процесстері қалыптасады. Жоғары сынып оқушыларының бойында «ересек» ерекшеліктері, қасиеттері дамиды. Тұтынушылық пен мүмкіншіліктері арасында қақтығыстар, келіспеушіліктер көрініс табуы мүмкін. Жас жеткеншіктер мен ересектер арасындағы қарым-қатынастардың күрделілігі, бір жағынан жас адамдардың дербестікке ұмтылуы болса, өзге жағынан өмірлік мәселелерді шешуде ересектерден көмек күтуі. Осы шарттарда салауатты өмір салтын қалыптастыру, арнайы әдіс – тәсілдерді денсаулық сақтау технологиясы ретінде талап етеді.

Оқушылардың өміріндегі көп мезгілдерінің бірін өткізетін, ол орта – мектеп. Оқушының бойында ағзаның өсуі мен дамуы, биологиялық және әлеуметтік жетілуі байқалып, өмірге деген көзқарасы, шығармашылық және жемісті іс - әрекеттіліктерге дайындығы қалыптасады.

Салауатты өмір салтын жүргізуде оқушыға жан-жақты әсер етіледі. Әдебиеттерге шолу, талдау жасау және біздің педагогикалық тәжірибеміздің анықтауынша, салауатты өмір салты мына төмендегідей ерекшеліктерімен сипатталады: оптимальды қозғалыс режимі, жеке гигиена, тиімді тамақтану, антиәлеуметтік әдеттерді қабылдамау, берілмеу (темекі шегу, ішімдік ішу, нашақорлық), оң эмоция.

МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Полонянкина З.Г., Агеева С.В.

Костанайский государственный педагогический институт

Ежегодно в вузы Казахстана поступает от 15-25% студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. После медицинской комиссии их направляют для занятий по физическому воспитанию в специальную медицинскую и освобожденную группу.

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизическая подготовка и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для студентов, которые имеют заболевания, дополнительной целью являются формирование компенсаторных процессов, коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Такие студенты выполняют только те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

Для решения поставленной цели определены задачи:

1. Повышать и поддерживать умственную и физическую работоспособность и психоэмоциональную устойчивость.
2. Формировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установку на здоровый стиль жизни и потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями.
3. Использовать средства физической культуры для укрепления и восстановления здоровья.
4. Обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность к будущей профессии.
5. Развивать и совершенствовать физические способности.
6. Ликвидировать остаточные явления после перенесенных заболеваний с помощью корригирующей гимнастики.
7. Осуществлять врачебно-педагогический контроль и самоконтроль в процессе занятий.

В нашей работе на занятиях по физическому воспитанию с освобожденными студентами КГПИ за период 2008-2010 гг. на факультете ФИИ и ППФ применялись оздоровительные системы для профилактики и коррекции различных заболеваний:

- Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой
- Метод дыхания по Бутейко
- Система оздоровления Б. Болатова
- Оздоровительная система Поля Брега

- Система здорового образа жизни Г. Сытина
- Физические упражнения по системе Г. Шэлтона
- Оздоровительная система Г. Шаталовой
- Система оздоровления П. Иванова

Нами были разработаны физические упражнения при различных заболеваниях, которые мы применяем на занятиях по физическому воспитанию в группах студентов, относящихся к освобожденным:

- Заболевания сердечно-сосудистой системы
- Гипертоническая болезнь
- Варикозное расширение вен
- Заболевания органов дыхания
- Острые респираторные инфекции дыхательных путей
- Остеохондроз позвоночника
- Плоскостопия
- Заболевания суставов

По каждому вышеперечисленному заболеванию были сформулированы задачи физического воспитания для практических занятий и СРСП.

Были разработаны показания и противопоказания к выполнению физических упражнений при заболеваниях в виде таблиц.

Одной из самых доступных методик, применяемых нами на занятиях по физическому воспитанию среди студентов, является дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Эта система является самостоятельным лечебным методом.

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой



Рисунок 1

Исходное положение: станьте прямо, согните руки в локтях (локти вниз) и «покажите ладони зрителю» – «поза экстрасенса». Делайте шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки (хватательные движения). Подряд сделайте 4 резких, ритмичных вдохов носом (то есть «шмыгните» 4 раза). Затем руки отпустите и отдохните 3-4 секунды – пауза; Сделайте еще 4 коротких, шумных вдохов и снова пауза.

Активный вдох носом – абсолютно пассивный, неслышимый выдох через рот.

Норма: «пошмыгайте» носом 24 раза по 4 вдоха.

Упражнение «Ладони» можно делать стоя, сидя и лежа.

В начале урока возможно легкое головокружение. Не пугайтесь: оно пройдет к концу урока. Если головокружение сильное, сядьте и проделайте весь урок сидя, делая паузы после каждых 4 вдохов-движений (отдыхать можно не 3-4 секунды, а от 5 до 10 секунд).



Рисунок 2

Исходное положение: станьте прямо, кисти рук сожмите в кулаки и прижмите к животу на уровне пояса. В момент вдоха резко толкайте кулаки вниз к полу, как бы отжимаясь от него (плечи напряжены, руки прямые, тянутся к полу). Затем кисти рук возвращаются в и.п. на уровень пояса. Плечи расслаблены – выдох «ушел». Выше пояса кисти рук не поднимайте. Сделайте подряд уже не 4 вдоха-движений, а 8. Затем отдых 3-4 секунды и снова 8, вдохов-движений.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение «Погончики» можно делать стоя, сидя и лежа.

«Насос»

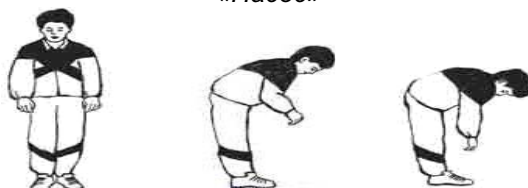


Рисунок 3

Исходное положение: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища (основная стойка – о.с.). Сделайте легкий поклон (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно – шумный и короткий вдох носом во второй половине покло-

на. Вдох должен кончиться вместе с поклоном. Слегка приподняться (но не выпрямляться), и снова поклон и короткий, шумный вдох «с пола». Возьмите в руки свернутую газету или палочку и представьте, что накачиваете шину автомобиля. Поклоны вперед делаются ритмично и легко, низко не кланяйтесь, достаточно поклона в пояс. Спина круглая (а не прямая), голова опущена.

Помните! «Накачивать шину» нужно в темповом ритме строевого шага.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение «Насос» можно делать стоя и сидя.

Ограничения: при травмах головы и позвоночника; при многолетних радикулитах и остеохондрозах; при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении; при камнях в печени, почках и мочевом пузыре не кланяйтесь низко. Поклон делается едва заметно, но обязательно с шумным и коротким вдохом через нос. Выдох делается после каждого вдоха самостоятельно (пассивно) через рот, но не открывайте его широко.

Упражнение «Насос» очень результативное, часто останавливает приступы бронхиальной астмы, сердечный и приступ печени.



Рисунок 4

«Кошка»

Исходное положение: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч (ступни ног в упражнении не должны отрываться от пола). Сделайте танцевальное приседание и одновременно поворот туловища вправо – резкий, короткий вдох.

Затем такое же приседание с поворотом влево и тоже короткий, шумный вдох носом. Вправо – влево, вдох справа – вдох слева. Выдохи происходят между вдохами сами, непроизвольно. Колени слегка сгибайте и выпрямляйте (приседание легкое, пружинистое, глубоко не присе-

дать). Руками делайте хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот – только в талии.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение «Кошка» можно делать также сидя на стуле и лежа в постели (в тяжелом состоянии).



Рисунок 5

«Обними плечи»

Исходное положение: станьте, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Бросайте руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи. И одновременно с каждым «объятием» резко «шмыгайте» носом. Руки в момент «объятия» идут параллельно друг другу (а не крест-накрест), ни в коем случае их не менять (при этом все равно, какая рука сверху – правая или левая); широко в стороны не разводить и не напрягать. Освоив это упражнение, можно в момент встречного движения рук слегка откидывать голову назад (вдох с потолка).

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение «Обними плечи» можно делать также сидя и лежа.

Ограничения: сердечникам с ишемической болезнью сердца (ИБС), врожденными пороками, перенесенным инфарктом в первую неделю тренировок не делать упражнение «Обними плечи». Начинать его нужно со второй недели вместе с другими упражнениями гимнастики Стрельниковой. В тяжелом состоянии нужно делать подряд не по 8 вдохов-движений, а по 4 вдоха-движения или даже по 2, затем отдых 3-5 секунд и снова 2 или 4 вдоха-движения.

Женщинам, начиная с шестого месяца беременности, в упражнении «Обними плечи» голову назад не откидывать, выполнять упражнение только руками, стоя ровно и смотря прямо перед собой.

Здоровье – самое важное условие жизни человека, это правильная, нормальная работа организма человека. О том, какое значение имеет здоровье, хорошо сказано в казах-

ской пословице: «Первое богатство – здоровье». Это великая ценность, подаренная человеку природой.

Есть много различных способов укрепления и сохранения здоровья. Одним из них является здоровый образ жизни и занятие спортом. Это умение правильно жить, разумно относиться к себе и своему здоровью.

Существует известная поговорка о здоровье: «В здоровом теле – здоровый дух». Здоровый человек весел, спокоен, жизнерадостен. У него и работа спорится, работоспособность гораздо выше. А если человек болеет, ему не до работы, не до радости жизни.

В сегодняшнее время в нашей стране очень много делается для пропаганды здорового образа жизни. Однако большая часть молодежи, студентов, пристращаются к пагубным привычкам, поскольку они также широко пропагандируются в обществе. Поэтому сегодня достаточно большое количество студентов имеет те или иные заболевания.

В связи с этим задачей педагогов по физическому воспитанию является приучить их заниматься спортом не только на уроках физкультуры, но и поддерживать свой организм в работоспособном, здоровом состоянии всегда.

При помощи различных комплексов физических упражнений, описанных в настоящем учебно-методическом пособии, можно проводить профилактику различных заболеваний и повышать физический уровень студентов в специально-медицинских группах и освобожденных студентов.

Самая главная задача – вырабатывать у них привычку к здоровому образу жизни, что в конечном итоге в последующем будет являться залогом успешной карьеры здорового, работоспособного молодого специалиста.

На основании проведенных нами исследовательской работы мы выпустили методическое пособие по теме: «Оздоровительные системы для профилактики различных заболеваний», которое рекомендуем использовать для студентов, преподавателей вузов и школ.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абдулина А.С. Лечебная физическая культура при сердечно-сосудистых заболеваниях / А.С. Абдулина. – М.: Медицина, 1975. – 235 с.
2. Алиев, М.Н. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем: учеб. пособие / М.Н. Алиев, В.П. Аксёнов; Тула: Изд-во Тульского пединститута, 2003. – 189 с.: табл.
3. Заболевания и повреждения при занятиях спортом / Под ред. А.Г. Дембо. – 3-е изд., перераб. и доп. – Л.: Медицина, 1991. – 336 с. ил.
4. Здоровая спина. Предупреждение и облегчение болей / Под ред. С. Антонова. – М.: ТЕРРА, 2006. – 143 с.
5. Лечебная физическая культура: справочник / Епифанов В.А. [и др.]; под ред. В.А. Епифанова. – М.: Медицина, 2004. – 528 с. ил.
6. Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. – М., 2002. – 291 с.

О ПРОБЛЕМЕ АДАПТАЦИИ И СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ СТУДЕНТОВ

Порубов Г.Н.

Костанайский государственный педагогический институт

Одна из важнейших задач высшей школы – создание условий для максимальной реализации возможностей интеллектуальной деятельности студенческой молодежи.

Понимая, что ВУЗ не школа, ВУЗ не обучает, а создает условия для того, чтобы учиться тому, естественно у кого хватить сил и возможностей, чтобы самопознать себя, объективно развить, довести свое «я», качества, умения, навыки, наконец, состояние здоровья, высокий уровень умственной и физической работоспособности, интеллекта, культуры.

Известно, что здоровье человека на 45-50 проц. зависит от условий жизни, избранного стиля жизни, четко связанных с формированием граней личности. Каждый ВУЗ имеет свою, рожденную или же постоянно совершенствующуюся информационно-воспитательную среду.

Ее многокомпонентность и положительное влияние на студента, особенно первокурсника, зависит от уровня педагогического мастерства преподавателей, существенно сокращающей период адаптации недавних школьников условия пребывания в ВУЗе. Студенту-первокурснику, резко перешедшему границу между условиями обучения в школе и ВУЗе, важно сократить этот период, который может длиться и семестр и несколько лет.