

УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА «ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ И КОНТРОЛЬ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ» – ОДНА ИЗ ОСНОВ ВОСПИТАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Минина Н. В.

Витебский государственный университет имени П. М. Машерова

mininata@mail.ru

Аннотация. *Интеграция различных отраслей знаний позволит эффективно использовать различные системы оздоровления, т. е. системы физического, психического и нравственного совершенствования для укрепления здоровья. Изучение дисциплины «Оздоровительные системы и контроль в физической культуре и спорте» способствует воспитанию культуры здоровья студентов, мотивации и потребности в здоровом образе жизни, установке на долгую жизнь.*

Abstract. *The integration of different fields of knowledge will effectively use various healing systems of physical, mental and moral development for health promotion. Study of the subject "Health systems and controls in the physical culture and sports" explores a culture of health, motivation, and the need for a healthy way of life set to a long life.*

Введение. Проблема охраны здоровья населения в настоящее время приобретает особую актуальность, так как во многих странах повышаются заболеваемость и смертность, снижается рождаемость, уменьшается продолжительность жизни. Причем, система здравоохранения, ориентированная преимущественно на лечение болезней, нередко оказывается малоэффективной. В подобной демографической ситуации возрастает значение первичной профилактики, в частности, экологически благоприятных условий среды обитания, здорового образа жизни, традиционных и нетрадиционных систем сохранения и укрепления здоровья и самосовершенствования человека.

Оздоровление населения Республики Беларусь на современном этапе развития общества становится актуальной проблемой. Это представляет необходимость подготовки физкультурных кадров высокого уровня в данной области [4, 5]. В номенклатуру учебных предметов факультета физической культуры и спорта учреждения образования «Витебский государственный университет имени П. М. Машерова» в цикл дисциплин специализации «Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность» наряду с дисциплинами «Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы», «Методика практических занятий физкультурно-рекреативной направленности» включен курс «Оздоровительные системы и контроль в физической культуре и спорте», который связан с курсом «Теория и методика физического воспитания и спорта», «Анатомия человека», «Спортивная физиология» и другими дисциплинами предметной подготовки, а также с научно-исследовательской работой студентов, с проблематикой научных исследований на кафедрах.

Предмет «Оздоровительные системы и контроль в физической культуре и спорте» базируется на теоретических представлениях и практике медицины, психологии, педагогики, включая физическое воспитание, и других отраслей

знаний. Интеграция различных отраслей знаний позволяет эффективно использовать различные системы оздоровления, т. е. системы физического, психического и нравственного совершенствования для укрепления здоровья. Дисциплина «Оздоровительные системы и контроль в физической культуре и спорте» является неотъемлемой частью теоретической подготовки студентов по специальности 1-03 02 01 «Физическая культура».

В учебной программе широко представлены разделы:

- характеристика содержания и направленности популярных методик занятий физическими упражнениями (аэробика, ритмическая гимнастика, аквааэробика, оздоровительный бег, ходьба на лыжах, плавание, шейпинг, калланетик, атлетическая гимнастика, пилатес, стретчинг, фитбол, восточный танец, йога и др.);
- оздоровительные дыхательные системы (система Лео Кофлера, парадоксальная гимнастика А. Н. Стрельниковой, дыхание по методу Бутейко, система дыхания с тренажером В. Ф. Фролова, дыхательные упражнения йогов пранаяма, рыдающее дыхание по системе Юрия Вилунаса, метод лечебного «дыхания со свистом»);
- система оздоровления позвоночника (позвоночник как единая целостная биологическая функциональная система, патологические процессы в позвоночнике, патология стоп и заболевания позвоночника, правила сна, как уберечь позвоночник в быту, правильное питание при заболеваниях позвоночника, группы упражнений для оздоровления позвоночника, запрещающие упражнения);
- гимнастика для глаз (строение глаза, суставная гимнастика, комплекс упражнений для глаз, упражнение на расслабление, диета для хорошего зрения);
- баня (история развития бани, японская баня офуро, опилочная баня, турецкая хамам, финская сауна, русская баня, веники, правила поведения в парной, растительная славянская баня, песчаная славянская баня, инфракрасная баня, японская антисауна) [1, 2, 3, 6].

Семинарские занятия по профилактике социально-психологической зависимости (химической: алкоголизм, наркомания, токсикомания, никотиновая зависимость; акцентированной: игромания, интернет-зависимость, трудовоголизма, зависимость от экстремальных видов спорта) направлены на изучение причин данных зависимостей и способов их лечения.

Заслуживают внимания семинары по нравственному воспитанию, где показана роль притч в формирование нравственного здоровья, значение духовного настроя, студенты знакомятся с высказываниями великих людей о смысле жизни; на семинарах по психогигиене личности рассматриваются методики снятия стресса, вопросы психологической устойчивости, психосоматика.

Большой интерес представляет методика проведения и принципы оценки функциональных проб сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем для практики физкультурно-оздоровительной работы. Показана роль врачебного контроля и самоконтроля [5].

В итоге студенты приобретают умение применять различные методы для решения оздоровительных задач в области физической культуры и спорта.

Цель исследования – разработать новые подходы в преподавании дисциплины «Оздоровительные системы и контроль в физической культуре и спорте», способствующие активному формированию здоровья студентов.

Задачи: 1. Разработать новые формы организации семинарских занятий.

2. Воспитывать культуру здоровья, мотивацию и потребность в здоровом образе жизни, установку на долгую жизнь.

Результаты исследования. Как показывает практика, наиболее уязвимой является проблема формирования положительного и активного отношения студентов к здоровому образу жизни. В процессе преподавания на втором и третьем курсах дисциплины «Оздоровительные системы и контроль в физической культуре и спорте» выяснилась низкая усвояемость предмета.

Для оценки знаний использовалось тестирование и устный опрос. В результате анкетирования было установлено, что студенты систематически злоупотребляют алкоголем и никотином, значительную часть времени проводят за компьютером.

Возникла необходимость в коренной переработке учебного материала и разработке новых подходов. Этому способствовало: тщательная разработка и написание обновленного курса лекций, переработка программы обучения.

В учебной программе был сконцентрирован материал, касающийся наиболее важных, популярных на данном этапе оздоровительных систем, выбраны наиболее эффективные системы и методики психорегуляции, физического воспитания, закаливания и питания для лиц различного пола, возраста и профессии.

Обновленный курс лекций предназначен для студентов, магистрантов, преподавателей факультетов физической культуры вузов.

В процессе учебных занятий были выработаны новые подходы в проведении семинарских занятий, оценке знаний (глубокое изучение различных оздоровительных систем, выступление студентов с докладами, просмотр видеофильмов, итоговый опрос в виде викторины). Проведение занятий по обновленному курсу лекций, а также изменение подходов изучения материала на семинарских занятиях позволили повысить успеваемость студентов на 50 % (улучшилась посещаемость, возросла активность на занятиях), 65 % студентов после изучения данной дисциплины твердо изъявили желание заниматься оздоровительными методиками и вести здоровый образ жизни.

Заключение. До настоящего времени имелось большое количество изданий посвященных оздоровлению человека. Характерной особенностью каждого была концентрация на одной проблеме или их чрезмерно широкий охват. Обновленный курс лекций содержит достаточно современный спектр конкретных вопросов и представляется достаточно актуальным на сегодняшнем этапе.

Практическая значимость работы определяется возможностью широкого использования в учебном процессе студентов физкультурных вузов и факультетов, данная дисциплина позволяет обеспечить повышение физкультурного образования.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бондарев, В. А. Русская парная баня и бани народов мира. Мировая энциклопедия / В. А. Бондарев. М.: Эксмо, 2008. — 320 с.
2. Быстров, В. И. Йога. Полная система упражнений / В. И. Быстров. – Минск : Книжный Дом, 2004. – 384 с
3. Классики оздоровительного дыхания / сост. А. В. Садов. – СПб. : Крылов, 2008. – 288 с.

4. Купчинов, Р. И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи : пособие для преподавателей и кураторов средних специальных и высших учебных заведений / Р. И. Купчинов. – Минск : ИВЦ Минфина, 2004. – 211 с.

5. Медицинское обеспечение оздоровительной физкультуры : метод. пособие / сост. Е. А. Лосицкий, Г. А. Боник. – Минск : ИВЦ Минфина, 2007. – 80 с.

6. Петров, В. К. Новые формы физической культуры и спорта / П. К. Петров. – М. : Советский спорт, 2004. – 39 с.