

ской поговорке: «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 – выработать 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.

Просматривается четкая закономерность сокращения времени адаптации у тех, кто коммуникабелен, активно занимается общественной работой, спортом, любой формой деятельности с высоким уровнем ответственности и разумно планирует свою деятельность на каждый день, неделю.

Этому способствуют:

- активные средства физической культуры, игровые виды спорта, туризм, спортивное ориентирование, альпинизм, скалолазание и другие виды целенаправленной физической занятости;

- массовые оздоровительные спортивные мероприятия, в которых студент-участник, организатор, помощник и т.п.;

- разумное планирование своей жизни на ближайшие 3-5 лет в виде реально обоснованной программы самосовершенствования, основные положения которой нацелены на укрепление здоровья, повышение интеллекта, освоение избранной профессии;

Не менее важно и использование средств физической культуры, спорта в психологической подготовке будущего специалиста. Именно спорт, физическое воспитание ставит студента в те условия, которые формируют его психологическую готовность к профессиональным негативным воздействиям.

Утомление необходимо рассматривать как временное ухудшение функционального состояния организма, основные признаки которого:

- резкое снижение работоспособности;
- изменение физиологических функций;
- изменение внешних признаков поведения;

Способность человека выполнить конкретную умственную деятельность в заданных параметрах эффективности определяется как работоспособность, основу которой составляют определенные психофизиологические свойства, психологические качества индивида и специальные знания, умения навыки.

Наиболее типичные изменения работоспособности студентов связаны с учебной нагрузкой, расписанием занятий, занятостью научно-исследовательской, профессиональной деятельностью как дополнительными факторами. К ним следует отнести и особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.

Принятые системой образования рекреации: кратковременные перерывы между занятиями, еженедельный, зимний и летний каникулярный отдых нацелены на восстановление оптимального соотношения основных нервных процессов в коре головного мозга и связанную с этим умственную работоспособность. Для работы мозга в нормальном режиме необходимы импульсы, поступающие от различных систем организма, при этом более пятидесяти процентов от всех импульсов принадлежит мышцам. Так после прекращения физической работы человек сразу отключается от нее. При умственной деятельности интенсивная работа мозга продолжается.

В настоящее время большинство студентов жалуются на нехватку свободного времени. В связи с переходом на кредитную технологию обучения, студент поставлен в более жесткие рамки, так как добросовестному студенту необходимо готовиться к занятиям ежедневно и много. Такие учебные перегрузки ведут к переутомлению, снижению работоспособности, к стрессам. Резервы времени следует искать в двух направлениях – в совершенствовании личной самоорганизации студентов и в улучшении организации учебного процесса.

Заострим внимание на первой проблеме и выясним на примере первокурсников двух ВУЗов: Костнаевского государственного педагогического института и Костнаевского государственного университета им. А. Байтурсынова.

Цель исследования:

Оценить уровень адаптации студентов 1 курсов к учебным нагрузкам.

Задачи исследования:

1. Оценить объем свободного времени.
2. Выяснить причину нехватки свободного времени, если она существует.
3. Выяснить, как сказываются учебные нагрузки на работоспособности студентов.

С этой целью было проведено анкетирование, в котором приняло участие две группы студентов в количестве 102 человек.

Из общего количества студентов девушек – 73, юношей – 29. С родителями проживают 18 студентов, иногородние – 84 студента и основная масса проживает на квартирах.

Студентам были предложены такие вопросы:

1. Сколько времени уходит на подготовку к занятиям?

На данный вопрос 67 проц. студентов ответили, у них на подготовку к занятиям уходит 3 и более часов, подготовка до 2 часов занимает время 21,2 проц., а 11 проц. Студентов готовятся к занятиям в пределах одного часа.

2. В чем причны нехватки свободного времени?

На большие учебные нагрузки ссылаются 33 проц. студентов; нерациональное распределение времени в течение дня – 47,2 проц. Работа, в том числе и домашняя, занимает 12,2 проц. много времени уходит на сон- 30-33 проц. Таким образом 45,2 проц. Студентов указывают на недостаток свободного времени.

3. Соблюдается ли определенный режим дня?

На этот вопрос положительно ответили 55,9 проц. к этому их вынуждают условия учебы, а 44,1 проц. опрошенных режим дня не соблюдают.

4. Каким количеством свободного времени располагаете в течение суток?

Располагают свободным временем 3 и более часов – 57,9 проц. студентов, 24,5 проц. располагают свободным временем до 2 часов, а 17,6 проц. студентов располагают свободным временем до 1 часа.

5. Сколько времени уходит на сон?

На сон уходит от 7 часов и более у 33,3 проц. студентов, 55,0 проц. студентов затрачивают на сон 6–7 часов, 11,7 проц. студентов спят от 4 до 6 часов в сутки.

6. Где проводите свободное время?

Свободное время проводят дома 47,2 проц. студентов, на встречи и прогулки с друзьями уходит 26,6 проц. времени, посещение дискотек 15,9 проц., занятия физической культурой 10,3 проц.

7. Как сказывается недостаток свободного времени на физическом состоянии?

Сильно утомляюсь, ответили 41,2 проц. опрошенных, физическое состояние ухудшилось, отмечают 20,2 проц. редко бывают на свежем воздухе 38,6 проц.

Анализируя результаты анкетирования можно сделать определенные выводы:

1. Адаптация студентов к учебным нагрузкам в вузе происходит с трудностями. Учебные нагрузки сказываются на работоспособности студентов, отмечают утомление (недосыпание) 20 проц. студентов, ухудшение физического состояния 38 проц., мало бывают на свежем воздухе, только десятая часть опрошенных восстанавливают физическое состояние занятиями спортом.

2. По результатам анкетирования более половины студентов имеют достаточное количество свободного времени. (58 проц).

3. Причина нехватки свободного времени кроется в нерациональном распределении времени, несоблюдение жесткого режима работы и отдыха.

4. Проблему нехватки свободного времени чаще всего решают студенты за счет невыполнения заданий.

ЛИТЕРАТУРА

1. Евсеев Ю.И. физическая культура, Ростов-на-Дону «Феникс». 2005.
2. Космолинский ФП «Физическая культура и работоспособность» М; Знание, 1983.
3. Правосудов В.П. «Физическая культура и здоровье» М, 1985.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ МАТЕМАТИКИ

Присяжнюк Н.В.

ГУ «Средняя школа № 8 отдела образования акимата города Костаная»

Если взглянуть на цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения через призму математической подготовки учащихся, то она будет такова – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе через раскрытие мысли ребёнка, создание на уроке комфортной атмосферы, свободной для творчества, через его способность самостоятельно собирать, анализировать и синтезировать получаемую информацию и добиваться результатов; через его физическое и интеллектуальное совершенствование (ведь мозг – это тоже орган, который необходимо тренировать). А для этого необходимо сформировать у него те необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, которые помогут в организации креативной мыслительной деятельности, в воспитании математического мышления, в овладении математикой как методом познания, как основой для формирования метаязыка наук будущего (Как писал Н. Бор: «Математика – это язык науки») и способствуют развитию памяти и внимания. Необходимо также научить использовать полученные математические зна-