

Астана қаласы – 2011

Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігі
Л.Н.Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті

Министерство образования и науки Республики Казахстан
Евразийский национальный университет имени Л.Н.Гумилева

**«Дене тәрбиесі және спорттың қазіргі кезеңдегі өзекті
мәселелері»**

VII – Қысқы Азия ойындарына арналған
халықаралық ғылыми-тәжірибелік конференция

МАТЕРИАЛДАРЫ

4-5 ақпан, 2011 жыл

**«Современные проблемы физической культуры и спорта»
МАТЕРИАЛЫ**

Международной научно-практической конференции посвященной 7-
ым Зимним Азиатским играм

4-5 февраля 2011 года

Астана

УДК _____
ББК _____
Қ _____

Бас редакторы/Главный редактор

Редакция алқасы/Редакционная коллегия

Басылымға жауапты/Ответственные за выпуск

«Дене тәрбиесі және спорттың қазіргі кезеңдегі өзекті мәселелері»: VII – Қысқы Азия ойындарына арналған халықаралық ғылыми-тәжірибелік конференция материалдары (4-5 ақпан, 2011 жыл)/ Жалпы ред. Басқарған А.Ә.Жұмаділханов. – Астана: Л.Н.Гумилев атындағы ЕҰУ, 2011.-218 бет

«Современные проблемы физической культуры и спорта»:

Материалы международной научно-практической конференции посвященной 7-ым Зимним Азиатским играм 4-5 февраля 2011 года (4-5 февраля 2011 года)/ под общей ред. А.А.Жумадилханова. – Астана: ЕНУ им. Л.Н.Гумилева, 2011.-218 стр.

ISBN _____

Халықаралық ғылыми-тәжірибелік конференция материалдарында VII – Қысқы Азия ойындарына арналған «Дене шынықтыру және спорттың қазіргі кездегі өзекті мәселелеріне» арналған баяндамалар беріледі. Жинақ материалдарын жоғары білім саласындағы ғалымдар, қызметкерлер, ізденушілер мен студенттер өздерінің ғылыми-зерттеу жұмыстарында қолдана алады.

В материалах международной научно-практической конференции предоставлены доклады посвященные 7-ым Зимним Азиатским играм «Современные проблемы физической культуры и спорта». Опубликованные материалы могут быть использованы в научно-исследовательских и практической деятельности специалистами, работающими в области высшего образования, учеными, соискателями.

ISBN _____
Қ _____

УДК _____
ББК _____

НЕТРАДИЦИОННЫЙ ПОДХОД В ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Р.В. Сидорова

Старший преподаватель, Евразийский национальный университет им. Л.Н.Гумилева, г.Астана.

Н. А. Мендыбаева

Старший преподаватель, Евразийский национальный университет им. Л.Н.Гумилева, г.Астана.

С.Ф. Липина

Старший преподаватель, Евразийский национальный университет им. Л.Н.Гумилева, г.Астана.

Из года в год увеличивается количество студентов, имеющих те или иные противопоказания к занятиям физической культурой, которые не в состоянии справиться с программными требованиями высших учебных заведений. По данным медицинских обследований, от 10% до 14% студентов ЕНУ им.Л.Н.Гумилева ежегодно освобождаются от занятий физической культурой на длительные сроки. Однако, общеизвестно, что ограничение в движениях прямо или косвенно оказывают отрицательное влияние на основные функциональные системы организма и ведет к ухудшению состояния здоровья. Движения, применяемые в любой форме, пока они соответствуют физиологическим возможностям организма, всегда будут оздоровительным и лечебным факторами.

Нами предпринята попытка показать значимость адекватных физических нагрузок для улучшения функционального состояния студентов, освобожденных от занятий физической культурой на длительные сроки, с применением нетрадиционных форм обучения.

Одна из самых острых проблем, которая стоит перед кафедрами физического воспитания вузов, в условиях кредитной системы обучения с введением дифференцированного зачета - это контроль знаний студентов специального учебного отделения (СУО), временно освобожденных от занятий по физической культуре на длительные сроки, которых насчитывается до 24% из общего числа студентов специального учебного отделения.

При работе с такими студентами преподаватели кафедры сталкиваются с большими трудностями в методах контроля, т.к. эта категория студентов чаще всего учится на грант и соответственно претендуют на высокие оценки.

По литературным источникам, в большинстве вузов Казахстана таким студентам в начале каждого семестра предлагается реферативная работа и по оценке этой работы выставляется зачет. Практика последних пяти лет показала, что, несмотря на ежегодное обновление тематики

реферативных работ, половина освобожденных студентов занимается переписыванием рефератов, а то и только сменой титульного листа.

Отсутствие специальной учебной программы, методических пособий для таких студентов сказывается на качестве проведения учебных занятий. Кредитная система обучения по физическому воспитанию заставляет искать, разрабатывать и применять на практике новые формы контроля.

Анализ литературных источников, многолетняя практика работы с данным контингентом студентов позволила нам разработать методику с увеличением количества занятий с методической направленностью, организованных в виде практикумов-консультаций для студентов 1 курса, временно освобожденных от занятий на длительные сроки. Разработки нетрадиционной технологии организации учебного процесса, направленного на оздоровление данных студентов, где наряду с решением общеобразовательных задач, четко определены ряд реабилитационных задач по ликвидации остаточных явлений после перенесенных заболеваний, развитию компенсаторных функций и, что очень важно, приобщению к постоянным занятиям физическими упражнениями, с учетом индивидуальных подходов в выборе средств и методов физического воспитания.

Гипотеза исследования: Предполагается, что применение комплексной нетрадиционной технологии позволит повысить эффективность учебных занятий студентов специального учебного отделения и будет способствовать совершенствованию учебного процесса студентов, временно освобожденных от занятий по физической культуре на длительные сроки.

Целью нашего исследования является совершенствование учебного процесса по физическому воспитанию студентов специального учебного отделения, временно освобожденных от занятий на длительные сроки в условиях кредитной системы обучения.

Задачи исследования:

- изучить научно-методическую литературу по данной теме;
- разработать комплексную методику по физической культуре для студентов 1 курса специального учебного отделения, временно освобожденных от занятий на длительные сроки;
- разработать контроль знаний студентов специального учебного отделения, временно освобожденных от занятий по физической культуре на длительные сроки.

Для решения поставленных задач нами использовались следующие

методы исследования:

- метод получения ретроспективной информации;
- метод сбора текущей информации.

Для сбора и оценки текущей информации нами были использованы дневники самоконтроля студентов, сводные ведомости показателей функционального состояния и двигательной подготовленности студентов, срез знаний по профилактике заболеваний средствами физической культуры и спорта, методом опроса, анкетирование.

Проведенный срез знаний студентов 1 курса, временно освобожденных от занятий по физической культуре, в начале учебного года выявил низкий уровень знаний по профилактике заболеваний средствами физической культуры и спорта и различные особенности в уровне функциональной подготовленности, которые зависят от характера заболеваний и физической подготовленности студентов.

Весь программный материал распределен нами на этапы по семестрам и рейтингам:

1 семестр.

1 рейтинг: сентябрь - контрольный этап.

Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Диагностика и самодиагностика состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма.

Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния организма занимающихся. Применение функциональных проб, оценивающих уровень функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем (проба Амосова, стандартная одномоментная проба, проба Штанге, Генча). Ежедневное заполнение дневника самоконтроля. Изучение комплексов упражнений для укрепления мышц глаз при зрительном утомлении по методике О.Панкова. Использование активного раздаточного материала.

Октябрь- формирование знаний, умений.

Лечебно-дозированная ходьба. Нагрузку для каждого студента необходимо строго дозировать с заданным определенным ритмом ходьбы, количеством остановок для отдыха, большое внимание необходимо уделять правильному дыханию и осанке. Тонизирующая гимнастика – на мелкие и средние группы мышц. Дыхательная гимнастика А.Стрельниковой – выполнение основных базовых упражнений методики с дозировкой от 2раз по 8 вдохов-движений до 4 раз по 16 вдохов-движений. В этой гимнастике очень важно научить студентов не думать о выдохе-активен только вдох, выдох пассивен. СРС- выполнение

дыхательной гимнастики А.Стрельниковой. Оценка системы знаний текущего, промежуточного контроля студентов 1 курса 1 семестра специального учебного отделения временно освобожденных от практических занятий по физической культуре.

Рейтинг 1

1.Оценка функционального состояния студентов СМГ

Методика выполнения функциональных проб на дыхательную систему.

Проба Штанге. После обычного вдоха и выдоха измеряется максимальное время задержки дыхания после глубокого вдоха. При этом рот должен быть закрыт и нос зажат пальцами.

Проба Генча. После неглубокого вдоха сделать выдох и задержать дыхание.

Пробы Штанге,Генча	Единицы измерения	Выполнение одной пробы	Не точное выполнение проб, знание оценки проб.	Точное выполнение проб, знание оценки проб.
	Баллы	4	8	10

2.Срез знаний по темам методического раздела.

Форма контроля	Оценочный балл
Заполнение дневника самоконтроля. Знание по темам: «Механизмы лечебного действия физических упражнений». «Особенности ЛФК при индивидуальных заболеваниях студента».	Отличное знание механизма лечебного действия физических упр-й – 90% Хорошее знание механизма лечебного действия физических упр-й – 80% Удовлетворительное знание механизма лечебного действия физических упр-й – 60%

2 рейтинг: ноябрь, декабрь - восстановление нарушенных заболеванием функций и улучшение приспособительных возможностей организма.

«Предболезнь и болезнь». Показатели здоровья. Профилактика заболевания средствами физической культуры.

Методика проведения комплекса утренней гигиенической гимнастики (УГГ).

Принципы построения комплекса УГГ. Организационно-методические указания. Обучение группам упражнений преимущественного воздействия на мышцы рук, туловища, ног, дыхательным и релаксационным. Возможные ошибки занимающихся и студента, проводящего комплекс УГГ и методы их устранения.

Формирование знаний по основам самомассажа. Методика аутомонуального массажа активных точек лица и ушных раковин

(М.Норбекова). Лечебные эффекты и методика выполнения диафрагмального дыхания.

Оценка системы знаний текущего, промежуточного контроля временно освобожденных от практических занятий по физической культуре.

Рейтинг 2

1.Методика выполнения функциональной пробы на сердечно-сосудистую систему

Одномоментная функциональная проба с 20 приседаниями за 30 секунд. Определяются исходные данные пульса и артериального давления, изменение их после нагрузки и в восстановительном периоде.

Нормальной реакцией на функциональную пробу с 20 приседаниями считается учащение пульса на 60-80%, увеличение максимального давления на 15-20 мм.рт.ст.и либо отсутствие со стороны максимального давления либо наличие тенденции его к уменьшению. К выполнению не допускаются студенты, имеющие противопоказания к пробе.

Одномоментная функциональная проба с 20 приседаниями за 30 секунд	Единицы измерения	Удовлетворительное знание и выполнение пробы.	Не точное выполнение пробы, знание оценки пробы.	Точное выполнение пробы, знание оценки пробы.
	Баллы	4	8	10

2.Срез знаний по темам методического раздела.

Форма контроля	Оценочный балл
Заполнение дневника самоконтроля. Знание по профилактике заболеваний средствами физической культуры и спорта. Лечебное действие дозированной ходьбы. 90 баллов -90 %	Отличное знание – 90% Хорошее знание -80% Удовлетворительное знание – 70%

Контрольно-практические тесты дифференцированного зачета по дисциплине: «Физическая культура» для студентов 1 курса 1 семестра специального учебного отделения,

временно освобожденных от занятий по физической культуре.

Максимальный балл – 40 баллов

2.Составление и выполнение комплекса УГГ

Форма контроля	Оценочный балл
Составление комплекса УГГ(10-12 упражнений).	Грамотно составлено, выдержано по структуре – 40% Грамотно составлено, ошибки в структуре – 35% Малое количество упражнений, ошибки в

		структуре – 25%
--	--	-----------------

2 семестр.

1 рейтинг. Февраль– формирование методических знаний, умений и навыков.

Формирование знаний по использованию средств физической культуры в лечебных и оздоровительных целях, осознанной необходимости в постоянных занятиях физической культурой. Знание противопоказаний к физическим нагрузкам по своему заболеванию.

Освоение комплексов лечебной гимнастики. Идеомоторные упражнения. Изучение и освоение специальных и общеразвивающих упражнений по своему заболеванию.

Март- восстановление нарушенных заболеванием функций, оценка функционального состояния нервно-мышечного аппарата. Выполнение проб: Ромберга, теппинг-теста, ортостатической и клиностатической проб.

Оценка текущего, промежуточного контроля студентов 1 курса 2 семестра СУО, временно освобожденных от занятий по физической культуре.

1 рейтинг

Форма контроля	Оценочный балл
Заполнение дневника самоконтроля	Ежедневное заполнение всех граф дневника самоконтроля -90%; Частичное заполнение -45%
Освоение комплексов лечебной гимнастики. Знание противопоказаний к физическим нагрузкам с учетом своего заболевания.	Отличные знания -10% Частичные знания -5%

2 рейтинг. Апрель – формирование знаний по релаксации, основам здорового сбалансированного питания.

Беседы: «Питание человека в зависимости от диагноза заболевания». Диетология – наука, изучающая влияние продуктов питания на здоровье человека. Питание человека, соответствующее его заболеванию.

Развитие гибкости, подвижности суставов. Корректирующая гимнастика. Суставная гимнастика- М.Норбекова, В.Бубновского. Танц.минутки. Ассиметричная гимнастика. Мышечная релаксация, медитации М.Норбекова.

Май- Развитие основных физических качеств.

Развитие выносливости - дозированная ходьба (обычная, быстрая, ускоренная). Развитие гибкости – стретчинг, стрейч-релакс. Развитие подвижности суставов-суставная гимнастика В.Полякова.

Оценка текущего, промежуточного контроля студентов 1 курса 2 семестра СУО

временно освобожденных от занятий по физической культуре.

2 рейтинг

Т Форма контроля	Оценочный балл
Заполнение дневника самоконтроля. Знание профилактики заболеваний средствами физической культуры и спорта. Знание по физической активности в период экзаменационной сессии.	Ежедневное заполнение всех граф дневника самоконтроля -90%; Частичное заполнение -45% Отличные знания -10% Частичные знания -5%

Контрольно-практические тесты дифференцированного зачета по дисциплине: «Физическая культура» для студентов 1 курса 2 семестра специального учебного отделения, временно освобожденных от занятий по физической культуре

Максимальный балл – 40 баллов

Составление и выполнение комплекса лечебной гимнастики

Форма контроля	Оценочный балл
Выполнение комплекса лечебной гимнастики с учетом своего заболевания(8-10 упражнений). Или Реферативная работа на тему- «Механизмы лечебного действия физических упражнений, комплекс ЛФК при индивидуальных заболеваниях студента».(10-12листов компьютерного набора)	Хороший показ, с включением специальных упражнений по заболеванию-40% Удовлетворительный показ с включением специальных упражнений по заболеванию – 35% Отсутствие в комплексе специальных упражнений по заболеванию – 25% Отличное знание механизма лечебного действия физических упр-й, наличие комплекса ЛФК – 40% Хорошее знание механизма лечебного действия физических упр-й , частичный комплекс ЛФК– 35% Удовлетворительное знание механизма лечебного действия физических упр-й , отсутствие комплекса ЛФК– 25%

В проведении занятий с такими студентами со стороны преподавателя необходим индивидуальный подход к каждому студенту и строго дозированная физическая нагрузка, с учетом заболеваний студентов и его состояния на каждом занятии.

Совершенствование методики физического воспитания со студентами специального учебного отделения, правильная организация лечебно-профилактических мероприятий под руководством квалифицированных кадров обеспечат улучшение здоровья студентов, повышение интереса к занятиям физической культурой, а в целом, хорошую подготовку будущих специалистов.

Применение комплексного контроля способствует более объективной, качественной оценки знаний студентов СМГ, временно освобожденных от занятий по физической культуре по дисциплине «Физическая культура» в условиях кредитной системы обучения.

Литература:

1. Арещенко А.И.-Технология учебного процесса физического воспитания в специальном учебном отделении: Учебное пособие. – Алматы:2000

3. Лотоненко А.В., Лубышевой Л.И., Чурикова Н.К., Щербакова В.И. Физическая культура и оздоровительные технологии студентов в XXI веке.- Воронеж: ВГУ: 2000.