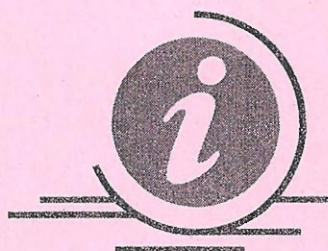


**Федеральное государственное образовательное учреждение среднего
профессионального образования «Омский медицинский колледж»
Министерства здравоохранения и социального развития Российской
Федерации**

**Центр повышения квалификации педагогических работников СПО
Западно-Сибирского региона**

Учебно-методический вестник



**Омск
2011**

Таким образом, реализуя эту программу, оказывается поддержка студентам, адаптирующимся в учебном процессе. У студентов появляется чувство уверенности, повышается адаптивный потенциал личности, улучшается психическое и нравственное здоровье.

ФОРМИРОВАНИЕ УМЕНИЙ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ, ДОСТИЖЕНИЯ ЖИЗНЕННЫХ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЦЕЛЕЙ ПУТЕМ ПРИМЕНЕНИЯ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В БАРАБИНСКОМ МЕДИЦИНСКОМ КОЛЛЕДЖЕ

*Щербакова М.А.
ГБОУ СПО НСО «Барабинский
медицинский колледж»*

Физическая культура в среднем профессиональном учебном заведении - важнейший компонент целостного развития личности. Эта дисциплина является составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студентов, так как именно физкультурно-спортивная деятельность способствует гармонизации духовных и физических сил, утверждению таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, психологическое и физическое благополучие, физическое совершенство.

Повышение эффективности занятий по физическому воспитанию мы связываем с дифференцированным подходом, предполагающим активизацию педагогического взаимодействия за счёт обращения к индивидуальным особенностям каждого студента.

Совершенно очевидно, что знания о здоровом образе жизни позволят будущим специалистам осознанно и методически правильно использовать средства физической культуры и спорта в последующей профессиональной деятельности. Медицинским работникам необходимо знать физические упражнения, позволяющие провести сеанс лечебной физкультуры, комплекс упражнений для реабилитации. Медицинские сестры должны быть хорошо физически развиты, поэтому особое внимание уделяется упражнениям, способствующим совершенствованию общей выносливости студентов. Для повышения эффективности педагогической деятельности, формирующей умения использовать физические упражнения не только на занятии, но и в жизни, в профессиональной деятельности, нами используется дифференцированное обучение.

Дифференцированный подход к студентам в процессе обучения осуществляем, прежде всего, в постоянном мониторинге индивидуальных физических способностей и возможностей каждого студента.

На первом этапе работы, совместно с медицинским работником, оцениваю уровень общей физической подготовленности, состояние здоровья,

физическое развитие всех студентов, что позволяет разделить их на традиционные в этом отношении три группы: основную, подготовительную и медицинскую.

Важнейшим компонентом данной педагогической технологии является педагогический контроль. На втором этапе работы, перед прохождением каждого раздела программы, методом наблюдения определяю подготовленность студентов к освоению данного вида упражнений (студенту предлагаю самостоятельно выполнить упражнение в целом). В результате наблюдений за физическим состоянием студентов, получаю представление о том, каков характер движений каждого студента, его двигательная координация (двигается медленно, быстро, скованно, свободно и др.). Координацию движений определяю по умению воспроизвести упражнение в заданном темпе, ритме, с заданной амплитудой.

Студенты с медленными, скованными движениями, как правило, хуже и дольше включаются в физкультурно-спортивную деятельность. Студенты с плохой координацией осваивают упражнения медленно и неравномерно, разученное на одном занятии забывают к следующему занятию, что ставит необходимость индивидуального подхода к их вовлечению в полноценную работу.

Для анализа результативности, эффективности работы, ее дальнейшей коррекции на заключительном этапе необходимым компонентом деятельности является диагностика. В целях представления объективной информации об уровнях физической подготовленности и оперативного определения функциональной значимости физических нагрузок по показателям частоты сердечных сокращений использую исходный, срочный, текущий и итоговый виды контроля.

Дифференцированность обучения также заключается в дозировке физической нагрузки, в некотором изменении содержания учебного материала в каждой из частей занятия и в методике обучения. Для недостаточно подготовленных студентов подбираю более простые подводящие и подготовительные упражнения в несколько большем объеме. Студентам с пониженной работоспособностью физическую нагрузку увеличиваю постепенно, паузы отдыха между повторениями заданий делаю чаще и дольше.

Дифференцированный подход находит применение не только в реализации всей системы работы в целом, но и в осуществлении главной цели технологии на каждом занятии.

Так, во вводной части занятия все студенты выполняют упражнения, не вызывающие сильного напряжения, в одинаковой дозировке. Это относится к построениям, перестроениям, ходьбе, - упражнениям, которыми традиционно начинается занятие. После этого обычно студентам задаю бег в медленном или среднем темпе с последующими общеразвивающими упражнениями. Выполнение их требует силы, быстроты, выносливости, вызывает резкие сдвиги в системах кровообращения и дыхания, особенно бег. Поэтому для слабо подготовленных студентов дифференцированный подход предполагает

выполнение общеразвивающих упражнений в произвольном темпе, под индивидуальный счет.

В целях формирования умений использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья основную часть занятия делим на три этапа:

I этап - ознакомление с новым учебным материалом провожу одновременно со всеми студентами, которые получают одинаковое задание: выполнить новое упражнение.

II этап - усвоение и закрепление учебного материала, после которого задаю разные учебные задания каждой подгруппе студентов. Одной - подготовительные упражнения или подводящие, другой – усложненные, подводящие упражнения, третьей – действие в целом, но в облегченном варианте.

III этап - совершенствование в выполнении разученного двигательного действия. Для менее подготовленных студентов этого этапа может и не быть, так как они продолжают дальнейшее усвоение материала.

Наконец, в заключительной части все студенты объединяются и выполняют одинаковые упражнения.

Исходя из сопоставления результатов тестирования с показателями свободной таблицы нормативных оценок, процесс физического воспитания корректирую в каждой группе.

Дифференцированный подход позволяет нам использовать самые разные методы работы со студентами, например:

- игровой и соревновательный методы (эстафеты, конкурсы, где слабые студенты распределяются по командам, провожу круговые тренировки, которые развивают у них скоростно-силовые качества, двигательную активность);

- объяснительно-иллюстративный метод (лекции и презентации, посвящённые здоровому образу жизни, в которых описываю специальные упражнения для студентов с разными уровнями двигательной активности);

- репродуктивный метод (самостоятельная работа, выполняемая студентами с различной двигательной активностью при повторении и закреплении учебного материала).

- креативный метод (творческие задания по составлению собственных комплексов упражнений).

Для стимулирования и мотивации учебно-познавательной, физкультурно-спортивной деятельности в рамках представленного направления проводим спортивные соревнования, физкультурные праздники, занятия в спортивных секциях. Результаты педагогической деятельности представлены в разработках практических занятий и внеклассных мероприятий, а также в докладах на педагогическом совете и в выступлениях на научно-практических конференциях колледжа. Благодаря активизации физкультурно-спортивной деятельности студентов, мы сформировали сборные команды, которые защищают честь колледжа на всех городских соревнованиях среди студентов

средних специальных учебных заведений, на которых занимают призовые места.

Применение дифференцированного подхода в обучении привело к достижению стабильных результатов студентов, наблюдается повышенная мотивация к занятиям физической культурой и спортом, заметно повысилось качество успеваемости.