

ИННОВАЦИИ В НАУКЕ: ПУТИ РАЗВИТИЯ

Вакулюк Елена Леонидовна,

преподаватель физической культуры,

ГАПОУ «Альметьевский музыкальный колледж им. Ф.З. Яруллина»;

Юнусова Зарина Рамилевна,

студентка 4-го курса оркестрового духового отделения,

ГАПОУ «Альметьевский музыкальный колледж им. Ф.З. Яруллина»,

г. Альметьевск, Республика Татарстан

НЕОТЪЕМЛЕМЫЙ УЧЕБНЫЙ ТРУД СТУДЕНТА СУЗА

Аннотация. Статья посвящена на решение вопроса повышения работоспособности студентов через увлечение спортом, физической культурой, ЗОЖ. В статье рассматриваются пути и методы укрепления здоровья молодежи и нации.

Адаптация студента к новым формам и видам обучения в СУЗе; признаки снижения работоспособности у студентов; привлечение студентов к различным видам спорта; психологическая готовность к профессиональным воздействиям.

Одна из важнейших задач СУЗа – создание условий для максимальной реализации возможностей интеллектуальной деятельности студенческой молодежи нашего колледжа. Понимая, что СУЗ – не школа, СУЗ – не обучает, СУЗ – дает условия для того, чтобы учиться тому, естественно, у кого хватит сил и возможностей, чтобы самопознать себя, объективно развить свое «я», качества, умения и навыки.

Известно, что здоровье человека на 50% зависит от условий образа жизни, избранного стиля жизни, четко связанных с формированием граней личности. Каждый СУЗ имеет свою, рожденную им же и постоянно совершенствующуюся информационно-воспитательную среду. Её многокомпонентность и положительное влияние на студента особенно первокурсника, корреляционно зависит от уровня педагогического мастерства преподавателей до главного компонента – СУЗовской физической культуры, спорта, существенно сокращающих период адаптации недавних школьников к условиям пребывания в СУЗе с его «мягкими» на первых порах формами и видами обучения в течение семестра и неизмеримо жесткими по отношению к организму, порой еще недостаточно окрепшему, в периоды зачетов и выполнения ГТО.

Гармоничное сочетание интеллекта, физических и духовных сил высоко ценилось человеком на всем протяжении его развития и формирования. Наш колледж предоставляет возможность развить такое гармоничное сочетание.

Особо следует сказать об адаптации к СУЗовским формам и видам обучения. Подчеркнем, что студенту-первокурснику, резко перешедшему границу между условиями обучения в школе и СУЗе, важно сократить этот период, который может длиться и семестр, и два-три года. Просмат-

ИННОВАЦИИ В НАУКЕ: ПУТИ РАЗВИТИЯ

ривается четкая закономерность сокращения времени адаптации у тех, кто коммуникабелен, увлечен спортом, общественной работой, любой формой деятельности с высоким уровнем ответственности.

Этому способствуют:

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

- массовые оздоровительно-спортивные мероприятия, в которых студент выступает как участник, организатор, помощник, например, «День Здоровья» и т.п.;

- разумное планирование своей жизни на ближайшие 3-4 года, основные положения которой нацелены на укрепление здоровья, повышение интеллекта, освоение избранной профессии.

Известно, что человек рождается только с задатками тех природных качеств, которые определяют красоту тела и соразмерность, согласованность движений, физическую силу, гармоничность развития. Активное развитие, совершенствование и формирование этих природных дарований - это процесс самопознания, самоутверждения, становления личности.

Не менее важно и использование средств физической культуры, спорта в психологической подготовке будущего музыканта. Именно спорт, физическое воспитание ставят 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 оставляют определенные психофизиологические свойства, психологические качества индивида и специальные знания, умения, навыки (ЗУН). Наиболее типичные изменения работоспособности студентов связаны с учебной нагрузкой, расписанием занятий, 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, временное пребывание целевого характера в профилакториях, санаториях и т.д., академический годовой отпуск основных нервных процессов в коре головного мозга и связанную с этим умственную рабо-

ИННОВАЦИИ В НАУКЕ: ПУТИ РАЗВИТИЯ

тоспособность. Для работы мозга в нормальном режиме необходимы импульсы, поступающие от различных систем организма, при этом пятьдесят и более процентов от всех импульсов принадлежит мышцам.

Движения мышц, создающие громадное количество импульсов, способствуют образованию замкнутых циклов возбуждения, отличающихся высокими уровнями стойкости, инертности. Так, после прекращения физической работы человек сразу отключается от нее. При умственной деятельности интенсивная работа мозга продолжается. Неравная система полностью не реабилитирована. Экспериментально доказано, что если человек после физической работы не получил полного отдыха, то тонической напряжение мускулов увеличивается. Для умственной деятельности необходимы не только тренированный мозг, но и тренированное тело.

Вывод: использование педагогических приемов, направленных на формирование здорового образа жизни, релаксационных упражнений, привлечение активных средств на уроках физической культуры у студентов оказывает положительное влияние на их работоспособность.

В спорте есть масса приятных моментов для наших студентов!

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дубровский В.И. // Валеология. – 1999.
2. Гликман И.З. // Наша школа: от старой к новой. – 2010.
3. Синягина Н. Ю., Кузнецова И.В.// Здоровье всех от А до Я. – 2007.
4. Шмаков С. // Здоровье всех от А до Я. – 2007.