



ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ЛЕКЦИЯ 4.

ТЕМА: ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ КАК УЧЕБНО-ТРУДОВАЯ И ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

к.п.н., доцент Мадиева Г.Б.

Цель лекции – сформировать у магистрантов понимание и знания о факторах обучения и реакция на них организма студентов и об изменениях состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.

Ключевые слова: студенты, профессиональная подготовка, физическая культура

План лекции:

1. Обучение студентов как учебно-трудовая и познавательная деятельность.
2. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов.
3. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения

Для сокращения
периода адаптации
необходимо:

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

активно пропагандировать здоровый стиль жизни, связывая его с особенностями обучения и будущего профессионального труда

вовлекать в массовые оздоровительно-спортивные, развлекательные мероприятия



направлениями
совершенствования
своего «я»
являются:

обучение
конкретным
способам оказания
доврачебной
медицинской
помощи себе и
пострадавшему

обучение приемам
и освоение основ
закаливания и
рационального
питания

обучение умениям
и навыкам
управления своим
телом, организмом,
эмоциями и
чувствами

разумное
использование
средств физической
культуры и спорта
для физического
совершенствования
и укрепления
здоровья

рациональное
использование в
условиях периода
обучения режимов
труда, отдыха, сна

сокращению времени
адаптации способствуют :

```
graph TD; A[сокращению времени адаптации способствуют :] --- B[активные средства физической культуры, игровые виды спорта, туризм]; A --- C[альпинизм, спортивное ориентирование, скалолазание и другие виды целенаправленной физической занятости]; A --- D[разумное планирование своей жизни на ближайшие 3-5 лет в виде реально обоснованной программы самосовершенствования]; A --- E[массовые оздоровительно-спортивные мероприятия, в которых студент участник, организатор, помощник и т.п.]
```

активные средства
физической культуры,
игровые виды спорта, туризм

альпинизм, спортивное
ориентирование, скалолазание и
другие виды целенаправленной
физической занятости

разумное планирование своей
жизни на ближайшие 3-5 лет в
виде реально обоснованной
программы
самосовершенствования

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

Основные противоречия между:

большим объемом учебной и научной информации, и,

дефицитом времени на ее освоение

объективно многолетним социальным специалистом

текущим процессом зрелости

постепенным, становления будущего

желанием как можно быстрее самоутвердиться и проявить себя

стремлением к самостоятельности в отборе знаний с учетом личных интересов

жесткими рамками учебного плана и учебных программ

Основные причины неприспособленности студентов к обучению в вузе:

резко отличающиеся от школьных методы и организация обучения, требующие значительного повышения самостоятельности в овладении учебным материалом

отсутствие хорошо налаженных межличностных отношений, а стало быть, и группового контакта, что характерно для всякого формирующегося коллектива;

ломка старого, сложившегося за годы учебы в школе или на производстве жизненного стереотипа и формирование нового, «вузовского»;

сопутствующие поступлению в вуз новые заботы, которые чаще возникают у студентов, проживающих в общежитии (самообслуживание, самостоятельное ведение бюджета, планирование и организация своего учебного и свободного времени и др.)

Для становления личности
специалиста особое значение имеют

Профессиональная
адаптация

Социально-
психологическая
адаптация

Дидактическая
адаптация

Психофизическое
состояние
студентов

Объективные
факторы

Субъективные
факторы



КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Назовите противоречия, объективно существующие в учебно-трудовой и познавательной деятельности студентов.
2. Назовите факторы, которые обеспечивают высокие качества профессиональной подготовки выпускников вузов.
3. Какие виды адаптации имеют особое значение для становления личности специалиста?
4. Рассмотрите подробнее виды адаптации.
5. Назовите внешние признаки утомления в процессе умственного труда студентов.
6. Каковы объективные признаки переутомления.

БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!