

Список цитируемых источников

1. *Водопьянова, Н. Е.* Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — СПб. : Питер, 2009. — 336 с.
2. *Ильин, Е. П.* Психология помощи. Альтруизм, эгоизм, эмпатия / Е. П. Ильин. — СПб. : Питер, 2013. — 304 с.
3. *Щербатых, Ю. В.* Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. — СПб. : Питер, 2012. — 256 с.

Материал поступил в редакцию: 28.02.2014 г.

УДК 372.016:796

А. И. Софенко, Э. А. Моисейчик

Учреждение образования «Брестский государственный университет имени
А. С. Пушкина», Брест

ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Введение. Самостоятельная работа студентов — это основа образовательного процесса в учреждениях высшего образования. Её целью является формирование у молодых людей знаний, умений и навыков, направленных на решение учебных задач. Этот вид деятельности создаёт базу для их дальнейшего самосовершенствования, что в будущем позволит успешно решать производственные задачи в различных областях народного хозяйства. Встаёт закономерный вопрос: «А нужна ли самостоятельная работа по дисциплине “Физическая культура” для студентов непрофильных специальностей?»

Основная часть. Анализ и обобщение полувекового опыта работы кафедры физической культуры БрГУ им. А. С. Пушкина, изучение передового опыта родственных кафедр других учреждений высшего образования Республики Беларусь и общение с выпускниками нашего университета позволили выявить ряд причин, по которым каждый студент должен расширять свои знания в области физической культуры самостоятельно:

1. Знание основ физического воспитания и спорта нужны студентам для понимания того, что выполнение физических упражнений благоприятно сказывается на состоянии здоровья и физической активности человека в течение всей его жизни.

2. Знание основ физического воспитания и спорта позволит студентам, как будущим родителям, управлять и контролировать физическое развитие своих детей, формируя у них положительное отношение к занятиям физическими упражнениями.

3. Молодые специалисты, работающие в системе образования, передают подрастающему поколению большую часть знаний, на которых базируется физическая культура личности.

4. Молодые люди, используя знания, приобретённые в области физического воспитания и спорта, могут и должны применять их с тем, чтобы, с одной стороны, содействовать работникам образования, физической культуры и спорта в гармоничном развитии подрастающего поколения, а с другой — улучшать организацию общего физкультурного образования в нашей стране.

Различают два основных вида самостоятельной работы студентов: 1) под руководством и контролем преподавателя (лекции и практические занятия, секционные занятия по видам спорта); 2) индивидуальная деятельность (выполнение физических упражнений самостоятельно, без чьего-либо руководства).

Основной объём физкультурных знаний, которыми должны овладеть студенты под руководством преподавателя, изложен в учебной программе [10].

Учебная работа проводится в форме лекций и практических занятий. На лекциях рассматриваются ключевые темы: 1) знакомящие с основами теории и методики физического воспитания человека в разные возрастные периоды его жизни; 2) объясняющие положительное значение занятий физическими упражнениями и содействующие формированию здорового образа жизни; 3) способствующие пониманию роли физической культуры в воспитании человека.

В процессе практических занятий студенты: 1) познают правила техники безопасности при выполнении различных физических упражнений; 2) овладевают системой практических умений и навыков, обеспечивающих укрепление и сохранение здоровья; 3) овладевают основами методик выполнения физических упражнений различной направленности; 4) развивают и совершенствуют свои физические и волевые качества; 5) овладевают основами проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями.

На секционных занятиях, на примере избранного вида спорта, которым занимается студент, углубляются теоретические и практические знания, приобретённые на учебных занятиях.

Основной целью учебных и секционных занятий является формирование физической культуры студента как неотъемлемой части общей культуры личности, характеризующейся деятельностным самоопределением к творческому освоению существующих физкультурных ценностей [1; 2; 5—8].

Основу физической культуры студента составляет культура выполнения отдельного упражнения, т. е. выполнение его по определённым правилам, способность управлять своими двигательными действиями для достижения поставленной цели и получения удовлетворения от выполнения упражнения [9]. Само физическое упражнение представляет собой двигательные действия человека, при помощи которых он осуществляет целенаправленное воздействие на свой организм [11]. При подборе и выполнении любого упражнения необходимо учитывать следующие его показатели: продолжительность, количество повторений упражнения и интенсивность выполнения; продолжительность интервала отдыха и его характер между повторениями упражнения [3].

Продолжительность выполнения упражнения зависит от вида двигательной деятельности, решаемой задачи и может длиться от нескольких секунд до нескольких десятков минут. Интенсивность выполнения упражнения также зависит от вида двигательной деятельности и определяется количеством двигательных действий в единицу времени. Продолжительность и характер отдыха между выполнением упражнений зависит от индивидуальных особенностей работы различных систем организма студента. Длительность отдыха в процессе занятий физическими упражнениями позволяет поддерживать состояние студента на оптимальном рабочем уровне.

Овладение знаниями, двигательными умениями и навыками во многом зависит от отношения студента к занятию физическими упражнениями, от состояния здоровья, а также квалификации преподавателей, проводящих учебные или секционные занятия. Сведения, сообщаемые преподавателем в процессе различных занятий, составляют основу дальнейшей самостоятельной работы студента.

Помимо изучения программного материала, занятия по дисциплине «Физическая культура» и секционные занятия по виду спорта имеют для студентов образовательное, оздоровительное и воспитательное значение. Это способствует всестороннему совершенствованию их физических, духовных способностей и становлению общественно активной личности в жизни [2; 5; 7; 8].

Образовательное значение заключается в том, что передача специальных физкультурных знаний преподавателем составляет основу физического и духовного самосовершенствования студентов на протяжении всей их дальнейшей жизни.

Выполнение различных физических упражнений имеет и оздоровительное значение. Оно заключается в целенаправленном их выполнении, обеспечивающем повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды и различного рода заболеваниям. Сформированная привычка соблюдать двигательную ак-

тивность и выполнять гигиенические требования будет способствовать укреплению и поддержанию хорошего здоровья на долгие годы.

Воспитательное значение занятий физическими упражнениями заключается в формировании у каждого студента комплекса социально-личностных качеств, взглядов, привычек и убеждений, обеспечивающих его дальнейшее развитие. Этот вид воспитания сопряжён с другими видами воспитания (умственным, трудовым, нравственным и эстетическим) и развитием волевых качеств, необходимых в любой деятельности человека.

Занятия физическими упражнениями постоянно сопровождаются различными ситуациями, способствующими совершенствованию умственных способностей. В зависимости от сложности ситуации, восприятие, осмысление, запоминание информации и поиск лучшего способа выполнения двигательной деятельности всегда связаны с определённой быстротой мышления, а в некоторых случаях и с творческим её проявлением.

Содержанием трудового воспитания при занятиях физическим упражнением является сам процесс их выполнения. Многократное, целенаправленное выполнение упражнений, как в каждом отдельном занятии, так и на протяжении определённого временного отрезка, способствует повышению работоспособности и трудолюбия студента. Осознанное и настойчивое отношение к выполнению физических упражнений придаёт им конкретную направленность, готовит студента к жизни и дальнейшему труду.

Выполнение физических упражнений связано с нравственным воспитанием, формирующим определённые правила оправданного поведения студентов в группе или коллективе. Это способствует совершенствованию нравственных чувств, вырабатывает навыки и привычки поведения человека в обществе.

Эстетическое воспитание призвано сформировать у студентов не только понимание красоты тела и движений, но и способность воплотить это при выполнении физических упражнений.

В процессе занятий физическими упражнениями студенту приходится преодолевать различные по сложности объективные и субъективные трудности. Объективные трудности обусловлены спецификой проведения занятия, выполнения определённого вида двигательной деятельности и по своей сложности одинаковы для всех студентов. Субъективные трудности зависят от особенностей личностных качеств студента и чаще всего возникают при его отрицательном эмоциональном состоянии, оказывающем негативное влияние на занятия физическими упражнениями.

Преодоление этих трудностей требует от студента проявления определённых волевых качеств, т. е. воли, — сознательного и целенаправленного управления своей деятельностью. Волевыми качествами человека являются целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность

и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание [4]. Эти качества выражаются в различных умениях студента и проявляются только в процессе практической деятельности. Занятия физическими упражнениями способствуют не только совершенствованию его волевых качеств, но и обучению самовоспитанию и на основе самопознания — осмыслению своей деятельности.

Целеустремлённость характеризуется наличием определённой цели в физическом совершенствовании и стремлением к её достижению, что проявляется в умение ставить конкретные задачи как на отдельное занятие, так и на более длительный период (семестр, учебный год), планировать и планомерно осуществлять занятия физическими упражнениями, соблюдать определённый жизненный режим для достижения поставленной цели.

Настойчивость и упорство характеризуются длительным сохранением активности на занятиях физическими упражнениями. Эти качества проявляются при регулярном посещении учебных, секционных и проведении самостоятельных занятий, на каждом из которых неукоснительно выполняются запланированные задания, несмотря на появление чувства усталости, а иногда и неблагоприятные окружающие условия.

Решительность и смелость характеризуются непреклонным исполнением принятого решения, отсутствием сомнений в своём физическом совершенствовании. Они проявляются в многократных повторных попытках при неудачном выполнении упражнений и полном сосредоточении на необходимых действиях в различных условиях (особенно неблагоприятных), оперативном принятии решения о выполнении упражнений в быстро изменяющейся ситуации.

Выдержка и самообладание характеризуются терпением и способностью владеть собой в различных условиях и ситуациях. Эти качества проявляются в сохранении контроля над своими действиями при появлении чувства усталости, неблагоприятных условиях проведения занятий, удержании себя от эмоциональных неэтичных поступков в конфликтных ситуациях.

Инициативность и самостоятельность характеризуются личным началом в своих действиях, направленных на физическое самосовершенствование, отсутствием посторонней помощи и устойчивостью к внушающим влияниям окружающих. Они проявляются в самостоятельной подготовке, проведении и анализе прошедших занятий, в поиске индивидуального варианта своего физического совершенствования, отсутствии слепого подражания действиям и советам окружающих.

Все волевые качества взаимосвязаны, но есть главенствующее из них, объединяющее все остальные, — целеустремлённость. Это качество влияет на уровень развития и проявления других качеств студента.

При рациональном руководстве преподавателя совершенствованием волевых качеств студента они становятся постоянными чертами его личности, что позволяет проявлять их в учебной, трудовой, общественной и других видах деятельности.

Заключение. Основным видом самостоятельной работы студента являются его индивидуальные занятия физическими упражнениями, представляющие достаточно разнообразные формы: от выполнения комплекса утренней гимнастики до тренировочного занятия в избранном виде спорта. Эта работа начинается с того момента, когда студент твёрдо решил, каким хочет стать и что будет делать, т. е. определил цель, составил план и разработал программу самосовершенствования. В основе планирования занятий физическими упражнениями лежит закономерность любой предстоящей деятельности человека. Согласно которой, он заранее планирует определённые действия, позволяющие решить поставленные задачи и достичь намеченной цели к установленному (запланированному) сроку.

У студента есть два основных пути дальнейшего физического самосовершенствования. Первый — идти на основе приобретённого практического опыта и личного убеждения в пользе выполняемых упражнений, а также опыта и советов других лиц. Этот путь не всегда верен, так как он носит субъективный характер и не всегда приводит к желаемому конечному результату. Другой путь — использовать в практической деятельности теоретические сведения, представленные в специальной литературе. Именно в источниках информации изложен и хранится весь передовой практический опыт применения различных физических упражнений, обеспечивающий преемственность их эффективного выполнения в различные возрастные периоды жизни и позволяющий знать, не только какие изменения происходят в организме человека сейчас, но и что произойдёт в будущем.

Процесс физического самосовершенствования всегда индивидуален, потому что индивидуально неповторимым является не только понимание и осмысление изученного практического опыта, научных знаний, но и умение творчески применять их для себя на практике в соответствии с поставленной целью.

Список цитируемых источников

1. Бальсевич, В. К. Физическая культура: молодёжь и современность / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. — 1995. — № 4. — С. 2—8.
2. Бальсевич, В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. — М. : ФиС, 2000. — 275 с.
3. Волков, Н. И. Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок / Н. И. Волков, В. М. Зациорский // Теория и практика физ. культуры. — 1964. — № 6. — С. 20—24.

4. Гогунюв, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Е. Н. Гогунюв, Б. И. Мартемьянов. — М. : Академия, 2002. — 288 с.

5. Коледа, В. А. Физическая культура в формировании личности студента / В. А. Коледа. — Минск : БГУ, 2004. — 167 с.

6. Лотоненко, А. В. Физическая культура и её виды в реальных потребностях студенческой молодёжи / А. В. Лотоненко, Е. А. Стеблецов // Теория и практика физ. культуры. — 1997. — № 6. — С. 26, 39—41.

7. Лубышева, Л. И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации / Л. И. Лубышева // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. — 1996. — № 1. — С. 11—17.

8. Пономорёв, Н. И. Ещё раз о теории физической культуры / Н. И. Пономорёв // Теория и практика физ. культуры. — 1985. — № 6. — С. 46—49.

9. Тер-Ованесян, А. А. Педагогические основы физического воспитания / А. А. Тер-Ованесян. — М. : ФиС, 1978. — 206 с.

10. Физическая культура : тип. учеб. программа для высш. учеб. заведений / сост.: В. А. Коледа [и др.] ; под ред. В. А. Коледы. — Минск : РИВШ, 2008. — 60 с.

11. Фомин, Н. А. Физиологические основы двигательной активности / Н. А. Фомин, Ю. Н. Вавилов. — М. : ФиС, 1991. — 224 с.

Материал поступил в редакцию 17.02.2014 г.

УДК 616.31 : 37 (072)

К. С. Тристенёв

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ РОДИТЕЛЕЙ И МОТИВАЦИИ ИХ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Введение. На уровень распространённости заболеваний влияют многие факторы: социальные, медицинские, экологические и производственно-профессиональные. Заболевания органов и систем организма не только влияют на качество жизни населения, но и наносят значительный экономический ущерб государству [1, с. 19].

Постановлением Совета Министров Республики Беларусь № 893 от 01.07.2011 года утверждена Государственная программа развития высшего образования в нашей республике на 2011—2015 гг. В программе учитывается роль профилактики заболеваний органов и систем организма, обеспечение безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста, учащейся молодёжи и трудящегося населения. В Кодексе Республики Беларусь об образовании от 13 января 2011 г. также отмечается большая роль воспитателей учреждений дошкольного образования, учителей школ,