

ОПТИМАЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ФАКТОР КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНОВ-СТУДЕНТОВ

Введение. Физическая культура и спорт приобрели в наше время такую социальную силу и значимость, аналога которым в истории общества они не имели, пожалуй, никогда. Физическая культура и спорт являются не только эффективным средством физического развития человека, укрепления и охраны его здоровья, сферой общения и проявления социальной активности людей, разумной формой организации и проведения их досуга, но и, бесспорно, влияют на другие стороны человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность, на структуру нравственно-интеллектуальных характеристик, эстетических идеалов и ценностных ориентаций. Причём это касается не только самих спортсменов, но и тренеров, судей, зрителей. Одновременно физкультура и спорт сами подвержены «обратной» связи со стороны других социальных институтов и явлений общественной жизни. Предоставляя каждому члену общества широчайшие возможности для развития, утверждения и выражения собственного «Я», для соперничества спортивному действию как процессу творчества, занятия спортом заставляют радоваться победе, огорчаться поражением, отражая всю гамму человеческих эмоций, и вызывают чувство гордости за неограниченные возможности человека. В Республике Беларусь физическая культура и спорт рассматриваются как одно из важнейших средств воспитания человека, в котором гармонически сочетаются духовное богатство, моральная чистота и физическое совершенство [1, с. 22].

Основная часть. Здоровье — бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Анализ литературных источников показал, что ведущими факторами формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) являются оптимальное сочетание труда и отдыха, рациональный режим двигательной активности. Поиск информации по вопросам ЗОЖ сводится к тому, чтобы определить этот оптимум труда и отдыха с учётом выбранной профессии. В научно-методической литературе недостаточно сведений для того, чтобы найти ответ на вопрос, какое сочетание труда и отдыха является оптимальным для спортсменов-студентов.

Оптимальная двигательная активность — это активность, способствующая поддержанию крепкого здоровья и высокой работоспособности человека с учётом его возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовки. Здоровье и учёба взаимосвязаны и взаимообусловлены. При слабом здоровье обучение утрачивает смысл и ценность. Для крепкого здоровья необходима оптимальная двигательная активность. Мышцы составляют 40—45% массы тела, от их состояния зависит жизнедеятельность всего организма, мышцы чутко реагируют как на снижение двигательной активности, так и на непосильные нагрузки. Поэтому для поддержания и укрепления здоровья необходимы систематические адекватные физические нагрузки в следующих формах: 1) спорт как игровая, соревновательная, творческая деятельность, направленная на раскрытие двигательных возможностей человека в условиях состязательного соперничества; 2) Массовый спорт как занятия отдельными видами спорта или системами физических упражнений в целях рекреации, укрепления здоровья, повышения работоспособности в условиях физического соперничества; 3) Спорт высших достижений, предполагающий организацию и проведение систематических занятий, тренировок, соревнований с целью достижения максимальных спортивных результатов.

Спорт, вне всякого сомнения, — одно из главных средств воспитания движений, совершенствования их тонкой и точной координации, развития необходимых человеку двигательных физических качеств и не только. В процессе занятий спортом закаляется воля, характер, совершенствуется умение человека управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска. Спортсмен тренируется рядом с товарищами, соревнуется с соперниками и обязательно обогащает свой опыт человеческого общения, учится понимать других [2, с. 110].

Загрязнение окружающей среды чревато опасностью генетических изменений. Повышение уровня механизации трудовых процессов привело к уменьшению объёма физического труда и увеличению нервных перегрузок. Тренированный организм более устойчив к неблагоприятным условиям внешней среды. Физические упражнения ускоряют процесс обновления клеточных белков организма человека, влияют на жировой обмен, снижают активность свёртывания крови. Утренняя гимнастика стала наиболее распространённой формой занятий. Атлетическая гимнастика помогает в формировании красивого, пропорционального тела. Ритмическая гимнастика улучшает утилизацию кислорода в тканях организма, ведёт к повышению работоспособности, физической выносливости

человека. Плавание улучшает работу внутренних органов, развивает сердечно-сосудистую систему, предотвращает застой венозной крови, обеспечивая её возврат в сердце. Велосипед незаменим в борьбе с лишним весом. Спортивные игры развивают ловкость, улучшают двигательную активность. Выбор количества занятий в неделю зависит от цели самостоятельных занятий, состояния здоровья, подготовленности. В среднем для поддержания физического состояния необходимо заниматься два раза в неделю, чтобы его повысить — три раза, для достижения спортивных результатов — пять раз в неделю.

Общая тренировочная нагрузка, изменяясь волнообразно с учётом умственного напряжения по учебным занятиям в течение года, должна иметь тенденцию к повышению (при этом происходит укрепление здоровья, повышение умственной и физической подготовленности). Но оценка состояния здоровья, динамики положительных и отрицательных изменений не будет объективной, если она не будет дополнена данными самоконтроля — самостоятельными наблюдениями за результатами влияния физических нагрузок на организм занимающегося. Обучение технологии слежения за своим здоровьем — одна из главных задач физической культуры учреждения высшего образования, и достаточный уровень умений и навыков самоконтроля (ведение дневника самоконтроля, правильная самооценка на основе анализа данных дневника) — цель физической культуры в высшей школе.

Регулярно анализируя состояние своего здоровья, данные тестирования и проведения проб, студент получает возможность корректировать объёмы труда и отдыха, время для восстановления, выбирать средства повышения физической и умственной работоспособности, вносить необходимые изменения в собственный стиль и, возможно, образ жизни.

И наконец, «Если хочешь быть сильным — бегай, хочешь быть красивым — бегай, хочешь быть умным — бегай!». Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придётся, то и значительные перегрузки. Здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь [3, с. 46].

Рациональный режим двигательной активности призван противостоять и подготавливать организм к негативным особенностям труда, создавая в организме механизм компенсации за счёт расширения диапазона процессов адаптации. Это длительный процесс, требующий специального подбора средств физического воспитания и их целенаправленного использования. Поэтому вопрос формирования осознанного отношения к своему здоровьесбережению как части профессиональной подготовки, ведётся параллельно приобретению специальных знаний начиная с первого курса высшей школы.

По распоряжению поручения Президента Республики Беларусь А. Г. Лукашенко, от 6 октября 2005 года на совещании с руководителями ведущих спортивных федераций и общественных спортивных объединений, Министерством образования создан Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов (ранее — «Буревестник»), деятельность которого направлена на координацию и контроль физического воспитания учащейся молодёжи, на развитие физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы среди работников отрасли образования.

Исходя из вышесказанного, необходимо сосредоточить совместные усилия по следующим направлениям:

- 1) совершенствование законодательной, правовой и нормативной базы, способствующей дальнейшему развитию физической культуры, спорта и туризма в Республике Беларусь;
- 2) повышение результативности учебно-воспитательной работы через формирование мотивации ЗОЖ, внедрение инновационных технологий с использованием передового педагогического опыта;
- 3) разработка и внедрение учебно-методических пособий и учебников по физической культуре;
- 4) повышение эффективности научно-исследовательской работы, внедрение научных исследований по вопросам физической культуры, спорта и туризма в практическую работу учреждений образования;
- 5) совершенствование системы подготовки и переподготовки физкультурных кадров;
- 6) усиление взаимодействия с международными спортивными организациями, министерствами и ведомствами в вопросах повышения эффективности физического воспитания и спорта в учреждениях образования;
- 7) развитие сети платных физкультурно-оздоровительных услуг;
- 8) повышение роли семьи в формировании здорового, физически активного образа жизни у подрастающего поколения.

Заключение. Студенческий спорт, как и спорт высших достижений, позволяет на основе выявленных индивидуальных особенностей и возможностей человека добиваться в определённом виде спорта максимальных, рекордных результатов. Таким образом спорт вооружает массовую практику физического воспитания наиболее эффективными средствами и методами физического совершенствования. Достижения в большом спорте возможны только благодаря постоянной тренировочно-соревновательной деятельности с серьёзными физическими и психическими напряжениями. Выступление в соревнованиях накладывает огромную ответственность на спортсмена. Высокая цена каж-

дой ошибки, каждого неудачного старта становится фактором, определяющим жёсткие требования к его психике — этом основная специфика спорта. Рекорды в международных, национальных и других видах соревнований создают моральный стимул для развития массового спорта и занятий физической культурой.

Список цитируемых источников

1. *Лотоненко, А. В.* Приоритетные направления в решении проблем физической культуры студенческой молодёжи / А. В. Лотоненко // Теория и практ. физ. культуры. — 1998. — № 6. — С. 21—24.
2. *Матвеев, Л. П.* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. — Киев : Олимп. лит., 1999. — 320 с.
3. *Туманян, Г. С.* Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : учеб. пособие / Г. С. Туманян. — М. : Академия, 2008. — 336 с.

Материал поступил в редакцию 18.02.2014 г.

УДК 373.2

А. Д. Якобсон

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ГУМАННО-ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К ОБЪЕКТАМ УГОЛКА ПРИРОДЫ

Введение. Современная неблагоприятная экологическая ситуация обусловлена складывавшимися веками потребительским отношением человека к природе. Многие учёные считают, что это — закономерный результат представлений человека о себе как о «царе природы», о «неисчерпаемости природных ресурсов», результат признания лишь материальной ценности природы и использования её богатств без учёта важнейших экологических закономерностей (Э. В. Гирусов) [1]. Поэтому характерной особенностью нашего времени является активизация гуманистических тенденций в образовании подрастающего поколения начиная с дошкольного возраста [2].

Однако в научной педагогической литературе недостаточно освещены вопросы педагогических условий, необходимых для формирования гуманно-ценностного отношения к объектам уголка природы у детей среднего дошкольного возраста, хотя именно в этом возрасте не только ярко проявляется эмоционально-гуманное отношение к животным и растениям, но и начинает формироваться опыт взаимодействия с живыми объектами, что позволяет педагогам учреждения дошкольного образования включать детей в деятельность по уходу за живыми существами. Многие педагоги испытывают затруднения в осуществлении целостной системы работы по формированию у дошкольников опыта бережного отношения к объектам живой природы. В связи с этим актуальным является, на наш взгляд, поиск эффективных путей формирования у детей среднего дошкольного возраста опыта гуманно-ценностного отношения к объектам уголка природы в условиях детского сада.

Основная часть. Мы согласны с мнением исследователя Л. С. Римашевской о том, что ценностное отношение к природе является выражением результата присвоения дошкольником ценностей экологической культуры, т. е. экологической воспитанности. Азы экологической воспитанности связаны с познавательным интересом к объектам и явлениям природы, с системностью представлений о природном мире, способностью использовать знания о потребностях живого организма для разумной детской деятельности и осознанного поведения в природной среде [3]. В свою очередь С. Н. Николаева считает, что исходным звеном воспитания осознанно-правильного отношения дошкольников к природе является система конкретных знаний, отражающая ведущие закономерности живой природы. Спецификой этой системы является её построение на конкретном, ограниченном по объёму материале, который доступен наблюдению детей, познанию посредством наглядно-образного мышления. Отсюда становится ясной та роль, которая отводится созданию уголка природы: рядом с ребёнком должны быть сами объекты природы, находящиеся в условиях, полностью соответствующих потребностям и эволюционно сложившейся приспособленности живых организмов, что наглядно демонстрируется особенностями их строения и функционирования [4].

Современные исследования показывают, что на отношение дошкольников к окружающему миру существенное влияние оказывает поведение взрослых людей. Для ребёнка посредником в освоении экологической культуры является взрослый, который находится рядом с ним. Более того, дошкольник осваивает, прежде всего, культуру этого взрослого, подражая ему в поведении, поступках. Препятствием в накоплении ребёнком опыта гуманно-ценностного взаимодействия с природой может оказаться недостаточный уровень педагогической грамотности воспитателя в решении задач