

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

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

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

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

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

Материал поступил в редакцию 17.02.2014 г.

УДК:79.011.1

Т. С. Новиш

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

ТЕХНОЛОГИЯ ЛИЧНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Введение. В настоящее время физическое состояние студенческой молодёжи вызывает тревогу, что отражают результаты исследований многих учёных. Очевидно, что уникально низкая двигательная активность юношей и девушек приводит к потере их здоровья и работоспособности. Общеизвестно, что занятия физической культурой оказывают профилактическое воздействие на организм человека, повышают уровень здоровья, содействуют увеличению сопротивляемости организма вредным воздействиям окружающей среды, способствуют отказу от вредных привычек, повышению уровня двигательных навыков, существенно снижают риск травматизма. Вместе с тем в современной социокультурной ситуации имеются проявления негативного отношения к физической культуре. Недостаточное физическое состояние студенческой молодёжи выражается в исключительно низком уровне её двигательной активности. Данный факт носит прогрессирующий характер, на что обращается внимание в научных работах последних лет: Н. В. Масягина (2003), А. В. Жмулин (2008), Н. А. Беляева (2009), А. И. Ушаков (2009), Н. А. Силаева (2009) и многие другие.

Основная часть. В настоящее время в БарГУ на факультете педагогики и психологии проводятся постоянные наблюдения за двигательной

активностью студентов. Ориентируясь на прогрессивные исследования и собственный опыт работы, мы выявили три основные закономерности современной двигательной активности студентов: 1) гигиеническая неоправданность средней двигательной активности студентов; 2) снижение двигательной активности студентов по мере взросления; 3) уменьшение энергичности (4—8%), по сравнению с предыдущим годом.

Усилия многих учёных и специалистов-практиков направлены на поиск вариантов выхода из создавшегося положения. В основном это связано с улучшением качества проведения учебных занятий по физической культуре. Принципиально значимым видом деятельности, позволяющим внести коррекцию в решение данной проблемы, выступает самостоятельная работа студентов. Ориентир на разностороннее влияние физической культуры на молодого человека или девушку, определение критериев форсированности развития их личностных качеств диктуют необходимость осмысления данного феномена с учётом биологической и социальной сторон [2]. Однако формирование спортивной культуры личности, как программно заданная цель вузовского физического воспитания, зачастую не имеет для молодых людей субъективного личностного смысла, а мотивация здорового образа жизни становится действенной лишь по мере утраты здоровья. Кроме того, консервативные формы и директивные методы негативно сказываются на отношении молодых людей к занятиям спортом, отнюдь не стимулируя их заинтересованность в добровольной двигательной активности [3]. Результаты проведённого нами исследования показали эффективность самостоятельной работы студентов, позволяющей повысить качество занятий физической культурой.

Развивая идею самостоятельной подготовки студентов, мы провели исследование по выявлению работоспособности студентов I курса с применением теппинг-теста Е. П. Ильина [1]. Замечено, что 64,8% студентов обладает средним темпом работы, а 35,2% — медленным (34,2% средних типов; 32,8% среднеслабых; 33% слабых). Отсюда следует, что студенты различны по типу работоспособности и своих возможностях в плане физической подготовки. Недостаточная двигательная активность приводит к медленным движениям и низкой работоспособности в целом. Исходя из этого, по своей генетической работоспособности они имеют разные показатели, определить которые можно только после специальной оценки. Это позволяет сделать вывод о том, что слабым и медлительным студентам необходима нагрузка малой интенсивности. Следовательно, для студентов одной группы можно рекомендовать различные содержательные и вариативные по объёму физические упражнения. Это свидетельствует о необходимости введения принципа дифференциации и индивидуализации на учебных занятиях, что требует коррекции, существенных изменений и дополнений в программную документацию.

В целях внесения дополнений в учебно-педагогический процесс нами разрабатывается технология личной физической культуры юношей и девушек, сутью которой выступает привлечение их к физической культуре и спорту на основе формирования личных знаний, представлений и опыта. В основе данной технологии лежит консультативная и демонстрационная работы студентов в той обстановке, в которой находится каждый из них с учётом режима дня, семейной обстановки, социального статуса, представления о спорте и физической культуре, двигательной активности. Суть технологии заключается в том, что преподаватель принимает на своё попечение студентов, ориентируясь на их желание лично заняться физической культурой. При этом не имеют значения такие показатели, как уровень физической подготовленности и двигательной активности. Предварительно со студентами — с каждой личностью — проводится подготовленная преподавателем теоретическая беседа: поясняется смысл и значение занятий физическими упражнениями в целом и в частности для данного студента, показываются возможности измерения и оценки качества двигательной активности. В дальнейшем эта деятельность проводится самими обучаемыми. Работа преподавателя заключается в объяснении, контроле и демонстрации заданий. В течение всего периода обучения студенты самостоятельно занимаются, измеряют свою двигательную активность, физические качества и спортивные достижения. В конце года они осуществляют измерение собственных физических показателей и сравнивают их с первоначальными. Практика показала, что такие занятия мотивируют студенческую молодёжь на личные достижения в области физической культуры, что проявляется в улучшении результатов.

Заключение. Формирование культуры личности является целью физической культуры. При этом важными являются знания, формирующие ценностные ориентации на здоровый, физически активный образ жизни и социальные установки на его достижение. Предлагаемая технология работы со студентами представляет собой индивидуальную работу с ними в целях привлечения и максимальной мотивации их к самостоятельным занятиям физическим упражнениям.

Список цитируемых источников

1. Ильин, Е. П. Психология подростка : практикум / Е. П. Ильин ; под ред. А. А. Реана. — М. : [б. и.], 2007. — С. 46.
2. Коледа, В. А. Физическая культура в формировании личности студента / В. А. Коледа. — Минск : БГУ, 2004. — 167 с.

3. Лубышева, Л. И. Структура и содержание спортивной культуры личности / Л. И. Лубышева, А. И. Закревская // Теория и практика физ. культуры. — 2013. — № 3 — С. 7—16.

4. Теория и технология образования : эксперимент. учеб. пособие / Е. А. Суворина [и др.]. ; Твер. гос. ун-т, кафедра педагогики и научных основ управления педагогики, лаб. инновац. — пед. технологий. — Тверь : ТГУ, 2002 — С. 321.

Материал поступил в редакцию 17.02.2014 г.

УДК 796/799

И. А. Ножко, О. С. Карпик, О. В. Шило

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

РЕАЛИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ КАК УСЛОВИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Введение. На протяжении всей истории развития общества человечество пыталось ответить на вопрос: как сохранить здоровье до глубокой старости? Этот вопрос остаётся актуальным и в наше время.

Конституция Республики Беларусь определяет жизнь и здоровье человека одними из самых высоких социальных ценностей [1]. Не случайно на современном этапе развития общества, когда в Республике Беларусь проблема здоровья нации остро обозначена на государственном уровне, вопросы формирования здорового образа и совершенствования системы физического воспитания различных слоёв населения [2] приобрели социальный статус. Решение проблемы может заключаться в формировании правильного отношения к своему здоровью начиная с раннего детства. Ещё В. Сухомлинский писал: «Я не боюсь повторять снова и снова, что забота о здоровье — самая главная задача воспитателя» [3, с. 157].

Вопросы формирования и воспитания здорового образа жизни (ЗОЖ) рассмотрены в многочисленных работах И. И. Брехмана, Э. Н. Вайнера, Л. Волошиной, М. П. Дорошкевич, Г. К. Зайцева, Т. С. Казаковцевой, Н. В. Тверской и др. Тем не менее проблема формирования ЗОЖ остаётся актуальной и требует дальнейшего изучения в контексте реализации двигательной активности детей младшего школьного возраста.

Цель данного исследования — проанализировать двигательную активность как фактор, формирующий ЗОЖ учащихся младших классов.

Основная часть. Теоретический анализ научно-методической литературы позволяет определить физическую активность как целеустремлённую