

«В чём вы находите выход из возникающих жизненных трудностей?», «Какие средства вы используете для снятия стресса и усталости?»).

На первый вопрос результаты опроса распределились следующим образом:

- в общении с друзьями: юноши — 37,2%, девушки — 46,1%;
- занятиях спортом: юноши — 28,2%, девушки — 0,9%;
- хобби: юноши — 13,1%, девушки — 25,0%;
- общении с природой: юноши — 11,0%, девушки — 14,3%;
- различных развлечениях: юноши — 10,2%, девушки — 13,2%;
- вредных привычках: юноши — 0,3%, девушки — 0,5%.

В ходе анализа данного опроса было выявлено, что основным выходом из возникающих жизненных трудностей является общение с друзьями. Радует то, что наши студенты практически не прибегают к вредным привычкам.

На второй вопрос результаты опроса распределились так:

- сон: юноши — 37,6%, девушки — 34,3%;
- прогулка на свежем воздухе: юноши — 14,1%, девушки — 23,0%;
- просмотр телепередач, фильмов: юноши — 11,8%, девушки — 17,0%;
- банные и водные процедуры: юноши — 14,0%, девушки — 10,1%;
- чтение: юноши — 0,8%, девушки — 12,1%;
- танцы: юноши — 0,4%, девушки — 1,9%;
- азартные игры: юноши — 2,6%, девушки — 0,7%;
- физические упражнения: юноши — 18,4%, девушки — 0,3%;
- вредные привычки: юноши — 0,3%, девушки — 0,5%.

Данное исследование показало, что основным средством для снятия стресса и усталости является сон.

И опять мы видим, что вредные привычки практически не являются средством снятия стресса.

Заключение. Для современного студента стресс является не сверхъестественным явлением, а скорее реакцией на скопившиеся проблемы, на бесконечный процесс борьбы с повседневными трудностями. Стресс может быть вызван факторами, связанными с особенностями процесса обучения в университете, событиями в личной жизни и независимыми эффектами на самочувствие. Реакция на стресс, как и начало трудового дня, режим питания, двигательная активность, качество отдыха и сна, взаимоотношения с окружающими, является составной частью образа жизни. От самого студента зависит, каким будет его образ жизни — здоровым, активным или же нездоровым, пассивным, а следовательно, как часто и продолжительно он будет находиться в стрессовом состоянии. Проанализировав результаты опроса, можно сказать, что большинство студентов решают проблему выхода из возникающих жизненных трудностей и снятия усталости или стресса с помощью сна и общения с друзьями. Также предпочтение отдаётся занятиям физическими упражнениями и спортом, хобби, прогулкам на свежем воздухе, просмотрам телепередач, банным и водным процедурам и различным развлечениям.

Список цитируемых источников

1. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. — М. : ПЕР СЭ, 2006. — 528 с.
2. Карнеги, Д. Как преодолеть тревогу и стресс / Д. Карнеги. — М. : Попурри, 2010. — 208 с.
3. Фаустов, А. С. Обучение и здоровье / А. С. Фаустов, Ю. В. Щербатых. — Воронеж, 2000. — 325 с.

УДК 796/799

М. А. Лешкевич, Т. С. Новаш

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

ВОСПИТАНИЕ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СЕМЬЕ

Введение. Основой процесса формирования у младших школьников интереса к физической культуре является изменение в них мотивационной сферы. Изменение мотивации зависит от развёртывания и усложнения связей младшего школьника с окружающим миром и разными людьми, что в значительной степени определяется средствами и методами семейного воспитания. По мнению Т. Б. Куликовой, в семейных методах воспитания отсутствует печать преднамеренности, свойственная детскому саду, школе, зато наблюдается больше естественности, обращённости к конкретному ребёнку, имеющему свой жизненный опыт, определённые привычки, пристрастия и интересы. В своё время Иоганн Генрих Песталоцци отметил, что семья учит жизни с помощью

живого, жизненно нужного, а не придуманного дела, учит делом, а не словом. А слово в семейном воспитании, по мнению великого педагога, только дополнение, и, падая на распаханную жизнью почву, оно производит совершенно иное впечатление, чем когда звучит из уст учителя. Поддержание интереса и целеустремленности у школьников во многом зависит от того, испытывают ли они удовлетворение на уроке физической культуры, формируется ли у них удовлетворенность занятиями физической культурой.

Педагогическая практика показывает: для того чтобы родители стали помощниками и союзниками учителя в формировании у младших школьников интереса к физической культуре, необходимо проводить с ними работу, так как без целенаправленного педагогического воздействия нельзя добиться успеха в формировании у младшего школьника желаемого интереса к физической культуре.

Основная часть. Младший школьный возраст — это тот период, когда активное участие семьи в воспитании оставляет печать для дальнейшего развития, воспитания и самовоспитания. Сюда следует отнести последующую самореализацию ребёнком своих возможностей и способностей, становление которых определяется воспитанием в семье [2, с. 47—52].

Формы и средства воздействия на родителей могут быть самые различные. К наиболее эффективным из них можно отнести родительские собрания. Эта форма призвана сформировать общественное мнение о значении физических упражнений в укреплении здоровья школьников, в повышении их умственной и физической работоспособности. В начальных классах закладываются традиции, отношения к физической культуре. Достичь желаемого эффекта можно научно обоснованными доводами и примерами из жизни. Одним из методов воспитания интереса к занятиям физическими упражнениями является пример родителей и членов семьи. Систематическая проверка родителями выполнения домашних заданий по физической культуре формирует у младших школьников правильное представление о состоянии физического развития. Особая роль принадлежит такой форме, как привлечение к регулярным самостоятельным занятиям физическими упражнениями младших школьников. Тематические выставки являются действенным средством распространения знаний среди родителей и повышения у них образованности в области физической культуры. Эффективными формами являются проведение открытых уроков и беседы учителя с родителями учащихся.

Важными факторами приобщения младших школьников к систематическим занятиям физической культурой являются: создание в квартире, на открытых площадках домашнего «стадиона»; приобретение для детей спортивной формы, обуви, инвентаря; приобщение родителей к соревнованиям с детьми; оформление уголка для родителей.

Образ жизни семьи, родители, их моральных облик, манеры поведения и привычки влияют на формирование взглядов и убеждений ребенка, на выработку у них воли, характера [3, с. 316].

Было проведено исследование в ГУО «Гимназия № 4 г. Барановичи», цель которого состояла в выявлении соотношения данных результатов с результатами исследования учащихся. Исследование проводилось в двух классах: 2 «А» (экспериментальный) и 2 «Б» (контрольный), в которых одинаковое количество учеников с примерно одинаковой физической подготовленностью. В качестве критериев был проведен опрос, который осуществлялся с помощью карточек с изображением фигурок детей и их характеристик. Приоритетное качество личности отличалось высоким баллом. Подсчитывался относительный вес каждой характеристики в исследованиях младших школьников и родителей. В ходе эксперимента выявились некоторые различия в показателях.

Такое качество личности ребенка, как здоровье, родители 2 «А» класса оценили высоко (31,4%), аккуратность (17,8%), сила (8,4%), красота (4,5%) имеют среднее значение ниже, чем у школьников. В контрольном классе мы видим ту же ситуацию: на первом месте — здоровье (25,1%), затем сила (17,6%), красота (5,1%). Есть предположения, что родители склонны влиять на направленность детей. Это в свою очередь определяется рядом условий: существующими традициями в семье и ее социальным статусом; особенностями жизнедеятельности семьи; характером социально-психологических и нравственных отношений, обычаях, привычек; характером взаимодействия школы и семьи с различными мировоззренческими представлениями [1, с. 138].

В исследовании имела место методика приоритетных факторов, влияющих на здоровье детей. Их надо было обозначить и проранжировать по степени значимости для родителей. Набор включал 8 факторов. Анализ опросов 2 «А» класса позволил констатировать, что такой фактор, как образ жизни, был поставлен на 4-е место (54,3%). Самым решающим фактором, который определяет здоровье ребенка, является рациональное питание (76,2%). Затем выступает психоэмоциональное равновесие (73,8%), состояние окружающей среды (69,5%) и т. д. Из результатов исследования видно, что 39,3% родителей указали на отсутствие элементов интереса к физической культуре в семейной практике. Процент остальных данных не высок, чтобы заключить, что современная семья отводит большое количество времени на формирование интереса к физической культуре детей. Это можно объяснить тем, что многие родители не имеют собственных знаний о здоровье, не владеют методами и приемами воспитания здорового образа жизни, поэтому в этом случае необходима совместная работа школы и семьи.

Однако интерес к физической культуре у большинства родителей присутствует (96,7%). Есть предположения, что у родителей сформирован интерес к физической культуре, но они не используют его в практике семейного воспитания. При исследовании не обнаружено больших знаний у родителей о здоровом образе жизни человека. Самый высокий уровень знаний (60,0%) имеет только 18,8% родителей, что не соответствует даже половине количества опрошенных.

Полученные данные свидетельствуют, что вклад учителей школы в педагогическое просвещение родителей небольшой (19,6%). В основном родители приобретают знания из средств массовой информации (60,9%) и из специальной литературы (69,6%).

Сравнивая результаты опроса 2 «А» и 2 «Б» классов, нельзя сказать, что они сильно разнятся. Приоритетное место отдано рациональному питанию (75,8%). Такие результаты могут объясняться актуальным состоянием здоровья современных детей, уровнем педагогической культуры родителей, наличием знаний о здоровье и приоритетных ценностей, которые впоследствии влияют на образ жизни и воспитании в семье.

В целях повышения интереса к физической культуре младших школьников родителям 2 «А» класса была дана установка на формирование здорового образа жизни их детей. Была проведена лекция «Укрепи и сохрани здоровье своего ребенка». Каждая семья за время эксперимента должна была реализовывать семейный досуг, оптимальный для здоровья ребенка, каждое утро поднимать настроение путем выполнения утренней гимнастики. Родителям 2 «Б» класса установки дано не было.

В ходе повторного эксперимента были выявлены изменения в положительную сторону во 2 «А» классе.

Заключение. Успешное воспитание интереса к физической культуре неразрывно связано с процессом формирования у младших школьников валеологических умений, навыков и привычек в условиях школьного и семейного воспитания.

Таким образом, процесс обучения и воспитания в школе, а также семейное воспитание должны оказать существенное опосредованное и непосредственное влияние на воспитание интереса у младших школьников к физической культуре. Активное участие учителей школы в воспитании младших школьников и целенаправленная работа семьи в этом направлении дадут положительные результаты.

Список цитируемых источников

1. Ильин, Е. П. Психология физического воспитания : учеб. для ин-тов и фак. физ. культуры / Е. П. Ильин. — 2-е изд., испр. и доп. — СПб. : РГПУ им. А. И. Герцена, 2000. — 486 с.
2. Демидов, В. М. Применяя метод доверия / В. М. Демидов // Физ. культура в семье. — 1991. — № 1. — С. 47—52.
3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Академия, 2001. — 480 с.

УДК 37(076)

Е. А. Лобковская

Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», Минск

ОСОЗНАНИЕ БУДУЩИМИ ПЕДАГОГАМИ ВАЖНОСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Введение. Здоровье выступает единственной общечеловеческой и индивидуальной ценностью, все остальные общечеловеческие ценности являются лишь средствами обеспечения здоровья личности студента, поэтому одна из главных задач высшей школы по выполнению социального заказа — формирование здоровой личности. Но радикальные экономические, политические, социокультурные преобразования, осуществляемые в последние годы, обусловили изменение ценностных приоритетов различных социальных групп. Особо сильное воздействие происходящие макросоциальные процессы оказывают на молодёжь, которой предстоит сформировать свою систему смысловых ценностей-целей и определить основные пути, средства их достижения [1].

Основная часть. Необходимо отметить, что «всё многообразие предметов человеческой деятельности, общественных отношений и включенных в их круг природных явлений может выступать в качестве “предметных ценностей”, т. е. оцениваться в плане добра и зла...» [2, с. 765].

Ценности формируют самые устойчивые, истинные стимулы человеческой деятельности. Сформированные ценностные ориентации обеспечивают устойчивость личности, цельность, следование определенным принципам, приверженность определённому типу поведения. Общественная потребность в ценностном анализе определяется комплексом причин, отмечает С. А. Шавель, важнейшими из которых являются, во-первых, доминирующая роль ценностей в механизмах саморегуляции индивида; во-вторых, «ценностное единство» есть необходимое условие сработанности людей в любой совместной деятельности; в-третьих, общие ценности помогают сохранить целостность и стабильность социума [3, с. 91—93].

По мнению академика Е. М. Бабосова, «... в сознании и поведении современной молодёжи гораздо более рельефно и интенсивнее, чем в предшествующих поколениях, усиливаются прагматизм, стремление к материальному достатку, стремление к получению удовольствия “здесь и сейчас”, а культ денег поднимается на первые места в иерархии ценностных ориентаций, отгесняя на периферию добросовестный труд и учёбу» [4, с. 18].