

РЕКРЕАТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОК

Введение. Вопросы, связанные с проблемой здоровья, возникающие в процессе учебной деятельности студенток, требуют решения, где функции: репродуктивные, гражданские, трудовые и др. находятся в прямой зависимости от условий функционирования образовательных учреждений. В этой связи административный ресурс общества регулирует эту деятельность нормативной базой в виде законодательных актов, которые нашли отражение в доктрине образования Беларуси [1 с. 50].

Все виды физкультурно-спортивной деятельности реализуются в образовательном пространстве вуза через определенные формы занятий, которые влияют на уровень физической подготовленности студенток.

Так, показатели здоровья студенток в Беларуси имеют устойчивую тенденцию негативной статистики — это гиподинамия, заболевания органов дыхания, пищеварения, нервно-психические и гинекологические нарушения, ухудшение зрительных функций [2].

Эффективность влияния рекреативно-оздоровительной технологии в высшем учебном заведении, по мнению ученых, зависит от организации этой работы со студентами с учетом профилактической работы и контрольно-коррекционной деятельности, индивидуальных особенностей личности [3 с. 424]; [4, с. 528]; [5, с. 385]; [6, с. 45].

В этой связи необходим поиск современных педагогических технологий, форм и организационных педагогических мероприятий, направленных на совершенствование учебного процесса в вузе, что и обусловило актуальность выбора темы исследования.

В исследовании принимали участие студентки 1—4 курсов в возрасте 18—23 лет.

В процессе решения поставленных задач изучены проблемы физического воспитания и состояния здоровья студенток в аспекте рекреативно-оздоровительной технологии в вузе. Апробация и внедрение результатов исследования осуществлялась в период проведения опытно-экспериментальной работы в ПолесГУ г. Пинска.

Основная часть. Показатели здоровья (по Г. А. Апанасенко) — это данные по результатам анкетирования (оценка зависимости от вредных привычек, репродуктивного здоровья, адаптационного напряжения организма).

Необходимо измерить: 1. Массу тела (кг). 2. Рост (м). 3. Артериальное давление систолическое («верхнее»). 4. ЖЕЛ — жизненную емкость легких (мл). 5. Силу (динамометрию) кисти (кг). 6. ЧСС — частоту сердечных сокращений (пульс).

Показатель физического здоровья имеет наименьшие значения на 1–2-х курсах, затем ежегодно улучшается к 4-му курсу (от 15% до 35,5%), а их динамика имеет взаимообратный характер с изменением уровня здоровья — на 1-м и 2, затем соответствующие параметры постепенно снижаются к 4-му курсу.

Уровень репродуктивного здоровья имеет наименьшие значения на 1-м курсе, постепенно возрастая к последнему году обучения (4-му курсу).

В современном обществе значительно возросло влияние внешних факторов, которые входят в разряд негативных тенденции — это низкий уровень общесоматического здоровья; психоэмоциональное напряжение, связанное с избранной профессией и собственными интересами, низкий уровень ответственности за собственное здоровье, распространенность факторов риска здоровью [3, 424 с.].

При оценке уровня знаний о здоровье необходимо было выяснить: «Что вкладывают студенты в понятие «здоровье?». Опрос показал, что здоровье — это: физическое, психическое и социальное благополучие — 32,5 %; отсутствие болезни — 37,5 %; хорошее настроение — 10 %; душевный комфорт — 8 %; психический комфорт — 12 %.

Заключение. Разработка эффективной методики, при которой процессы физической рекреации и восстановления функций организма является одной из важнейших задач, решаемых в процессе выполнения комплексной программы для студенток, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Занятия оздоровительной аэробикой следует планировать в годичном цикле, используя нагрузки средней интенсивности; продолжительность музыкально-аэробных занятий составляет в среднем 20–25 минут. ЧСС не должна превышать 150–160 ударов в минуту. В целом для всего периода обучения самым высоким уровнем соматического здоровья (69%) и низкими значениями ИН (120%) отличались студенты специальности «Физическая культура». Причем только в этой группе медиана ИН не выходила за пределы физиологической нормы.

Список цитируемых источников

1. *Краснов, Ю. Э.* Национальная доктрина развития образования как системообразующий элемент стратегической безопасности страны в XXI веке // Управление качеством образования: теория и практика / под ред. А. И. Жука, Н. Н. Кошель. — Минск : Зорны верасень, 2008. — С. 50—71.

2. *Цветков? А. Н.* Комплексная оценка физического здоровья студентов в зависимости от пола, смены места жительства и академической специальности // Современные проблемы науки и образования. — 2022. — № 5. Режим доступа: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=32020>. — Дата доступа: 05.10.2022.

3. Физическая культура / М. Я. Виленский [и др.]. — М. : КноРус, 2012. — 424 с.
4. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура : учеб. для студентов вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. — Минск : Тесей, 2007. — 528 с.
5. Яковлев, А. Н. Формирования культуры здоровья и здорового образа жизни студенческой молодежи в Республике Беларусь (анализ опыта) / А. Н. Яковлев, Е. Т. Кузнецова // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : збірник наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. — Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. — Випуск 3К (123). — С. 501—508.
6. Физкультурно-спортивная деятельность школьников и студентов: проблемы и перспективы решения / А. Н. Яковлев [и др.] // Веснік Палескага дзяржаўнага ўніверсітэта. Серыя грамадскіх і гуманітарных навук : наucz.-пратич. журнал. — 2022. — № 1. — С. 45—55.

УДК 796

Е. А. Красько

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи, Республика Беларусь

ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА НАЧИНАЮЩИХ СПОРТСМЕНОВ

Введение. Проявление волевых усилий является основой для достижения результатов в физкультурно-спортивной деятельности начиная с первых спортивных стартов. Однако проявление воли в различных видах спорта специфично, так как каждый из них предъявляет свои требования к волевым качествам, определяемые особенностями условий и форм деятельности, характером физических и психических нагрузок, возникающих в ходе тренировочного и соревновательного процесса. Однако, на наш взгляд, вопросу психологической подготовки начинающих спортсменов не уделяется должного внимания.

Основная часть. Исследовательская работа ряда специалистов (А. Ф. Лазурского, С. Л. Рубинштейна, В. И. Селиванова, Н. Д. Левитова, В. С. Мерлина, В. К. Калина, Е. П. Щербакова и др.) раскрывает аспекты психологической подготовки связанные с воспитанием воли у спортсменов на этапах совершенствования.

Воля — это сознательно совершаемое человеком усилие для преодоления препятствий на пути к цели, для создания дополнительного мотива деятельности, его поддержания и усилия. В работах по теории и методике физического воспитания отмечается, что активные занятия разнообразными физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми способствуют формированию у занимающихся жизненно важных физических и волевых качеств [1, с. 132].

Среди основных волевых качеств специалисты в области теории и методики физической культуры выделяют такие, как:

- целеустремленность,
- инициативность,
- решительность,
- смелость,
- самообладание,
- настойчивость,
- стойкость.

Сущность самой воли как в общей психологии, так и в психологии спорта истолковывается до сих пор неоднозначно, фактически ни у кого не вызывает сомнений, что качества, свойства или способности личности, обозначаемые этим словом, необходимы в высшей степени в любом виде спорта. Поскольку волевые качества, как и любые другие психические характеристики личности, не поддаются прямой оценке, дать строгое разграничение их роли в различных видах спорта чрезвычайно трудно. Тем не менее, опираясь на практический опыт и здравый смысл, правомерно утверждать, что независимо от вида спортивной деятельности спортсмену нужны в совокупности все развитые волевые качества, и потому всестороннее воспитание их должно входить в основное содержание подготовки спортсмена начиная с этапа начальной подготовки и продолжаться на остальных этапах спортивной подготовки [2, с. 225].

Особый интерес особенностей волевых проявлений в разных видах спорта даёт основания говорить о специфике «структуры волевых качеств» у представителей различных спортивных специальностей (А. Ц. Пуни). В работах крупного специалиста по воле А. Ц. Пуни, волевые качества объединены попарно: решительность и смелость, настойчивость и упорство, самостоятельность и инициативность, выдержка и самообладание. Только целеустремленность находится в одиночестве, хотя из ее описания не ясно, чем она отличается от настойчивости. А. Ц. Пуни считал, что «у каждого человека волевые качества выступают как единая целостная система, но структура звеньев этой системы у разных людей неодинакова. Более того, у одного и того же человека в различных видах деятельности она изменяется. Поэтому совокупность волевых качеств рассматривают как подвижную, динамическую систему, звенья которой могут по-разному соотноситься, связываться между собой» [3, с. 152].