разе жизни; 6) привить навыки профилактики и гигиены, развивать умение предвидеть возможные опасные для жизни последствия своих поступков для себя и окружающих. Валеологический материал органично включается в структуру занятий, способствуя расширению знаний детей о строении человека, влиянии физических упражнений на организм, о безопасности жизнедеятельности.

На информационных стендах для родителей в каждой возрастной группе работают рубрики, освещающие вопросы оздоровления без лекарств. Родителям предлагаются комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики детей. Родители привлекаются к участию в физкультурно-массовых мероприятиях учреждения.

Заключение. Эффективность разработанной программы будет определяться на контрольном этапе эксперимента. Но уже сейчас можно говорить о том, что проводимая работа способствует развитию педагогической компетентности родителей по вопросам приобщения детей к здоровому образу жизни, что в целом содействует улучшению физического, психического, эмоционального здоровья детей старшего дошкольного возраста.

Список цитируемых источников

1. *Билич, Г. Л.* Основы валеологии : учеб. / Г. Л. Билич, Л. В. Назарова. — СПб. : Водолей, 1998. — 261 с.
2. *Сластёнин, В. А.* Общая педагогика : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / В. А. Сластёнин. — М. : ВЛАДОС, 2003. — 288 с.

Материал поступил в редакцию 20.02.2015 г.

УДК 796.01

А. В. Бутько
Учреждение образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств», Минск

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИОННОЙ ГОТОВНОСТИ УЧАЩИХСЯ К ЗАНЯТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕОРИИ И ПРАКТИКЕ

Введение. Проблема мотивации учебной деятельности является одной из важнейших в современной педагогике. Физическое воспитание формирует систему ценностных ориентаций личности на здоровый образ жизни, обеспечивает мотивационную, информационную, функциональную и двигательную готовность к нему. Оно осуществляется в соответствии с общими и специфическими для него закономерностями и принципами педагогического процесса, влияет на психические, морально-волевые и другие качества личности [1].

Социально значимыми результатами физического воспитания являются физическое и духовное оздоровление, повышение сопротивляемости организма заболеваниям, физическая подготовленность и физическое развитие учащихся, знания, двигательные умения и навыки, необходимые для физического самовоспитания, формирование здорового образа жизни, культурной организации свободного времени [2].

Мотивация, как движущая сила человеческого поведения, занимает ведущее место в структуре личности. Процесс формирования мотивации личности характеризуется взаимным влиянием мотивации на деятельность и деятельности на мотивацию [3].

Вызывает тревогу имеющее место в образовательной практике увлечение развитием физических качеств в ущерб гармоничному развитию личности ребёнка. Исследуя содержание воспитания, В. К. Бальсевич отмечает, что наблюдается преобладание телесного компонента в ущерб социокультурному, а это, в свою очередь, приводит к деформации физкультурных ценностей, в результате чего физическое воспитание утрачивает черты гуманистической направленности педагогического процесса, его общекультурной и нравственной содержательности [1].

Основная часть. В 30-х годах XX века Л. С. Выготский писал о необходимости изучения сенситивных периодов для установления оптимальных сроков обучения детей [4]. Позднее А. Г. Цейтлин указал конкретные границы этих оптимальных сроков: 7—8 и 13—14 лет. Обосновывает существование оптимальных периодов для развития и закрепления двигательных функций А. А. Маркосян, называя этот феномен запечатлеванием функций. Именно в этот период происходит развитие и закрепление двигательных умений и навыков.

Критические периоды выступают как фазы наибольшей реализации возможностей организма, а неиспользование их для достижения оптимальных результатов приводит к тому, что не все возможности организма будут реализованы или на их реализацию потребуется гораздо больше времени и усилий. Успешное использование повышенной пластичности в формировании общедвигательной подготовки

в рамках сенситивной готовности увеличивает резервы физической дееспособности организма в более позднем возрасте. В известном смысле нереализованные сенситивные возможности организма становятся тормозом для дальнейшего достижения оптимальных возможностей, присущих организму человека.

Ряд исследователей делает акцент на школьных годах человека, так как именно в это время осуществляется организованный и целенаправленный педагогический процесс освоения физической культуры [2; 5]. Рассматривая физическую культуру как специфическую сферу деятельности, специалисты практически всех наук связывают её с изучением человека, указывают на возможность эффективного использования системы форм, средств и методов физической культуры в длительном процессе личностного становления и развития человека.

Особую актуальность данное направление получает в рамках школьного физкультурного образования, так как школьный период развития является базовым в формировании личности, а сам предмет — обязательным в структуре школьного обучения. Формирование мотивационной готовности учащихся к занятию физической культурой следует рассматривать как средство воспитания разносторонне развитой личности. Для достижения этой многоаспектной цели необходимо учитывать влияние различных факторов и создавать соответствующие условия [6].

Одним из действенных факторов, оказывающих влияние на развитие мотивационной готовности к занятию физической культурой, является физическое воспитание. Оно является важнейшим составным элементом воспитания целостной личности. Занятия физической культурой — одна из тех форм сознательной человеческой деятельности, в которой проявляются и совершенствуются физические, психофизические, нравственные и социальные качества личности в их единстве [7].

В общеобразовательной школе физическое воспитание является неотъемлемой частью учебно-воспитательного процесса и направлено на всестороннее развитие личности учащихся. Физическое воспитание в школе реализуется в форме урочных и внеурочных занятий по соответствующей программе в рамках учебного расписания, тренировочных занятий в секциях и самостоятельных занятий тренировочного характера во внеурочное время, а также в форме занятий физическими упражнениями в режиме дня, соревнований, массовых физкультурно-рекреативных и оздоровительных занятий, физкультурных и спортивных мероприятий в свободное время и во время каникул.

В процессе занятия физической культурой в школе удовлетворяются духовные потребности учеников, среди которых важными являются познавательные, этические потребности, потребности в общении, развитии активности и навыков рационального социального поведения.

Наличие крепкого здоровья, высокого уровня развития физических качеств способствует формированию у школьников уверенности в своих силах, позволяет достичь намеченных целей и в полной мере реализовать полученные в школе знания, умения и навыки в практической деятельности.

Беспечное отношение подростков к своему здоровью можно объяснить, во-первых, неправильно сложившимися взглядами на физическую культуру, её общественную и личную ценность; во-вторых, в структуре ценностных ориентаций ценности здоровья и гармоничного физического развития значительно уступают ценностям, отражающим внешнюю сторону физической активности; в-третьих, недостаточными знаниями о роли физической культуры в формировании личности. Вот почему необходима целенаправленная работа по формированию позитивного, сознательного отношения к своему здоровью с самого раннего возраста. Школьников необходимо приучать соблюдать режим умственного и физического труда, отдыха, личную гигиену и т. д.

Формирование мотивационной готовности учащихся к занятию физической культурой — целенаправленный, многогранный, противоречивый и в то же время целостный процесс, обусловленный совокупностью социальных условий и факторов, которые составляют причину и движущую силу её становления и развития. Поскольку данный процесс есть результат множества взаимосвязей и взаимодействий внутренних сфер личности школьника и внешних обстоятельств учебной деятельности, то наблюдается проявление многообразных факторов. Различают факторы внешние объективные и внутренние субъективные [3].

Под объективными обычно имеются в виду такие факторы, которые существуют независимо от воли и сознания человека. Это материально-бытовые условия, наличие свободного времени, качество постановки физического воспитания в школе, условия жизнедеятельности учащегося, педагогический коллектив. Объективные факторы служат своеобразным фундаментом для возникновения субъективных факторов, которые направляют, регулируют, стимулируют активность учеников и, наоборот, «тормозят» действия негативных факторов, вызывающих пассивное отношение к занятию физической культурой.

Субъективные факторы рассматриваются как совокупность обстоятельств, зависящих от сознания людей. К ним относятся особенности индивидуального сознания учащегося: морально-волевые качества, интересы, потребности. К этому следует добавить их индивидуальные особенности — пол, возраст, состояние здоровья, уровень физической подготовленности и развития.

Из основных факторов, влияющих на формирование положительной устойчивой мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности, можно выделить: содержание учебного материала, организацию учебной деятельности, коллективные формы учебной деятельности, оценку физкультурно-оздоровительной деятельности, стиль педагогической деятельности.

Заключение. Большие воспитательные и образовательные возможности физического воспитания не реализуются сами по себе, если соответствующим образом не будет организован процесс преподавания. Так, в процессе занятий со школьниками необходимо выработать и закрепить осознанную потребность в физической культуре, здоровом образе жизни, содействовать становлению активной жизненной позиции; формировать представление о престижности высокого уровня здоровья и всестороннего физического совершенства. Также немаловажно содействовать гармоническому физическому развитию, формированию осознанного понимания значения использования физических упражнений, гигиенических факторов и условий внешней среды для упрочнения здоровья, противостояния стрессам, неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Список цитируемых источников

1. *Бальсевич, В. К.* Физическая культура человека: состояние, проблемы и стратегия развития / В. К. Бальсевич. — М. : РИО ГЦОЛИФК, 1992. — 21 с.
2. *Барбашов, С. В.* Теоретико-методические основы личностно-ориентированной технологии физкультурного образования школьников : дис. … д-ра пед. наук / С. В. Барбашов. — Омск : [б. и.], 2000. — 389 л.
3. *Ильин, Е. П.* Мотивация и мотивы : учеб. пособие / Е. П. Ильин. — СПб : Питер, 2000. — 512 с.
4. *Выготский, Л. С.* Педагогическая психология / Л. С. Выготский ; под ред. В. В. Давыдова. — М. : Педагогика, 1991. — 479 с.
5. *Кардялис, К. К.* Педагогические основы информационного воздействия на отношение школьников к физкультурно-спортивной деятельности : дис. … д-ра пед. наук / К. К. Кардялис. — Каунас : [б. и.], 1995. — 290 л.
6. *Пономарев, Н. И.* Физическая культура как элемент культуры общества и человека / Н. И. Пономарев. — М. : ФиС, 1996. — 284 с.
7. *Копылов, Ю. А.* Физическое воспитание учащихся общеобразовательных школ: состояние, перспективы и пути реорганизации / Ю. А. Копылов, В. И. Лях // Теория и практика физ. культуры. — 1998. — № 9. — С. 49—51.

Материал поступил в редакцию 24.02.2015 г.

УДК 796.01:612.63

Д. А. Венскович
Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры», Минск

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОК В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ

Введение. Физическая культура как социальное явление функционирует на протяжении всей истории человеческого общества. Существует необходимый и достаточный уровень физической активности человека, характеризуемый общими показателями рационального содержания, структуры и использования активного двигательного режима.

Двигательная активность — это биологическая потребность организма в движении, от степени, удовлетворения которой зависит уровень здоровья людей, их физическое и общее развитие [1, с. 131].

Оптимальный двигательный режим — важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют: систематические занятия физическими упражнениями и спортом, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений [2, с. 63]. При этом физическая культура выступают как важнейшее средство воспитания. Физические упражнения приводят к возникновению очень интересного и полезного эффекта в организме. Во время физической нагрузки обмен веществ значительно ускоряется, но после неё — начинает замедляться и, наконец, снижается до уровня ниже обычного. В целом же у активного человека обмен веществ медленнее обычного, организм работает экономичнее, а продолжительность жизни увеличивается. Совершенствуется система ферментов, нормализуется обмен веществ, человек лучше спит и восстанавливается после сна, что очень важно для такой группы, как студенты.

В результате двигательной активности в организме увеличивается количество богатых энергией соединений, и благодаря этому повышаются практически все возможности и способности, как умственные, так и физические. Это особенно актуально для студентов, так как в период обучения человек максимально реализовывает свои способности [3, с. 56].

Трудно переоценить значение двигательной активности для человека. В укреплении здоровья, увеличении продолжительности жизни и повышении устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды важная роль принадлежит систематической мышечной деятельности человека. Дозированная мышечная нагрузка способствует разрядке отрицательных эмоций, снимает нервное напряжение и усталость, повышает жизненный тонус и работоспособность. Кроме того, импульсы, поступающие с работающих скелетных мышц, стимулируют течение окислительно-восстановительных процессов, функциональную активность различных органов и систем [4, с. 24].