

## Список источников

1. Хандсфилд, Х. Заболевания, передающиеся половым путем / Х. Хандсфилд. — М. : Бинум, 2004. — 295 с.
2. Навроцкий, А. Л. Профилактика болезней, передаваемых половым путем: пособ. для кл. рук., соц. педагогов, психологов общеобразоват. шк. / А. Л. Навроцкий, В. Г. Панкратов, Ю. В. Салук. — Минск: Университетское, 2001. — 152 с.
3. Навроцкий, А. Л. Профилактика венерических заболеваний среди молодежи: учеб. пособ. / А. Л. Навроцкий, В. Г. Панкратов. — Минск : Універсітэцкае, 1997. — 96 с.

*Т. С. Полуйчик*

*Научный руководитель — Т. С. Новаш*  
Барановичский государственный университет,  
г. Барановичи, Республика Беларусь

### **ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ (НА ПРИМЕРЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ МЕТОДИК)**

Необходимым условием гармоничного развития личности школьников является достаточная двигательная активность. В сфере взглядов ученых (Л. Д. Глазырина, В. М. Кряж, З. С. Кряж, А. Д. Канищев, В. С. Овчаров) находятся вопросы создания современных концепций воспитания, образовательных стандартов, а также теоретические основы технологий, методик.

Исследование гигиенистов свидетельствует о том, что до 82—85% дневного времени большинство учащихся находится в статическом положении. Произвольная двигательная деятельность младших школьников занимает только 18—19% времени суток, из которых на организованные формы физического воспитания приходится лишь 1—3%. Общая двигательная активность учащихся с поступлением в школу падает почти на 50%, снижаясь от младших классов к старшим.

Наблюдение ученых и практиков свидетельствует о влиянии ограничения двигательной активности на физическое развитие молодого организма. Ими установлено, что 6—7-летние школьники отстают в росте и массе тела и мозгов от сверстников, не посещающих учебное заведение [4, с. 43].

Единственная возможность нейтрализовать отрицательное явление, возникающее у школьников при продолжительном и напряженном умственном труде, — это активный отдых от школы и организованная физическая деятельность.

Проблема совершенствования существующих и создания новых эффективных средств и методов, повышающих резервные возможности человека, является в настоящее время наиболее актуальной. Она заключается в своевременной интенсивной «пропаганде» инноваций среди педагогов, психологов и умелой интеграции комплекса психолого-педагогических дисциплин с нетрадиционными подходами.

На данный момент существует множество нетрадиционных методик, позволяющих решать комплекс задач и проблем, стоящих перед педагогом. Однако эффективность нововведений зависит от знания педагогом методики, систематичности и рациональности ее использования [3, с. 45].

К нетрадиционным методикам обращались многие известные психологи и психотерапевты (Э. Берн, Б. Беттельхейм, Р. Гарднер, А. Менегетти, Э. Фромм и др.), а также российские психологи и педагоги (Г. Азовцев, И. Вачков, т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Д. Соколов и др.).

При систематических занятиях физической культурой и спортом происходит непрерывное совершенствование органов и систем в организме младшего школьника. Благодаря использованию нетрадиционных методов в педагогической работе развиваются творческие способности, психологические особенности, аналитическое мышление, оценочная деятельность к явлениям окружающего мира, саморегуляции поведения младшего школьника. Это происходит в связи с тем, что инновационные технологии в воспитательно-образовательном процессе направлены на максимальное устранение негативных факторов в психологическом, биологическом, социальном развитии учащегося и создание благотворного микро- и макроклимата.

Потребность в движении составляет одну из основных физиологических особенностей детского организма, являясь условием его нормального формирования и развития. Движение в любой форме, адекватные физиологическим возможностям учеников, выступает оздоровительным фактором, что объясняется высокой эффективностью разнообразных методик и форм поведения занятий, основой которых является общее воздействие на организм в сочетании со специальными физическими упражнениями [2, с. 16]. В этом главным образом заключается положительное влияние физической культуры на укрепление здоровья [4, с. 4].

На базе гимназии № 4 г. Барановичи было проведено исследование с целью изучения влияния нетрадиционных методов обучения на двигательную активность младших школьников на уроках физической культуры. Продолжительность исследования — две недели. Наблюдение осуществлялось в двух классах: 2 «А» — контрольный, 2 «Б» — экспериментальный. В результате констатирующего эксперимента был выявлен объем двигательной активности школьников на основании Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь [1, с. 179].

В течение формирующей части эксперименты во 2 «Б» четыре раза в неделю проводились физкультурные занятия-тренинги с использованием фитболов. Для достижения цели исследования была определена следующая методика:

– подготовительный этап (представление о форме и физических свойствах мяча с помощью игровых упражнений);

– первый этап (правильная посадка на мяче);

– второй этап (основные исходные положения фитбола);

– третий этап (основные динамические движения);

– четвертый этап (образные движения с мячом);

– пятый этап (выразительная пластичная передача сюжета сказки средствами образных движений с фитболами);

– шестой этап (самостоятельная деятельность учащихся по сочетанию и драматизации собственных сказок).

Результаты, полученные в ходе констатирующей и формирующей частей эксперимента, отражены в таблице:

Виды двигательной активности	Констатирующий эксперимент		Формирующий эксперимент	
	2 «А»	2 «Б»	2 «А»	2 «Б»
Бег, км	5-7	5-7	5-7	6-8
Прыжки со скакалкой, раз	500-600	500-600	500-600	520-620
Сидя на полу ноги вместе, наклон вперед с задержкой 5–8 с, раз	16-20	16-20	16-20	17-21
Сидя на полу ноги врозь, наклон вперед, раз	50-60	50-60	52-62	55-65
Из положения лежа на спине руки за головой, поднятие и опускание туловища, раз	20-30	20-30	21-36	25-35
Поднимание прямых ног из положения лежа на спине, раз	30-40	30-40	30-40	35-45
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	20-30	20-30	22-32	30-40

Таким образом, объем двигательной активности у учащихся 2 «Б» класса вырос примерно на 20%, а у учащихся 2 «А» класса остался приблизительно таким же. Следовательно, использование нетрадиционных методов на уроках физической культуры позволяет повысить двигательную активность младших школьников.

#### Список источников

1. Основы знаний по физической культуре: материалы для поступающих на факультет ОФКиТ / БГАФК, 2003. — 226с.
2. Озернюк, А. Т. Нетрадиционные методы оздоровительного воздействия на организм школьников / А. Т. Озернюк. — М.: Просвещение, 2000. — 165 с.
3. Смолевский, В. М. Нетрадиционные виды гимнастики / В. М. Смолевский, Б. К. Ивлиев. — М.: Просвещение, 1992. — 80 с.
4. Холодов, Ж. К. Папа, мама и я — физкультурная семья / Ж. К. Холодов, В. П. Попов. — Минск: Полымя, 1989. — 222 с.

**В. В. Силицкая, А. В. Чупахин**  
*Научный руководитель — В. И. Денищик*  
 Барановичский государственный университет,  
 г. Барановичи, Республика Беларусь

### ФОРМИРОВАНИЕ ОТНОШЕНИЙ И ВЗГЛЯДОВ СТУДЕНТОВ НА ЗДОРОВЬЕ И ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ

В различные исторические эпохи в каждой стране формировалась определенная система ценностей, дающих представление о динамике изменений общечеловеческих ценностей.

Важнейшей ценностью любого человека является здоровье, как первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь — это важное слагаемое человеческого фактора [3, 4].

Выделяют три вида здоровья: физическое, психическое и нравственное (социальное).

Физическое здоровье — это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т. е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками