

на экзаменах и зачётах по сравнению с обычными беседами; неадекватные поступки, частые ошибки в действиях при выполнении заданий в условиях контроля со стороны преподавателя, перед большой группой студентов или зрителей.

Заключение. Для проверки и оценки профессионально-прикладной физической подготовленности успешно используется метод тестирования, заключающийся в искусственном моделировании действий, в которых наиболее отчётливо проявляются те или иные изучаемые качества и свойства личности. Могут применяться двигательные, моторные тесты, стандартные и максимальные функциональные пробы.

Большое значение при выполнении тестов имеет мотивация. Прежде, чем приступить к проверке и оценке профессионально важных качеств, необходимо как следует ознакомиться со всеми подробностями применяемого теста, чётко уяснить цели и условия их использования.

СПИСОК ЦИТИРОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ильинич, В.И. Физическая культура студентов / В.И. Ильинич. – Учебник. - М: Гардарики, 1999. - 448с.
2. Кудрицкий, В.Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка / В.Н. Кудрицкий. - Учебное пособие. - Брест: БрГТУ, 2005.-276с.
3. Мацкевич, М.В. К рабочей профессии через физкультуру / М.В. Мацкевич, Б.Е. Цудин, Д.С. Рыбаков. - Мн.: Польша, 1990.-88с.
4. Кудрицкий, В.Н. Профессионально-прикладная подготовка - составная часть физического воспитания студентов / В.Н. Кудрицкий.// Совершенствование системы физического воспитания студенческой молодёжи: Сб. тез. докл. X Респ. Научно-метод. конф. – Могилёв, 15-16 октября 1985.
5. Пасичниченко, В.А. Влияние физической культуры и спорта на формирование навыков, необходимых человеку в повседневной деятельности в зависимости от профессии / В.А. Пасичниченко, В.Н. Кудрицкий // Вестник БрГТУ. Серия: Гуманитарные науки.- 2002.- 6 (18).- С.125-129.

Материал поступил в редакцию 30.10.08

KUDRICKIJ Y.V., PASICHNICHENKO V.A., ARTEMJEV V.P., KOLEDA V.A. Meaning of professional - applied physical preparation for the students of technical high schools

By the basic task at planning the professional - applied physical preparation in high school is necessary to take into account its organizational levels. It is professional - applied physical preparation for the students of university, faculty, educational group separate student. During industrial activity after termination high school this preparation is divided on professional - applied physical preparation of the workers of branch, enterprise, shop, representatives of a concrete trade separate workers.

The large meaning for a concrete definition professional - applied physical preparation of the workers of industrial manufacture have such typical parameters of job, as a kind of work, major industrial operations prevailing types of activity, instrument of work, form of organization of work. Each of these parameters requires the certain physical and mental qualities, and also appropriate impellent skills.

As the extremely important factor determining the contents professional - applied physical preparation, it is necessary to consider working conditions, in which the industrial or educational activity will proceed.

УДК 796

Овсянкин В.А., Сущенко Г.Н.

УПРАВЛЯЕМЫЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ КАК ФОРМА ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ

Введение. Здоровый стиль жизни – мотивированный или неосознанный выбор поведения в зависимости от природной среды, социально-экономических условий, пола, возраста, образования, уровня интеллектуального и физического развития, личностных качеств индивидуума, ведущего здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни – это мобильное сочетание форм, способов повседневной жизнедеятельности, которые соответствуют гигиеническим принципам, укрепляют адаптивные и резистентные возможности организма, способствуют эффективному восстановлению организма, поддержанию и развитию резервных возможностей, оптимальному выполнению личностью социально-профессиональных функций.

Самостоятельные занятия по физической культуре одна из форм повышения двигательной активности студентов. Здоровье человека зависит от: состояния медицины – на 10%; влияния экологических факторов – на 20-25%; генетических факторов – на 20%; условий и образа жизни - на 50%. Для студента состояние здоровья – показатель его общекультурного уровня развития, удовлетворения его физического и духовного интереса в учебе, быте, отдыхе, представлении своей будущности [1].

Отношения студентов к физическому воспитанию и спорту является одной из актуальных социально-педагогических проблем учебно-воспитательного процесса, дальнейшего развития и расширения мас-

совой оздоровительной, физкультурной и спортивной работы в вузе.

Реализация задач по включению физической культуры в здоровый образ жизни каждым студентом должна рассматриваться как личностная, значимая и как общественно необходимая.

В процессе учебных занятий осуществляется умственное воспитание занимающихся путём определённых непосредственных и опосредованных связей. Непосредственная связь заключается в том, что в ходе физического воспитания осуществляется прямое воздействие на развитие интеллектуальных качеств занимающихся. В процессе занятий физическими упражнениями непрерывно возникают двигательные познавательные ситуации, решение которых требует значительного умственного напряжения.

Опосредованная связь физической культуры с умственным развитием личности состоит в том, что занятия физическими упражнениями создают необходимую основу в виде крепкого здоровья, которое позволяет человеку полноценно выполнять умственную деятельность. Занятия физической культурой, как правило, используется как средство для снятия умственного напряжения и стимуляции интеллектуальной деятельности.

В условия социально-экономических и политических преобразований общества особое значение приобретают вопросы укрепления физического и духовного здоровья человека, формирование здорового образа жизни. Поэтому оценка продолжительности жизни насе-

Овсянкин Валерий Александрович, зав. кафедрой физического воспитания и спорта Белорусского государственного педагогического университета им. М.Танка.

Сущенко Галина Николаевна, ст. преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Белорусского государственного педагогического университета им. М.Танка.

Беларусь, БГПУ им. М.Танка, 220050, г. Минск, ул. Советская, 18.

ления в разных странах, несомненно, имеют важное социальное и гуманитарное значение.

Среди основных причин, влияющих на продолжительность жизни человека, необходимо выделить осознанное отношение людей к проблеме сохранения личного здоровья. В комплекс профилактических мер должны входить как знания по основным жизненно важным реакциям человека, так и приобщение его к здоровому образу жизни. Общими характеристиками понятия здорового образа жизни необходимо считать оздоровительные мероприятия, обеспечивающие гармоническое развитие человека.

Научно доказано, что влияние образа жизни является наиболее значимым при возникновении таких заболеваний, как цирроз печени – вклад составляет 70%, сосудистые поражения мозга и транспортные случаи – 65%, ишемическая болезнь сердца 60% и раковые заболевания 45%.

В настоящее время в обществе назрела ситуация когда необходимо принимать радикальные меры по качественному улучшению состояния здоровья населения, формированию новых ценностных ориентиров молодежи, включающих высокий уровень гражданственности и патриотизма и неприятия вредных привычек.

В современном мире наблюдается устойчивая тенденция повышения социальной роли физической культуры, направленной на профилактику заболеваний и укрепление здоровья населения; привлечение к регулярным занятиям всех слоев населения.

В этой связи проблема досуговой деятельности студенческой молодежи в современном обществе актуальна, и ей необходимо отводить особое значение. Через досуговую деятельность осуществляется вхождение молодых людей в социальную жизнь общества, приобщение к культурным, духовным, материальным ценностям.

Однако наблюдения и объективные данные последних лет свидетельствуют о росте среди студенческой молодежи негативных тенденций в организации своего досуга. Потребительство, пьянство, сексуальная неразборчивость, употребление наркотиков, цинизм и равнодушие негативно влияют на здоровье студентов.

Следует отметить, что в привитии здорового стиля жизни, правильных ценностных ориентаций значимое место принадлежит физической культуре и спорту.

Самостоятельные занятия физической культурой и спортом как формы организации досуга и внедрение их в качестве основной потребности в студенческую среду, на наш взгляд, является основополагающим фактором в формировании здорового стиля жизни молодежи. С этой целью на кафедре физического воспитания и спорта БГПУ организованы управляемые самостоятельные занятия физической культурой и спортом, которые проводятся с 1999 года и решают следующие задачи:

- Укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовленности и работоспособности студентов за счет увеличения бюджета времени на физическую культуру;
- Привитие устойчивого интереса и потребности студентов к повседневным занятиям физическими упражнениями и спортом через индивидуализацию выбираемых видов и форм физической деятельности;
- Обеспечение в совокупности с обязательными учебными занятиями по физической культуре оптимальной непрерывности и эффективности физического воспитания, получения дополнительных знаний в области физической культуры;
- Привитие навыков самостоятельной организации своей мышечной деятельности, а также привлечения к ней своих товарищей и членов семьи.

Самостоятельные занятия физической культурой и спортом должны носить не стихийный, а направленный характер. Для того чтобы в ходе самостоятельных занятий студент получал положительный результат, ему нужно обладать определенным уровнем знаний, особенно методического характера и иметь соответствующую мотивацию к систематическим занятиям.

Поскольку занятия физической культурой пока не приобрели приоритетного значения в студенческой среде, а по результатам опроса занимают седьмую позицию после просмотра телевизора, посещения дискотек, занятия домашними делами и прочее [2], то этот вид деятельности должен соответствующим образом поощряться. Что в данном случае хорошо вписывается в проводимый на факультете психологии эксперимент по рейтинговой оценке деятельности студентов по этой системе самостоятельные занятия физической культурой и спортом оцениваются кредитными баллами и характеризуют активность студента.

Поэтому переходным вариантом к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом, должны быть управляемые самостоятельные занятия с консультирующей, организующей контролирующей функцией со стороны преподавателя. Управляющая функция преподавателя предлагает решение следующих задач:

- формирование положительного отношения к регулярным самостоятельным занятиям, ознакомление с их многообразием;
- сообщение базовых знаний по осуществлению самостоятельной двигательной активности;
- выработка привычки к самостоятельным занятиям и осуществление контроля за студентами;
- обучение умениям и навыкам, необходимым для осуществления самостоятельной двигательной активности.

Управляемые самостоятельные занятия по физической культуре и спорту на факультете психологии проводятся по следующим направлениям:

- «Неспециальное физкультурное образование и подготовка» – это всестороннее физическое развитие, подготовка к выполнению социальных обязанностей, формирование знаний о развитии двигательных навыков, физических способностей, средств и методов физического совершенствования, привитие потребностей к самовоспитанию и самосовершенствованию.
- Совершенствование в избранном виде спорта – это удовлетворение потребностей в занятиях любимым видом спорта, достижение технико-тактического мастерства, развитие моральных и волевых качеств в соревнованиях, утверждение авторитета среди товарищей по учебе, удовлетворение чувства личного достоинства, самоутверждения.
- Физическая рекреация – восстановление и поддержание на высоком уровне физических и духовных сил, работоспособности, профилактики умственного и физического переутомления, удовлетворение биологических и социальных потребностей двигательной деятельности, формирования здорового стиля жизни.
- Адаптивная физическая культура – восстановление после перенесенного заболевания, выработка механизмов компенсации имеющихся хронических патологий, повышение иммунитета организма к неблагоприятным факторам внешней среды, умственным и физическим перенапряжениям, борьба с гиподинамией и ее последствиями.
- Социальная физическая культура – это организация и руководство собственной и коллективной физкультурной деятельностью в рамках самоуправления [2].

При организации управляемых самостоятельных занятий (УСЗ) по физической культуре основным подходом является дифференцированность на основе учета индивидуальных интересов, потребностей и функциональных возможностей. Студентам предоставлен выбор места, времени, формы и вида физкультурной деятельности. Они имеют возможность заниматься такими видами спорта, как: волейбол, баскетбол, плавание, аэробика, атлетизм, н/теннис, л/атлетика, лыжный спорт. Также в программу УСЗ включен туризм.

Как показал анализ посещаемости управляемых самостоятельных занятий за 2001-2006 годы, студенты положительно относятся к данной форме занятий. Если в начале эксперимента посещаемость УСЗ составляла 32%, то в конце – 73 %. Наибольшая активность посещения управляемых самостоятельных занятий в конце экспе-

римента обусловлена введением рейтинговой системы оценки учебной деятельности студентов по дисциплине «Физическая культура».

Проведенное нами социологическое исследование подтвердило данное предположение: 92,5% опрошенных студентов факультета психологии считают занятия физической культурой и спортом, организованные в виде УСЗ чрезвычайно полезными и удобными в расписании учебной недели; 98% считают, что человеку для полноценной жизнедеятельности необходим здоровый образ жизни; 95,7% считают УСЗ перспективной формой обучения.

При этом следует отметить, что студенты 1 курса в начале 1-го семестра не владеют необходимыми знаниями о здоровье и здоровье, о возможных средствах и факторах по оздоровлению – 84%. В связи с этими данными, а также с учетом физической подготовленности и функциональным состоянием первокурсников – 1 семестр определяем как переходный или адаптационный.

Заключение. Таким образом, при наличии позитивного отношения студентов к здоровому образу жизни, мы считаем, что внедрение управляемых самостоятельных занятий физической культурой и

спортом как одной из востребованных форм коллективного и индивидуального проведения досуга возможно при условии развития самосознания студентов.

С этой целью необходимо вводить навыки здорового проведения досуга в образовательное пространство вуза с 1 по 4 курсы, опираясь на индивидуализацию подхода, методы общественного поощрения, выраженные в конкретном проявлении, а также интересы и особенности менталитета студенческой молодежи.

СПИСОК ЦИТИРОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура /Ю.И. Евсеев// Серия «Учебники, учебные пособия». - Ростов-на-Дону: Феникс, 2002.
2. Лотоненко, Д.В. Физическая культура и ее виды в реальных потребностях студенческой молодежи./Д.В. Лотоненко// Теория и практика физической культуры.- Мн., 1997. - №6.
3. Северин А.В. Психологические аспекты формирования ЗОЖ студентов-психологов в образовательном пространстве / Тезисы научн.-практ. конф. «Актуальные проблемы формирования ЗОЖ на современном этапе», 2002. – 82с.

Материал поступил в редакцию 30.10.08

OVSIAKIN V.A., SUSHENKO G.N. Controlled independent student employment on physical culture as the form of increase of impellent activity of the students

The independent employment by physical culture and sports should carry not spontaneous, but directed character. That in a course of independent employment the student received positive result, he needs to have the certain level of knowledge, of especially methodical character and to have the appropriate motivation to regular employment. As the employment by physical culture yet have not got priority meaning in student's environment, and by results of interrogation borrow the seventh position after viewing the TV, visitings of discos, employment by home businesses and other, this kind of activity should in appropriate way be encouraged.

УДК 796

Бажанова Г.К., Бажанов А.В.

ТЕХНОЛОГИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Введение. Плавание, как известно, оказывает значительный оздоровительный эффект на организм человека. Однако в настоящее время многие дети младшего и более старшего возраста, подростки, юноши и даже взрослые вообще не умеют плавать или передвигаются в воде неправильно, не испытывая достаточных физических нагрузок, а стало быть, плавают без особой пользы для своего здоровья.

В настоящее время достаточно хорошо разработаны и широко освещены в литературе методика обучения плаванию, теория и методика спортивного плавания. В то же время, плаванию оздоровительной направленности, его популяризации и методическим разработкам уделяют значительно меньше внимания.

Чтобы удержаться на поверхности воды и преодолеть вplash некоторое расстояние, приходится выполнять специфические движения, которые не повторяются в других физических упражнениях. Вода обладает высокой теплопроводностью (в 30 раз больше воздуха), что требует от организма повышенных затрат энергии при выполнении даже легких физических нагрузок. Поэтому плавание, безусловно, является одним из самых эффективных в оздоровительном отношении видов спорта, мощным средством предупреждения и даже исправления начинающих нарушений телосложения.

Оздоровительное действие физических упражнений в воде проявляется в любом возрасте. В детском и юношеском возрасте преобразовательные возможности плавания выражены более значительно благодаря пластичности находящегося в процессе роста и

развития организма. Именно поэтому подростки и юноши, занимающиеся плаванием, значительно опережают в росте и уровне физического развития своих сверстников [1,2,3].

Для пожилых людей оздоровительный эффект занятий плаванием проявляется выраженным улучшением самочувствия, нормализации сна, значительным повышением работоспособности, лица, занимающиеся плаванием и в преклонном возрасте, сохраняют высокую подвижность в суставах, стройность, избавляют себя от страданий, причиненных возрастными изменениями в позвоночном столбе.

Занятия плаванием создают благоприятные условия для работы сердечно-сосудистой системы, поскольку в воде физические нагрузки происходят в антигравитационных условиях, при горизонтальном положении тела. Положительное влияние на работу сердца и сосудов оказывает также отсутствие статического напряжения. Ритмичные сокращения мышц в сочетании с глубоким дыханием усиливают приток венозной крови к сердцу.

В этих условиях оно выталкивает кровь через артериальную систему к периферии по горизонтали, а не по вертикали, как обычно, т.е. работает в облегченных условиях. Мышцы, сокращаясь, действуют как «насос», помогая выталкивать кровь по венозной системе к сердцу. Все это благотворно действует на органы кровообращения.

Систематические занятия плаванием оказывают положительное влияние на состояние кровеносных сосудов: увеличивается их сократительная способность, эластичность и крепость, улучшается

Бажанов Александр Васильевич, ст. преподаватель кафедры легкой атлетики, плавания и лыжного спорта Брестского государственного университета им. А.С. Пушкина.

Беларусь, БрГУ, 224016, г. Брест, Бульвар Космонавтов, 21.

Бажанова Галина Константиновна, ст. преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Брестского государственного технического университета.

Беларусь, БрГТУ, 224017, г. Брест, ул. Московская, 267.