

ИЗ ОПЫТА ФОРМИРОВАНИЯ ПОТРЕБНОСТИ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Т.А. САМОЙЛЮК

Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина, г. Брест

Введение. Одним из обязательных компонентов здорового образа жизни студентов является систематическое использование физических нагрузок, соответствующих полу, возрасту, состоянию здоровья.

Термин «двигательная активность» включает разнообразные двигательные действия, выполняемые в повседневной жизни, передвижения, организованные и самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом.

В работах исследователей выявлено, что у студентов соотношение динамического и статического компонентов жизнедеятельности составляет в период обучения по времени 1:3, а по энергозатратам 1 : 1; во внеучебное время соответственно 1 : 8 и 1 : 2 [1].

То обстоятельство, что динамический компонент деятельности студентов во время учебных занятий и во внеучебное время почти одинаков, указывает на низкий уровень двигательной активности значительного контингента студентов.

Классификация двигательных режимов студенток на основе энергозатрат предложена М.Я. Виленцким. Автор исходит из того, что для обеспечения нормального функционирования организма энергозатраты должны составлять не менее половины величины энергозатрат при основном обмене.

Постановка проблемы. С целью определения уровня двигательной активности студенток 1-4 курсов исторического факультета БрГУ имени А.С. Пушкина нами было проведено анкетирование, где определялись показатели их энергозатрат. Общее количество респондентов составило 58 человек.

По результатам опроса нами были получены следующие результаты.

Так, низкий уровень — менее 500 ккал в сутки — характерен для 37% студенток, недостаточен для обеспечения нормального функционирования организма, сопровождается наибольшей частотой и продолжительностью заболеваний, снижением физической работоспособности, создает фактор риска гиподинамии;

уровень ниже среднего — от 500 до 799 ккал в сутки — типичен для 49% студенток, целесообразен для использования в период экзаменов как оздоровительно-поддерживающий;

средний уровень — от 800 до 1200 ккал в сутки — используется не более чем 14% студенток, оптимален для функционального и психофизического развития студенток, укрепления здоровья. Характерен для студенток со средней и высокой активностью в физической культуре и спорте;

высокий уровень — свыше 1200 ккал в сутки — не используется студентками, ориентированными на достижение высокого спортивного эффекта.

Таким образом, исследование студентов подтвердило, что низкий уровень двигательной активности характерен для 37-85%.

В процессе обучения снижение физической активности отмечается от курса к курсу. Так, на первом году обучения показатель составляет 44%; на втором — у 49%, на третьем — у 54%, на четвертом — у 65% респондентов. Оптималь-

ный двигательный режим студенток в неделю составляет 6-10 часов. При этом целенаправленно заниматься физическими упражнениями целесообразно не менее 5-7 часов для студенток.

Студентка, посещающая занятия по физической культуре, уделяет физическим упражнениям до 4 часов в неделю. Остальное время дополняется проявлением физической активности в бытовой деятельности.

Поэтому важным фактором оптимизации двигательной активности являются самостоятельные занятия студенток физическими упражнениями. Одним из необходимых условий самостоятельных занятий является свободный выбор средств и методов, мотивация к занятиям физическими упражнениями, положительный эмоциональный и функциональный эффект.

В условиях самостоятельной работы осуществляемая студентами физкультурно-оздоровительная деятельность приобретает характер физического самосовершенствования и самосовершенствования.

Она выступает как мотивированный, индивидуализированный и саморегулируемый процесс самоопределения, саморазвития, самосовершенствования и самоактуализации в сфере физической культуры.

В результате такой деятельности происходит осознание студентом собственных способностей, адекватное и активное проявление их в образовательной деятельности, в мышлении и общении, в овладении опытом физической культуры.

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Физическая культура» рассматривается как собственно самостоятельная работа и управляемая самостоятельная работа. Собственно самостоятельная работа организуется самими студентами в удобное для них время. Она мотивируется личными познавательными потребностями и ими же контролируется.

Управляемая самостоятельная работа – это опосредованное управление со стороны преподавателя выполнения студентом учебного задания в специально отведенное время. Основными задачами самостоятельной работы студентов являются: систематизация и закрепление полученных знаний и умений; развитие познавательных способностей; развитие творческой инициативности, самостоятельности, организованности и др.; формирование способности к саморазвитию, самосовершенствованию, самореализации; развитие исследовательских умений.

В соответствии с задачами определяются и формы самостоятельной работы. Это может быть индивидуальное консультирование, собеседование, рефераты, тестирование, эссе, подготовка презентаций, создание «портфолио», выполнение различных проектов, «анализ конкретных ситуаций» и др.

Задания для самостоятельной работы могут дифференцироваться в зависимости от целевой направленности на теоретические, методические и двигательные задания.

Предлагаемые студентам задания для самостоятельной работы должны включать в себя проблемную ситуацию, отражающую осознаваемые студентам (с помощью преподавателя) противоречия между актуальным уровнем развития физических ресурсов здоровья и личностно принятыми целями их дальнейшего совершенствования.

Заключение. Так, на первых учебных занятиях студенты решают проблемные задания, связанные с измерением и оценкой собственных показателей физического

развития, физической подготовленности, функционального развития, определением уровня развития физического ресурса здоровья. На последующих занятиях ставятся ближайшие целевые ориентиры для своей здоровьесозидающей деятельности.

Здоровьесозидающая деятельность нами определяется как конструирование собственного здоровья на основе механизмов личной самоактуализации и самореализации, т. е. управление собственным здоровьем, которое предполагает личное определение и осуществление мер, действий, способов по сохранению, укреплению и увеличению потенциала здоровья.

Далее студентам предлагаются здоровьесозидающие технологии, которые могут использоваться как в учебное, так и внеучебное время. Им представляется реальная возможность ощутить на себе их оздоровительный эффект, среди широкого спектра таких технологий выбрать те, которые им наиболее приемлемы. Студенты могут самостоятельно осуществить контроль и оценку результатов своей деятельности.

Литература

1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 3-е изд., стер. М.: КНО-РУС, 2013. – 240 с.
2. Третьяков, Н.А. Самостоятельные занятия в системе физического воспитания педагогических вузов: автореф. дис. канд. пед. наук 13.00.04 / Н.А. Третьяков. – М., 1988. – 22 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

А.И. СОФЕНКО

Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина, г. Брест

Введение. Физическое воспитание студентов в вузах Республики Беларусь представлено учебной дисциплиной «Физическая культура», являющейся обязательным компонентом высшего образования.

Её место в системе других учебных дисциплин определяется предметом изучения – это особенности процесса формирования личной физической культуры студента.

Показателями культуры данного вида являются: уровень приобретённых специальных знаний в области физической культуры; достигнутый уровень индивидуального развития физических способностей; степень использования средств физической культуры в жизненной практике [1,2].

Специфика содержания физического воспитания студентов заключается в обучении базовым движениям из различных видов спорта, одновременном совершенствовании физических способностей, а также овладении специальными физкультурными знаниями и формировании осознанной потребности в занятиях физическими упражнениями.