

сочетания у студентов учебных занятий, отдыха и необходимого двигательного режима, может стать причиной ухудшения состояния здоровья и снижения работоспособности.

Современная жизнь предъявляет высокие требования к организму человека. Авторы отмечают, что на протяжении всего обучения в вузе только благодаря такой дисциплине, как «Физическая культура» есть возможность сохранить и укрепить здоровье, поддерживать работоспособность.

Потребность в физической активности – главная мотивирующая, направляющая и регулирующая сила поведения личности.

Известно, что современная молодежь становится все слабее. Об этом можно прочесть во многих научных и популярных изданиях. Это говорит о недостаточном внимании к физической культуре в школе, да и в детском саду. Не лучшее положение наблюдается и в высших учебных заведениях.

Выводы. Таким образом, важным условием плодотворной интеллектуальной деятельности у студентов является чередование умственной работы и активного отдыха.

Правильно организованная двигательная активность и оптимальные физические нагрузки до, в процессе и после окончания умственного труда оказывают положительный эффект на сохранение и повышение умственной работоспособности у студентов.

В настоящее время возникла необходимость создания сбалансированной системы обучения и физического воспитания студентов.

Список цитированных источников

1. Виноградов, М. И. Физиология трудовых процессов / М. И. Виноградов. – Л.: ЛГУ, 1958. – 289 с.
2. Васильева, В. Е. Врачебный контроль и лечебная физическая культура / В. Е. Васильева, Д. Ф. Демин. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 280 с.
3. Крауклис, А. А. Саморегуляция высшей нервной деятельности / А. А. Крауклис. – Рига, изд-во АН Лат. ССР, 1964. – 312 с.
4. Волков, В. М. Человек и бег / В. М. Волков, Е. Г. Мильнер. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

*Демчук Т. С., канд. пед. наук, доцент,
заведующий кафедрой физической культуры*

Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина

Аннотация. Статья посвящена актуальным проблемам модернизации физического воспитания студентов посредством инновационных оздоровительных технологий, целенаправленно обеспечивающих формирование у субъектов образовательного процесса умений конструирования собственного здоровья и способствующих приращению потенциала здоровья. Результаты исследования эффективности использования оздоровительных технологий позволили констатировать повышение физического ресурса студентов специального учебного отделения.

Ключевые слова: инновационная деятельность, студенческая молодежь, оздоровительные технологии, физическое воспитание.

Актуальность исследования. Решение проблемы обеспечения здоровья студенческой молодежи приобрело особую актуальность, поскольку сложившаяся в последние годы социально-экономическая ситуация и ухудшающиеся

природные факторы привели к понижению его показателей. Государственными органами принят ряд документов, направленных на повышение качества образования без нанесения ущерба здоровью субъектам образовательного процесса. Это создает условия для активизации инновационной деятельности по укреплению здоровья обучающихся в учреждениях высшего образования.

Опрос и наблюдения педагогов в контексте проблемы преподавания физической культуры в вузе позволяют сделать вывод о нежелании студенческой молодежи участвовать в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях в вузе, низкой посещаемости учебных занятий. Однако наблюдается тенденция повышения интереса студенток к различным фитнес-технологиям, инновационным методикам повышения физической подготовленности, способствующих решению ряда задач физического воспитания, формирования культуры движений.

В современной социокультурной ситуации недостаточно сберечь тот уровень здоровья, с которым обучающиеся приходят в учреждения образования, необходимо его укреплять, поддерживать, научить их быть здоровыми в различных жизненных ситуациях.

В связи с этим возникает проблема, связанная с необходимостью повышения физического здоровья студенток и проблема разрешения ее в рамках традиционной системы физического воспитания студенческой молодежи в вузе посредством современных оздоровительных технологий.

Результаты исследования. Анализ научно-методической литературы позволяет констатировать тенденцию активного применения различных оздоровительных технологий в процессе физического воспитания студенток.

Тем не менее, исследователи отмечают, что деятельность преподавателя физической культуры должна иметь не только охранительную и тренирующую стратегию заботы о здоровье, но и становиться в современных условиях творческой стратегией укрепления здоровья.

В последние десятилетия идет активный поиск новых подходов в организации образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура» в учреждениях высшего образования, которые реализуются через создание атмосферы психологического благополучия, использование естественных средств оздоровления, раскрытие природного потенциала организма занимающихся. А также через создание специальных условий для дальнейшего физического развития обучающихся, включающих в себя не только охрану и укрепление здоровья, но и формирование у студентов мотивации здоровья, наращивания потенциала их здоровья.

Для усиления взаимодействия преподавателя и студента в данном аспекте необходимо преобразовывать, изменять, объединять старые традиционные формы и новые приемы, использовать более современные технологии в физическом воспитании обучающихся.

Оздоровительные технологии в основном нацелены на развитие и наращивание потенциала здоровья, в частности физического ресурса. Предполагают активное участие самого обучающегося в освоении таких технологий, в развитии опыта здоровьесозидания, что приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности обучающихся, саморегуляции и становления их самосознания, а также активной жизненной позиции на основе воспита-

ния и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.

Реализуя оздоровительные технологии на занятиях по физическому воспитанию, целесообразно включать их в процесс самонаблюдения, рефлексивного анализа для того, чтобы они прочувствовали влияние здоровьесозидающей деятельности на свой организм, сравнили воздействие разных технологических приемов, сами определили для себя наиболее комфортные и действенные.

Оздоровительные технологии в процессе физического воспитания оказывают влияние не только на физическую, но и на интеллектуальную, эмоциональную, духовную сферы личности. Полученный студентами опыт использования таких технологий создает условия для использования их и в своей повседневной жизни, поскольку обучающимся представляется реальная возможность ощутить на себе их оздоровительный эффект.

Конкретным примером одной из оздоровительных технологий, используемой на занятиях со студентами специального учебного отделения, может выступать спортивная квест-игра.

Слово «квест» переводится с английского языка как «поиск». В общем смысле данное понятие обозначает какой-либо сюжет, который предполагает достижение цели путем преодоления каких-либо препятствий. Спортивная квест-игра – это чаще всего командная форма организации занятия по дисциплине «Физическая культура», включающая различные задания соревновательного характера и имеющая определенный сюжет.

При проведении спортивной квест-игры обучающиеся сталкиваются с различными проблемами, определяют пути и средства их решения и в конце игры подходят к определенному результату. Перечислим основные достоинства таких спортивных квест-игр.

1. Положительный эмоциональный настрой участников сотрудничества на совместную работу, что повышает атмосферу сплоченности и дружбы, развивает самостоятельность, активность и инициативность студентов.

2. Учет индивидуальных особенностей обучающихся. Преподаватель, зная индивидуальные особенности студента, в частности состояние его здоровья, уровень физической подготовленности, учитывает их при проведении игры. Это, безусловно, ведет к повышению эффективности физического воспитания студентов.

3. Активное приобщение студенческой молодежи к физической культуре, формирование умений и навыков здорового образа жизни.

Основными приоритетами реализации спортивной квест-игры как здоровьесозидающей технологии являются:

- развитие осознанной личной потребности в физической культуре, в частности здорового образа жизни в целом, как важнейшем средстве самосовершенствования при реализации жизненных и профессиональных планов;

- формирование знаний, обеспечивающих грамотное использование спортивных квест-игр в досуге, будущей семейной жизни и др.;

- овладение умениями саморегуляции.

Спортивная квест-игра соответствует таким основным требованиям к здоровьесозидающим технологиям, как:

а) простота. Все задания очень просты и понятны. Студенты овладевают ими с минимальными затратами времени и сил;

б) доступность. Возможность заниматься спортивными квест-играми не имеет возрастных границ;

в) безопасность. Спортивная квест-игра является безопасным средством развития выносливости, силы и гибкости;

г) эффективность. Регулярное использование спортивных квест-игр на занятиях по физическому воспитанию помогают улучшить физическую форму и координацию движений, что оказывает долговременный положительный эффект на самооценку и психическое состояние занимающихся;

д) экспертируемость. Предполагает возможность каждого субъекта образовательного процесса самостоятельно измерить оздоровительный результат проводимых спортивных квест-игр.

Основным индикатором самочувствия могут быть ощущения занимающихся после окончания занятия. Для этого нами было проведено анкетирование студентов, цель которого – определить и проанализировать мотивацию студентов к предмету «Физическая культура», их активность и интерес к занятиям, в частности использования спортивных квест-игр. Анкета состояла из ряда вопросов, которые позволяли выявить личные позиции респондентов по исследуемому направлению.

В опросе принимали участие студенты социально-педагогического факультета, общее число респондентов составило 97 человек. Ответы студентов оценивались следующим образом: 1 балл – значимый мотив; 0 баллов – незначимый мотив. Далее высчитывалось процентное соотношение каждого мотива к общему количеству студентов.

Анкетирование позволило выявить не только ведущие мотивы к занятиям физической культурой и отношении студентов к применению спортивных квест-игр на занятиях по дисциплине «Физическая культура», но и проследить динамику от курса к курсу. Результаты исследования представлены в таблице.

Таблица – Мотивы студентов к занятиям по дисциплине «Физическая культура» (% к числу респондентов)

Мотивы	1 курс	2 курс	3 курс
Полезно для здоровья	91	85	88
интересно освоить спортивные квест-игры	23	23	16
улучшить физические качества	53	57	60
улучшает настроение, дает заряд бодрости	38	38	44
улучшить фигуру	29	38	44
получить «зачет»	38	38	28

Среди особо значимых мотивов занятий физической культурой были выделены: «полезно для здоровья» – 91 % студентов 1-го курса, 85 % – 2-го курса, 88 % респондентов 3-го курса. Кроме того, наблюдается тенденция повышения количества студентов к «такому мотиву, как улучшить фигуру» – от 29 % до 44 % и «улучшить физические качества» – 56 % студентов 1-го курса, 57 % – 2-го курса и 60 % респондентов 3-го курса, а также применение спортивных квест-игр, улучшает настроение, дает заряд бодрости. Такой мотив, как «получить «зачет»» от курса к курсу имеет тенденцию понижения – от 38 % до 28 % студентов.

Использование спортивных квест-игр на занятиях, по результатам опроса студентов, позволяет создать на занятиях атмосферу психологического комфорта, помогает повысить эмоциональную привлекательность занятий.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ХОДЬБА В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Козлова Н. И., канд. пед. наук, доцент
Брестский государственный технический университет

Аннотация. Для поддержания хорошего самочувствия и обеспечения оздоровительного эффекта от занятий по физической культуре со студентами специального медицинского отделения широко используется оздоровительная ходьба. Оздоровительная ходьба способствует укреплению сердечно-сосудистой, дыхательной систем, выделению вредных шлаков из организма, что приводит к улучшению самочувствия, появлению бодрости, уверенности в себе, снятию психологических стрессов, повышению общей и специальной работоспособности.

Ключевые слова: оздоровительная ходьба, циклические упражнения, экономичность движений.

Актуальность исследования. Длительные прогулки перед принятием ответственных решений совершали философы древности. Выдающийся английский естествоиспытатель Ч. Дарвин после двух часов работы за столом обязательно выходил на прогулку, а потом вновь садился за работу. Ходьбу, прогулки считали для себя обязательными писатель Л. Н. Толстой, физиолог И. П. Павлов и другие выдающиеся личности.

Циклические упражнения большой продолжительности, но умеренной интенсивности соответствуют физиологическим особенностям ослабленного организма студентов специального медицинского отделения. Оздоровительная ходьба наиболее точно поддается дозированию, обладает выраженным тренирующим эффектом, способствует закаливанию организма. Она отличается несложной техникой, хотя и предусматривает соблюдение рациональных правил передвижения, обеспечивающих экономичность движений и правильное распределение нагрузки на работающие мышцы. Для занятий ходьбой не требуется наличия специальных спортивных сооружений.

Цель исследования – определить роль и значение оздоровительной ходьбы как средства поддержания здорового образа жизни.

Задачи исследования:

1. Анализ литературных источников и интернет-ресурсов
2. На основе результатов анализа обосновать положительное влияние оздоровительной ходьбы на функциональное состояние организма занимающихся.

Организация и методы исследования. В работе были использованы общепринятые методы исследования: изучение литературных и интернет-источников отечественных и зарубежных авторов по данной проблеме, опрос.

При использовании ходьбы как средства физической подготовки необходим индивидуальный, дифференцированный подход. Положительное влияние оздоровительной ходьбы на организм человека наблюдается при правильной орга-