

опрошенных студентов следуют критериям режима труда, отдыха и рационального питания. Более половины студентов (58%) занимаются самоподготовкой в позднее вечернее время (с 20 до 24 часов), при этом 35% из них приступают к занятиям после 23 часов, что приводит к недостаточной продолжительности сна.

Большинство опрошенных студентов согласны с мнением о том, что «культура здоровья» представляет собой неотъемлемый критерий общей культуры человека. Одной из фундаментальной составляющей здорового стиля жизни, студенты назвали корректное питание (31,7%), правильно организованный сон и отдых (27,3%), отказ от вредного воздействия курения и алкоголя (23,2%). В тоже время, недостаточно высокая оценка была у проблемы низкого уровня двигательной активности, гигиены.

По данным нашего опроса более 44,6% респондентов не знают многих вопросов по рациональному питанию, средствам физической культуры, нормам двигательного режима и т.д. Наиболее проблемными оказались знания об использовании здорового стиля жизни в современных условиях обучения студентов. Студенты, как показало исследование, не знают, как правильно использовать составляющие здорового образа жизни в режиме обучения, как сохранить и улучшить показатели собственного здоровья и т.д.

Заключение. По данным нашего исследования становится очевидным факт низкого уровня культуры здоровья студентов ГСГУ. Основопологающими задачами, на наш взгляд обозначается выполнение разъяснительных бесед о применении здорового стиля жизнедеятельности в практическом применении, повышение уровня мотивации к физкультурным занятиям, воспитание необходимости повышения функциональных и адаптивных возможностей организма, направленных на развитие и саморазвитие физической культуры человека.

Использованная литература

1. Аكوпова, М.А. Организационно-педагогические условия формирования культуры здоровья студентов гуманитарного профиля воспитания / М.А. Аكوпова, Н.В. Попова // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 2. – С. 8 – 10.
2. Боброва, Г.В. Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы: методические рекомендации / Г.В. Боброва, Т.А. Глазина, О.В. Андронов. Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург: ОГУ, 2013. – 73 с.
3. Бондарь, С.Б., Малофеев, А.Ю., Смирнова, В.А. Оптимизация функционального состояния студентов специальных медицинских групп. Актуальные проблемы теории и практики физической культуры и спорта: материалы Всероссийской научно-практической конференции / С.Б. Бондарь, А.Ю. Малофеев, В.А. Смирнова и др. Ульяновск, 2004. – С.19.
4. Перова Г. М. Исследование эффективности организации учебного процесса по предмету «Физическая культура» для студенток подготовительной группы педагогического вуза: дисс. канд. пед. наук: 13.00.04 / Галина Михайловна Перова; Тульский гос. пед. ун-т. – СПб. 2004. – С. 14-21.

РЕШЕНИЕ ЗАДАЧ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ С УЧЕТОМ ИНТЕРЕСОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Л.А. Глинчикова, Е.О. Ширшова, В.И. Калягин

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта»,
Российская Федерация
e-mail: loraglin@mail.ru

Актуальность. Основной целью физического воспитания обучающихся в вузе является содействие подготовке высококвалифицированных гармонически развитых специалистов. Чтобы достичь данной цели необходимо решить следующие задачи. 1) Содействовать всестороннему развитию организма для сохранения, укрепления здоровья обучающихся и поддержания высокого уровня их работоспособности на

протяжении периода обучения. 2) Обеспечивать обучающимся разностороннюю теоретическую и физическую подготовку, в том числе профессионально-прикладную, а также совершенствовать спортивное мастерство студентов, занимающихся различными видами спорта. 4) Воспитывать не только физические, а также моральные, волевые и патриотические качества для подготовки их к труду по специальности и защите Родины.

Для организации двигательной активности обучающихся на занятиях по физической культуре мы выбрали атлетическую гимнастику, которая в последнее время получила большое развитие и популярность среди учащейся молодежи. В связи с этим **цель нашего исследования** – рассмотреть влияние данного вида физических упражнений на организм, возможности его использования с целью комплексного решения задач физического воспитания студентов.

Материалы и методы. Методологической базой исследования являются научные положения теории и методики физической культуры и спорта. Для решения поставленных в работе задач использовались следующие методы: анализ и обобщение литературных источников; педагогический эксперимент; тестирование; функциональные исследования; математическая обработка данных тестирования. Объект исследования – учебно-воспитательный процесс по физическому воспитанию обучающихся БФУ им. И. Канта.

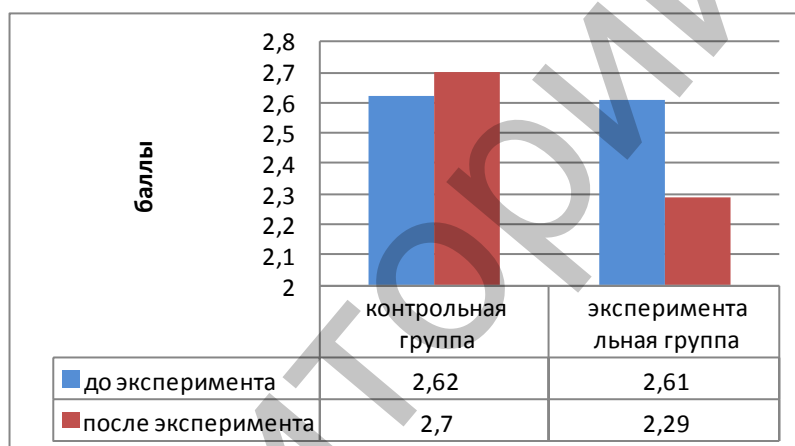
Результаты и их обсуждение. Нас интересует комплексная направленность использования силовых упражнений. Только такое использование любых видов физических упражнений позволяет решать задачи физического воспитания студентов, которые сформулированы в учебных программах по дисциплине «Физическая культура».

Занятия атлетической гимнастикой и другие виды занятий в фитнес клубах, в настоящее время, являются одной из наиболее популярных форм занятий физическими упражнениями студентов вне вуза. Однако, зачастую сдача контрольных нормативов показывает недостаточную эффективность таких занятий в отношении комплексного решения задач физического воспитания учащейся молодежи, т. е. у занимающихся силовыми упражнениями не развивается выносливость, гибкость, быстрота, поэтому необходимо четкое планирование занятий атлетической гимнастикой с учетом взаимосвязи силовых упражнений с другими видами двигательной активности для достижения гармоничного физического развития и всесторонней физической подготовленности.

В последнее время значительно вырос интерес к таким исследованиям, в которых рассматриваются вопросы инновационных подходов к решению задач физического воспитания обучающихся. Все большее значение приобретает предупреждение нарушений в деятельности организма. Растет также понимание значимости рационального построения занятий физическими упражнениями среди населения, а не только среди специалистов профильного направления, в том числе и студенческая молодежь активно интересуется данным вопросом. Однако, использование упражнений из различных видов спорта в этих целях сопряжено с рядом трудностей. Одна из них заключается в недостатке технологий переноса упражнений некоторых популярных видов спорта в физкультурно-массовую и оздоровительную деятельность. Характерно это и для атлетической гимнастики. Она приобретает все большую популярность среди молодежи, однако занятия этим видом спорта часто приводят к снижению функционального состояния организма занимающихся. В связи с этим нами была разработана методика занятий атлетической гимнастикой с комплексной направленностью для учащейся молодежи.

Разработанная нами методика базировалась на модельно-целевом подходе, комплексная направленность занятий предполагала не только силовые упражнения, но и циклические, обще развивающие, упражнения на растягивание и т.д., с учетом особенностей процесса обучения в вузе и необходимости решения задач физического воспитания обучающихся.

Использование предлагаемой методики в занятиях с юношами 18 – 20 лет привело к определенным изменениям в уровне их физической подготовленности и функциональном состоянии. Нами были проведены индивидуальная оценка результатов обучающихся и математическая обработка данных. Статистические показатели позволили во время эксперимента провести точный анализ и выявить общие тенденции произошедших изменений. Так, анализ результатов тестирований четко показал, что обучающиеся экспериментальной группы к концу эксперимента превосходят по уровню подготовленности обучающихся, которые занимались в контрольной группе. Данная тенденция характерна для всех рассматриваемых нами показателей, в особенности для показателей, которые характеризуют скоростные, скоростно-силовые качества, а также выносливость и гибкость. Также произошли позитивные изменения в области функционального состояния обучающихся, что нам кажется наиболее важным среди прочих изменений. Средний адаптационный потенциал (АП) системы кровообращения до начала эксперимента как в контрольной, так и в экспериментальной группе попадает в диапазон напряжения механизмов адаптации [1]. По окончании эксперимента у контрольной группы АП также попадает в вышеописанную зону, но показатель АП экспериментальной группы после занятий по предлагаемой методике указывает на



достаточное функциональное состояние механизмов адаптации (рис. 1).

Рис. 1. Адаптационный потенциал системы кровообращения

После окончания эксперимента мы оценили уровень здоровья обучающихся по методу В. И. Белова [2], у экспериментальной группы он достоверно повысился, после чего мы можем говорить о преимуществах разработанной нами методики (рис. 2).

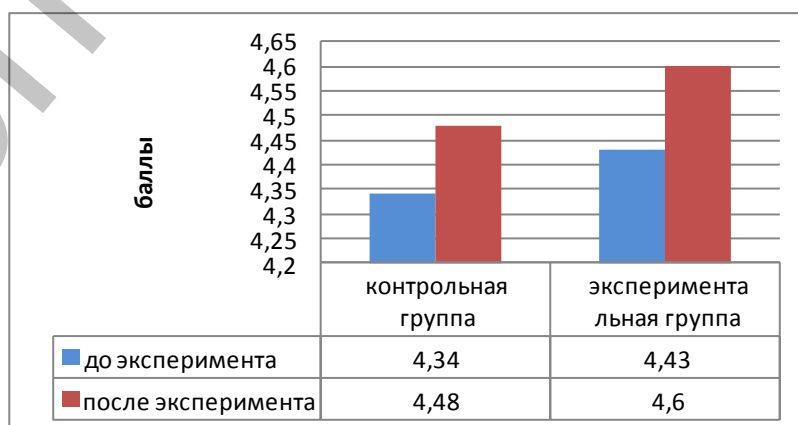


Рис. 2. Уровень здоровья, оцениваемый по методу В.И. Белова [3]

Заключение. Таким образом, предлагаемая нами методика занятий атлетической гимнастикой, пользующейся большой популярностью среди учащейся молодежи, с комплексной направленностью оказалась высокоэффективной в решении задач по физическому воспитанию обучающихся в вузе, о чем убедительно свидетельствуют данные проведенного эксперимента.

Использованная литература

1. Баевский, Р.М. Адаптационный потенциал системы кровообращения и контроль индивидуального двигательного режима. V Всесоюзный симпозиум «Эколого-физиологические аспекты адаптации». М.: 1988.
2. Белов, В.И. Определение уровня здоровья и оптимальной физической нагрузки у занимающихся оздоровительной тренировкой // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 3.

ФОРМИРОВАНИЕ ДУХОВНО-НРАВСТВЕННЫХ ОРИЕНТИРОВ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ СОЦИАЛЬНОГО ПАРТНЕРСТВА

Н.П. Григорович

Оршанский колледж учреждения образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Орша, Республика Беларусь
e-mail: matem220@mail.ru

Актуальность. Очевидно, что современные условия жизни и быта сегодняшних школьников, учащейся и студенческой молодежи отрицательно влияют на состояние их здоровья и физического развития [1, с. 78]. Так, последствия Чернобыльской техногенной катастрофы, загрязнение среды обитания белорусов будут сказываться на состоянии здоровья и будущих поколений жителей нашей республики. Поэтому, на наш взгляд, одна из важнейших задач деятельности учреждений образования – научиться не только сохранять здоровье детей и подростков, но и приумножать. Оттого жизненно важным следует считать придание физкультуре и спорту массового характера, шире привлекать население к спортивным занятиям. Ведь в XXI веке главной движущей силой экономического роста, как подчеркивают исследователи Бубнов Ю.М., Толкачев В.А., являются не столько природные ресурсы и финансовые средства, сколько так называемый «человеческий капитал» – творческая деятельность здорового во всех отношениях человека [2, с. 29].

Учебная дисциплина «Физическая культура» имеет непосредственное отношение к воспитанию личности будущего специалиста в условиях колледжа. Физическое воспитание мы рассматриваем как составную часть общего воспитания. Его цель состоит не только в оздоровлении учащихся, сообщении им определённых знаний, выработке двигательных умений, навыков и развитии физических качеств, но и прежде всего в гармонизации физического и духовного развития в соответствии с гуманистическим идеалом физически совершенной личности [2, с. 34].

Так как в последнее время актуализируется проблема деградации нравственных устоев личности, важным мы рассматриваем развитие волонтерского движения среди учащихся специальности «Физическая культура» как неотъемлемого компонента идеологической и воспитательной деятельности в средних специальных учебных заведениях.

Цель исследования – выявление роли социального партнерства в формировании нравственных ориентиров будущих учителей физической культуры.