

формирования мотивации на ЗОЖ. Исследователь включил в нее следующие компоненты: целевые установки, отражающие ценностные аспекты здорового образа жизни; содержательные моменты основ здорового образа жизни; направленность педагогических воздействий на их выработку; когнитивный, операционально-поведенческий, эмоциональный и результирующий компоненты мотиваций и используемые средства и методы.

Заключение. Таким образом, анализ зарубежных источников свидетельствует о том, что вопросы здоровья интересовали еще древних греков и древних римлян, о чем можно судить по их произведениям, в которых воспевался культ телесности и физического здоровья. Философы и ученые эпохи Возрождения рассматривали здоровьесбережение в педагогическом аспекте: их интересовало построение обучения и воспитания в соответствии с особенностями человеческой природы. Также широко представлена тема здоровья в образовательном процессе у педагога М. Монтессори. Психологи-гуманисты А. Маслоу, В. Франкл, Э. Фромм, К. Роджерс, Б. Спок, Р. Штайнер и др. в своих трудах делают упор на условиях здоровьесбережения, а западные социологи Ф.Б. Брайант, Е. Вартелла, Д.С. Гочман, А.Л. Клацки, У.К. Кокерхэм, Д. Шаефер, С. Хаас и др. исследуют показатели здорового образа жизни. В современных исследованиях зарубежными учеными акцентируется внимание на изучении мотивационных компонентов здоровьесбережения, проектировании модели исследуемого процесса.

Литература

1. Билалова, Д. Н. Морфемное строение слова в башкирском и английском языках : автореф. дис. ... канд. филол. наук : 10.02.20 / Д. Н. Билалова ; Чуваш.госуд. унив.– Чебоксары, – 2016. 24 с.
2. Демкина, Е. П. Формирование здорового образа жизни как фактор повышения качества жизни современного российского студенчества (на материалах Республики Татарстан): дис. ... канд. соц. наук: 22.00.04 / Е. П. Демкина. – Казань, 2016. –188 л.
3. Карпова, О. Л. Готовность педагога к самообразовательной деятельности в современном социуме / О. Л. Карпова // Сибирский педагогический журнал. – 2007. – №8. – С.33-40.
4. Кашуба, В. А. Современные подходы к здоровьесбережению студентов в процессе физического воспитания // В.А. Кашуба, С. М. Футорный и Е.В. Андреева. – Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 5. – С. 51-59.
5. Montessori, M. The Absorbent Mind : A Classic in Education and Child Development for Educators and Parents. Holt Paperbacks. – 1995.–320 p.

УДК 796.058.2

ДИНАМИКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Ю.Н. Халанский

*Витебский государственный университет имени П.М. Машерова,
Республика Беларусь*

E-mail: Khalanski59@yandex.ru

Аннотация. Обучение студентов по специальности «Физическая культура» является сложным и многосторонним процессом. Их будущая профессиональная деятельность предполагает овладение не только необходимыми знаниями, но и формирование способности передать эти знания занимающимся. В этой связи, большое значение в подготовке специалистов имеет их индивидуальный уровень физической

подготовленности, т.к. содержательная сторона выбранной специальности предполагает значительные физические нагрузки разной направленности, а так же возможности, в необходимых случаях, содействовать безопасности анытии более качественному овладению необходимыми умениями и навыками.

Ключевые слова: физическая культура, упражнения, подготовка, подготовленность, физические качества.

Необходимый уровень физической подготовленности студентов, обучающихся по специальности «Физическая культура» является неотъемлемым условием качественного решения поставленных образовательных задач. И не случайно учебные планы и программы содержат дисциплины государственного компонента, предусматривающие значительное количество учебных часов для повышения уровня физической подготовленности обучающихся.

Профессиональная деятельность преподавателя по физической культуре предполагает наличие умений и навыков в двигательной сфере по разным направлениям, к которым можно отнести общую и специальную физическую, техническую и тактическую подготовку; умение контролировать состояние здоровья и степень утомления в процессе профессиональной деятельности; умение прогнозировать степень утомления и выбирать, в связи с этим, наиболее рациональные методы и средства обучения, а также многое другое, что в той или иной степени требуется от преподавателя в процессе работы, а значит требует подготовки к этим явлениям в процессе обучения [1, с.428-430].

Цель исследования – определить динамику уровня физической подготовленности студентов, обучающихся по специальности «Физическая культура».

Материал и методы: Для достижения поставленной цели на факультете физической культуры и спорта УО «Витебский государственный университет имени П.М.Машерова» в период с 2019 по 2021 гг. был проведен анализ состояния и динамики уровня физической подготовленности студентов в процессе их обучения. Анализ предусматривал наличие следующих компонентов: наличие материальных и нематериальных ресурсов; двигательные способности студентов, анализ сильных и слабых сторон физической подготовленности; выявленные ключевые компетенции; прогнозирование результативности овладения учебной программой.

Ежегодно, в начале учебного года, по дисциплине «Легкая атлетика и методика преподавания», на 1, 2 и 3 курсах дневной формы получения образования проводились контрольные испытания индивидуальной двигательной деятельности студентов. Для чего использовались следующие контрольные упражнения: бег на 30 метров с высокого старта, характеризующий быстроту, и прыжок в длину толчком двух ног с места, характеризующий скоростно-силовые качества. Испытания проводились в форме контрольных соревнований по общепринятой методике.

Результаты и их обсуждение. Рассматривая полученные результаты необходимо отметить следующее: имеющиеся материальные ресурсы (беговая дорожка, средства контроля) соответствовали предъявляемым требованиям; имеющиеся нематериальные ресурсы (уровень профессиональной подготовленности преподавателей, организация учебных занятий, мотивация студентов для достижения поставленной цели обучения, форма организации занятий) также соответствовали предъявляемым требованиям.

Ключевые компетенции студентов, такие как ценностно-смысловые, общекультурные, учебно-познавательные, личностного самосовершенствования и другие, обусловлены содержанием учебной программы и методами применяемыми в процессе обучения.

Наибольший интерес в процессе достижения поставленной в работе цели, вызвал анализ двигательной деятельности студентов. Применяемые контрольные упражнения позволили не только оценить уровень физической подготовленности студентов по изучаемым параметрам, но и определить эффективность применяемым в процессе обучения средств и методов профессиональной подготовки.

В таблице 1 приводятся данные о средних значениях контрольных испытаний студентов в процессе их обучения на протяжении трех лет.

Таблица 1 – Динамика средних значений уровня физической подготовленности студентов по результатам контрольных испытаний

Год	Бег на 30м с высокого старта, (с)		Прыжок в длину с места толчком двух ног, (м)	
	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
2019г.	4,5±0,2	5,4±0,3	223±9	194±7
2020г.	4,4±0,1	5,3±0,1	235±6	201±5
2021г.	4,3±0,1	5,3±0,1	241±4	202±3

На протяжении трех лет обучения заметна положительная динамика средних показателей. Темпы прироста в каждом упражнении составили от 1,5% до 2% соответственно ($p > 0,05$). Учитывая, что применяемые упражнения характеризуют уровень подготовленности в достаточно консервативных физических качествах, мало поддающихся тренировочному воздействию, можно заключить, что полученные данные свидетельствуют о благоприятном воздействии применяемых в учебном процессе средств и методов на уровень физической подготовленности студентов. Исключением является результат девушек в беге на 30м с высокого старта, где в период обучения со 2 на 3 курсы отсутствует прирост, но и снижения результата не наблюдается. Полученные результаты свидетельствуют, что в конечном итоге уровень физической подготовленности студентов позволит им овладеть всем комплексом учебных заданий, предусмотренных программой.

Заключение. Анализ уровня физической подготовленности студентов, обучающихся по специальности «Физическая культура», свидетельствует о благоприятном воздействии применяемых в учебном процессе средств и методов. Положительная динамика результатов контрольных испытаний двигательной сферы обучающихся позволяет судить об эффективности обучения в практических спортивных дисциплинах, что положительно влияет на профессиональную подготовку будущих специалистов в целом.

Литература

1. Актуальные вопросы научно-методической и учебно-организационной работы: практико-ориентированная и фундаментальная подготовка на первой и второй ступенях высшего образования [Электронный ресурс]: Моделирование обучающей среды в практико-ориентированной подготовке студентов – [материалы] Электронные текстовые данные (объем 4,77 Мб). – Халанский Ю.Н., Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2018. - республиканская научно-методическая конференция (Гомель, 15–16 марта 2018 года).

УДК 796.012.1:796.011.3-057.87

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК СПОСОБ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

И.П. Хвостиков, Ю.С. Фомина

Луганский государственный педагогический университет, г. Луганск

E-mail: igor.khvastikov.83@bk.ru

Аннотация. Проведен анализ данных научной литературы по проблеме сохранения здоровья студентов за счет увеличения объема двигательной активности.

Ключевые слова: физическая культура, двигательная активность, здоровый образ жизни, студенческая молодежь.