

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ОДНО ИЗ СРЕДСТВ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЗИТИВНОЙ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Колошкина В. А.

Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины, г.Витебск, Республика Беларусь

Шелешкова Т.А.

Витебский филиал «МИТСО», г.Витебск, Республика Беларусь

Введение: Современные студенты, обучаясь в высших учебных заведениях, постоянно сталкиваются с дистрессом, вследствие высокой учебной нагрузки. «Молодые люди, поступившие в вуз, оказываются в совершенно новой обстановке, у них меняется ритм жизни. Плотный график учебы и необходимость усваивать возрастающий поток научно-технической информации вынуждает студентов меньше следить за своим здоровьем, меньше заниматься двигательной деятельностью, при этом требует от них большого умственного напряжения и повышенной затраты физических сил» [3]. Как писали Т.Ю. Морозова и М.А. Ступницкая, возникают различные противоречия, которые негативно сказываются на дальнейшей учебной деятельности. «Студенческий возраст (примерно от 16–17 до 22–23 лет) охватывает в основном юношеский период. Этим объясняется наличие многочисленных противоречий в поведении студентов» [1]. Чтобы современным студентам минимизировать возникшее состояние дискомфорта, необходимо создать определенные условия для эффективной учебной деятельности, при этом сохранив высокую работоспособность и умение преодолевать негативные нагрузки на организм. «Население индустриально развитых стран в недостаточной степени занимается различным физическим трудом, который обеспечивает необходимый минимум энергетических затрат. В связи с этим возникает угроза гипокинезии. Это в полной мере относится и к студентам, так как их двигательная активность при поступлении в вуз резко снижается вследствие повышения учебной нагрузки. Недостаточная двигательная активность ведет к снижению работоспособности, появлению утомляемости, ухудшению общего самочувствия» [2]. На первый план выходят регулярные и целесообразные занятия физической культурой. «Известно, что главная цель физической подготовки – разностороннее развитие человека, повышение функциональных возможностей и укрепление здоровья» [4].

Материал и методы. Проводя наблюдение и анализ учебной деятельности на занятиях по физической культуре, мы исходили из понятий установки на деятельность и готовности к деятельности. В исследовании принимали участие студенты первого курса факультета ветеринарной медицины УО «Витебская ордена «Знак почета» государственная академия ветеринарной медицины» г. Витебска и студенты 1 курса Витебского филиала «МИТСО».

Результаты и их обсуждение. «Установка как целостная модификация субъекта фокусируется в каждый конкретный момент времени в зависимости от его индивидуальных особенностей и по существу определяет не только расположенность к началу действия, но и содержание всей деятельности. Установка – необходимое опосредствующее звено между действием внешней среды и психической деятельностью человека, между действительностью и психическими функциями» [5]. Установка может формироваться на неосознаваемом уровне, но главную роль играют осознаваемые, волевые компоненты. При правильной организации занятий по физической культуре у студентов возникает желание повышать свой физический и психический потенциал. Это связано с конкретной деятельностью, когда студент ставит себе цель добиться конкретных результатов, на что формируется соответствующая установка. Далее, у студента меняется образ жизни, режим дня становится стабильным, студент стремится больше заниматься двигательной деятельностью, следит за своим здоровьем, ведет здоровый образ жизни. Он более

мобилизован, собран, сконцентрирован, повышается умственная работоспособность, что позитивно сказывается на учебной деятельности. Установка на конкретные действия тесно связана с их содержанием, они направлены на решение конкретных задач специальной подготовки. В практическом применении для повышения не только физической, но и умственной работоспособности, мы предлагаем использовать так называемую фитнес-подготовку по Джону Ханиборну (J. Honeybourne). Он разделил ее на группы, с помощью средств развивающие те качества, которые направлены на здоровье: «аэробная производительность», «сила и силовая выносливость», «гибкость и координационные способности». Эти средства распределены следующим образом:

1) силовые и скоростно-силовые упражнения с высокой интенсивностью и субъективной мощностью усилий;

2) циклические упражнения, требующие проявления выносливости при многократном выполнении;

3) координационные упражнения, проявляющиеся в условиях определенной программы движений;

4) упражнения, требующие комплексного проявления физических качеств в условиях постоянно меняющихся режимов двигательной деятельности, ситуаций и форм действий» [6]. Подобного рода данные подтверждены нами в специальном обобщающем исследовании роли фитнес-тренировки. В ходе такого рода тренировки у студента вырабатывается уверенность в себе. У студентов, которые регулярно занимаются фитнес-тренировкой, подобная уверенность проявляется особенно выражено, это положительно влияет на результаты, а у студентов, которые не занимаются фитнес-тренировкой, зависимость обратная: уверенность в себе появляется после достижения положительных результатов такой специальной деятельностью. В этом мы видим своего рода защитную реакцию организма, направленную на предохранение от нежелательного расходования функционального потенциала студента. В то же время занятия физической культурой способствуют формированию установки на успешную учебную деятельность. Именно в этом случае успех, например, преодоление дистанции или взятие веса, подсознательно отождествляется с успехом выполнения учебного задания, например, проекта. Главное, что студент выполняет это задание с аналогичными установками на успех. Для студентов, которые занимаются физической культурой регулярно, установка на соответствующий результат является позитивным фактором учебной деятельности.

Заключение: в ходе исследования факторов формирования позитивной установки на учебную деятельность с помощью средств физической культуры, подтвердилось влияние такого рода установки на отношение студентов к организованной двигательной активности в виде специально направленных упражнений программы фитнес-тренировки, что приводит к адекватной физической подготовленности занимающихся. Следовательно, можно сделать вывод что, состояние дискомфорта, которое может возникнуть у студентов вуза в ходе учебы, купируется активной двигательной деятельностью, основанной на программе фитнес-тренировки, при внедрении адекватных установок на точность как отдельного действия, так и деятельности в целом.

Литература.

1. Морозова, Т. Ю. *Адаптационный тренинг для первокурсников психологических и педагогических факультетов* / Т. Ю. Морозова, М. А. Ступницкая // *Образовательные технологии, 2018.* – № 2. – С. 117–143.

2. Родионова, И. А. *Фитнес-подготовка как фактор сохранения здоровья студенческой молодежи в системе высшего образования* / И. А. Родионова, В. И. Шалупин, В. В. Карпушин // *Гуманитарные науки, 2018.* – № 1 (41). – С. 57–63.

3. Родионова, И. А. *Адаптация студентов I курса к обучению в техническом вузе средствами физической культуры* / И. А. Родионова, В. И. Шалупин, А. С. Болдин // *Физическая культура: учеб. -метод. пособие по изучению раздела дисциплины.* – М.: ИД

Академии Жуковского, 2018. – 36 с.

4. *Спортивная психология: учеб. для академического бакалавриата / под общ. ред. В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. – М.: Юрайт, 2015. – 367 с.*

5. *Узнадзе, Д. Н. Психологические исследования / Д. Н. Узнадзе. – М.: Наука, 1966. – 459 с.*

6. *Honeybourne, J. Advanced physical education & sport / J. Honeybourne, M. Hill, H. Moors. – London: Stanley Thornes (Publishers) Ltd., 1996. – 286 с.*

УДК 796. 011.3 – 053.81

ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА УКРЕПЛЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Медвецкая Н. М.

кандидат медицинских наук, доцент кафедры теории и
методики физической культуры и спорта

УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Аннотация. Предпринята попытка изучить влияние различных средств физической культуры не только на укрепления физического состояния человека, но и на всевозможные стороны его жизнедеятельности. В плане исследований по теме магистерской диссертационной работы проведен годичный педагогический эксперимент, в котором приняли участие две группы учащихся общеобразовательных школ 5-11 классов с сочетанными формами проведения учебных занятий. Поставлена задача шире использовать различные современные инновационные технологии в физической культуре и спорте для создания здоровой личности.

Ключевые слова: формирование престижности, физическая культура, молодежь.

Физическое развитие и состояние здоровья подрастающего поколения вызывает серьезную озабоченность, так как культурологическое понимание незаменимости физической нагрузки и ее обязательности у школьников и студентов находится на низком уровне. Еще хуже дело обстоит с деятельным компонентом, так как многие молодые люди, отводят физической культуре второстепенное место.

Несмотря на понимание важности физической культуры, они не считают возможным найти время на организацию практических занятий этим видом деятельности, ссылаясь на другие приоритеты: учеба, интернет, материальный достаток, друзья и др.

В настоящее время наиболее важным представляется разработка мотивационных и стимулирующих мероприятий, направленных на понимание значимости физической культуры и спорта, для личности, общества и государства в целом. Особое место в данном процессе должен занимать институт семейного воспитания.

На раннем этапе социализации ребенок познает мир через систему семейных отношений, где пример и подражание родителям выступают главным фактом гармоничного развития личности ребенка, его будущих стремлений и достижений. Отсутствие единой позиции негативно сказывается на имидже физической культуры и понимании ее значимости для каждого человека.

Такая ситуация, в дальнейшем приведет к снижению уровня здоровья и росту заболеваемости, к уменьшению потенциальных возможностей трудового ресурса и оборонной способности нации, ставя под угрозу экономическую, интеллектуальную и социальную стабильность нашего общества и перспективность развития государства.

В нашей республике приняты законодательные акты, обеспечивающие участие государства в развитии и финансировании физической культуры и спорта, строительстве