

заведений обязаны постоянно заботиться о систематическом и строгом соблюдении мер по предупреждению травматизма.

Преподаватель должен выполнять все методические требования к построению и проведению занятий, обучать студентов приемам самостраховки и помощи, не допускать их переутомления, требовать выполнения санитарно-гигиенических требований и норм в местах занятий и правил техники безопасности при пользовании инвентарем и оборудованием, поддерживать дисциплину.

Мы считаем, что дальнейшие занятия аэробикой и шейпингом, самостоятельные или в группе (спортивном клубе), будут способствовать гармоничному развитию личности, способной направить полученные знания и навыки в вузе, на повышение работоспособности, снятию усталости после работы, поднятию настроения, улучшению фигуры, укреплению здоровья.

Литература

1. Булочко, К. Т., Булочко Л. К. Преграды старению / К. Т. Булочко, Л. К. Булочко. – Мн. : Полымя, 1987. – 63 с.: ил.

2. Завалишина Е.В., Малиновский А.С. Физическое воспитание: практическое пособие для студентов вузов по разделу «Основы аэробики»/ Е.В. Завалишина, А.С. Малиновский; М-во образов. РБ. – Гомель: УО «ГГУ им.Ф.Скорины», 2006. – 62 с.

3. Миронов В. М., Рабиль Г. Б. Сегодня утром, завтра и ежедневно / В. М. Миронов, Г.Б. Рабиль. – Мн.: Полымя, 1988. – 79 с.: ил.

4. Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Физическая культура» для всех специальностей. Основное отделение. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины., 2015. – 47 с.

The paper proposes a methodology of teaching students "life" type variety.

Keywords: *physical education, recreation, personal hygiene, efficiency, aerobics, shaping.*

Н. И. Литовкин, Д. А. Хихлуха

Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины,

г. Гомель, Республика Беларусь

E-mail: xixluxa2000@mail.ru

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ УЛУЧШЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ОБЩИХ ФАКУЛЬТЕТОВ

В статье рассмотрено одна из актуальных проблем современного общества является проблема обеспечения социального здоровья молодежи.

Агрессивность, жестокость, пьянство, наркомания, снижение планки моральных запретов – вот с чем столкнулось сейчас общество.

Ключевые слова: *Физическое здоровье, молодежь, физическая культура, общество.*

Так, Н.К. Шамаев отмечал, что в настоящий момент на первом месте стоит не образование, а здоровье детей: «Мы загнали их на абсолютно недопустимый уровень состояния здоровья: 85–90 % детей, заканчивающих школу, уже нездоровыми, 45% – хронически больны, при этом каждый третий имеет сколиоз, каждый четвертый – сердечно-сосудистые нарушения, 7,5 млн школьников из 21 млн имеют психоневрологические отклонения» [3].

В то же время исчезновение социальных институтов, в той или иной мере занимавшихся вопросами воспитания молодежи, практически оставило нашу молодежь беззащитной перед данными негативными влияниями и привело к потере не только нравственных ориентиров, но и к дисгармонии в развитии личности. Нарастание в среде молодежи негативных тенденций объясняется еще и тем, что традиционные формы работы с ней быстро становятся неэффективными, а новых форм работы, направленных на объединение молодежи, позволяющих влиять на ее ценности, практически нет.

А раз общество не может предложить молодежи полноценный досуг, то становится понятной ее ориентация либо на взрослую потребительскую культуру (просмотр теле-видео программ, внешнее подражание в одежде и образе жизни), либо на молодежную и тоже потребительскую культуру (посещение различных музыкальных клубов, дискотек, тусовок и т.п.).

Создание отдельных кружков и проведение различных культурных мероприятий в учебных заведениях тоже недостаточно эффективно, так как, во-первых, как правило, организуют и проводят эти мероприятия педагоги; во-вторых, включить в проводимые мероприятия удается небольшое количество обучающихся, причем включение их происходит стихийно и ненадолго. А самое главное – мероприятия оказываются далеки от молодежных ценностей, а поэтому не могут целенаправленно влиять на формирование культуры учащихся [3].

Одновременно нельзя не учитывать и то, что изменившиеся социально-экономические условия жизнедеятельности ставят новые задачи. Теперь уже недостаточно дать студентам определенную систему знаний, не менее важным становится задача формирования активного, психологически устойчивого, физически подготовленного, способного выдерживать значительные психофизические и эмоциональные нагрузки.

Представляется, что проблема психического и физического здоровья, психологической адаптации к учебе в лицеях, гимназиях и других инновационных учебных заведениях также должна стать в числе главных направлений деятельности, учитывая большие умственно-эмоциональные перегрузки, которые испытывают студенты в этих заведениях.

Физическая культура и спортивная деятельность могли бы занять важное место в решении данной проблемы, так как физическая культура и спорт исторически рассматриваются как факторы физического и психического развития личности молодого человека.

К сожалению, в современном обществе физическая культура и спорт не оказывают того гармонизирующего и гуманизирующего действия, которое они могли бы оказывать на подростков[1].

Причиной такого положения является функционально-методический подход к физической культуре и спорту, который наблюдается в настоящее время, когда основные задачи, решаемые во время занятий физкультурой и спортом, понимаются как овладение набором двигательных навыков, развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, достижение определенных спортивных результатов.

Недостаточность функционально-методического подхода в физической культуре заключается в том, что данный подход ориентирован не на личность подростка с его ценностями, мотивами, интересами, потребностями, которые, кстати, значительно изменились в последние годы, а на некий «объект оздоровления» или тренировки.

Это и приводит к тому, что в процессе физической культуры у учащихся не формируются потребности к здоровому образу жизни, к развитию своих физических качеств, не говоря уже о личностном развитии подростков, а наоборот, часто складывается устойчивое негативное отношение ко многим формам физической активности.

Играющим предоставляется простор для творческого решения двигательных задач, внезапное изменение ситуации по ходу игры обязывает решать эти задачи в кратчайшие сроки и с полной мобилизацией двигательных способностей.

В большинстве игр воссоздаются довольно сложные и ярко эмоционально окрашенные межчеловеческие отношения типа сотрудничества, взаимопомощи, взаимовыручки, а также типа соперничества, противоборства, когда сталкиваются противоположно направленные стремления.

Игровой метод, всилу всех присущих ему особенностей, вызывает глубокий эмоциональный отклик и позволяет удовлетворить в полной мере двигательную потребность занимающихся. Тем самым, способствует созданию положительного эмоционального фона на занятиях и возникновению чувства удовлетворенности, что в свою очередь создает положительное отношение детей к занятиям физическими упражнениями.

Соревновательный метод обладает такой же способностью создавать положительный эмоциональный фон и положительное отношение к занятиям физическими упражнениями так же, как игровой метод.

Соревновательный метод в процессе физического воспитания используется как в относительно элементарных формах, так и в развернутой

форме. В первом случае речь идет о нем, как о подчиненном элементе общей организации занятия, во втором – о самостоятельной относительной форме организации занятий [1].

Основная определяющая черта соревновательного метода – сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство или возможно высокое достижение. Фактор соперничества в процессе состязаний, а также условия организации и проведения создают особый эмоциональный и физиологический фон, которые усиливает воздействие физических упражнений и может способствовать максимальному проявлению функциональных возможностей организма.

В настоящее время установлено, что однообразная физическая деятельность приводит к развитию неблагоприятных психических состояний – монотонии и психического пресыщения.

Первое характеризуется снижением активности, потерей интереса к деятельности, развитием скуки и ослаблением внимания. Второе наоборот, характеризуется усилением психического возбуждения, появлением отвращения, раздражительности, озлобленности [2].

Для повышения активности студентов на занятиях физической культуры можно устраивать соревнования между группами учащихся в дисциплине, быстроте построения, подготовке и уборке мест занятий и т.д.

Творческий подход к применению игрового и соревновательного методов упражнения, а также соблюдение вышеперечисленных правил, позволяет создать положительный эмоциональный фон на занятиях, что способствует появлению удовлетворенности студентов и повышению мотивации к занятиям физическими упражнениями [2].

Литература

1 Матюхина, М.В. Изучение и формирование мотивации и учения: пособие для учителей / М.В. Матюхина. – М.: Просвещение, 1983. – 215с.

2 Портнягин, И.И. Пути и условия повышения учебно-познавательной деятельности школьников спортсменов / И.И. Портнягин // Физическая культура, 1999. – №1. – 41–35с.

4. Шамаев, Н.К. Особенности методики физического воспитания учащихся 1-11 классах в общеобразовательных школах: учебное пособие для учителей / Н.К. Шамаев. – Я.: Эверест, 1999. – с.12.

The article considers one of the urgent problems of modern society is the problem of ensuring the social health of young people. Aggressiveness, cruelty, drunkenness, drug addiction, reduction of the moral taboos - that is what society is facing now.

Keywords: *Physical health, youth, physical culture, society.*