

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Полоцкий государственный университет»
Новополоцкий городской исполнительный комитет
Белорусское республиканское геронтологическое общественное объединение

УЛИЦА БЕЗ КОНЦА: СТРОИМ ИНКЛЮЗИВНЫЙ ГОРОД

Электронный сборник материалов
Международной научно-практической конференции
к 50-летию Полоцкого государственного университета
и 60-летию г. Новополоцка

(Новополоцк, 3 мая 2018 г.)

Улица без конца: строим инклюзивный город [Электронный ресурс] : электронный сборник материалов Международной научно-практической конференции к 50-летию Полоцкого государственного университета и 60-летию г. Новополоцка, Новополоцк, 3 мая 2018 г. / Полоц. гос. ун-т ; отв. за вып.: Е.Н. Борун. – Новополоцк, 2018. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).

Содержит материалы по проблемам социальной инклюзии, подготовке специалистов к работе в условиях инклюзивного образования. В статьях отображена информация о современных ориентирах социализации лиц с ограниченными возможностями здоровья, о формировании и продвижении стереотипа здорового образа жизни в повседневности, а также представлен опыт Новополоцка, как города, дружественного детям и людям пожилого возраста.

Сборник включен в Государственный регистр информационного ресурса. Регистрационное свидетельство № 3141816819 от 05.11.2018.

Все права на размножение и распространение в любой форме остаются за Учреждением образования «Полоцкий государственный университет» и Белорусским республиканским геронтологическим общественным объединением.

Нелегальное копирование и использование данного продукта запрещены.

Компьютерный дизайн Н.В. Рожко
Компьютерная верстка С.В. Николиной

211440, ул. Блохина, 29, г. Новополоцк, Беларусь
тел. 8 (0214) 39 40 46, e-mail: n.boreiko@psu.by

ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ПОВСЕДНЕВНОСТИ

Е. А. Додонова, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта Полоцкого государственного университета

А. Е. Мысливчик, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта Полоцкого государственного университета

Под воздействием многих негативных факторов социального плана, проявляющихся в социуме таких, как вредные привычки, малоподвижный образ жизни, здоровье населения Беларуси, особенно детей и подростков, ухудшается. Значительное негативное влияние на здоровье молодежи оказывает уменьшение двигательной активности, гипокинезия, гиподинамия и отсутствие оптимальной повседневной физической нагрузки. В наибольшей степени данные факторы проявляются в городах, что вызвано урбанизацией, среди которых Новополоцк и Полоцк не являются исключением.

Студенты, основным родом деятельности которых является обучение в университетах, с этой точки зрения являются наиболее уязвимой категорией населения любого города, где их повседневный быт связан с обучением. И большая часть учебного времени отводится на пассивную фазу жизнедеятельности. Это существенно отражается на физическом развитии студентов и приводит к ухудшению состояния здоровья. Недостаток двигательной активности снижает функциональные возможности организма.

Вследствие данных тенденций наиболее активная и потенциальная часть населения города превращается в категорию населения с наличием массы болезней, что, естественно, не украшает ни население города, ни сам город в целом.

Для предупреждения развития данной негативной тенденции не достаточно эффективно организовать урочные формы организации физической культуры и спорта в высшем учебном заведении, а необходимо прививать студентам культуру и традиции формирования здорового образа жизни в повседневности. Используя все формы физического воспитания в комплексе (как урочные, так и внеурочные) необходимо достичь оптимальной компенсации биологической потребности в движении студентов. Большой резерв возможностей в решении этих задач имеет организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом должны быть обязательной составной частью формирования здорового образа жизни студентов высших учебных заведений. Самостоятельные занятия физическими упражнениями уменьшают дефицит двигательной активности, способствуют быстрому восстановлению организма

после усталости, повышают физическую и умственную работоспособность. Самостоятельные занятия могут проводиться в определенных условиях, в разное время и включать задания преподавателя [1]. Таким образом, без участия преподавателей профилирующих кафедр не возможно сформировать устойчивые потребности студентов к самостоятельным занятиям физической культурой, равно, как и сформировать у них стереотип здорового образа жизни – как первоосновы развития социума и экономики в своем учебном заведении, городе, стране в целом.

Для понимания сущности механизма формирования здорового образа жизни в повседневности студентов посредством организации самостоятельных занятий физической культурой, в первую очередь необходимо максимально использовать все методы и средства активизации двигательной активности студентов в урочное и внеурочное время.

Так, целью учебной дисциплины «Физическая культура» в учреждении высшего образования является формирование социально-личностных компетенций студентов, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности. В соответствии с требованиями образовательного стандарта Республики Беларусь при изучении дисциплины «Физическая культура» студент должен знать, в том числе, теоретико-методические основы физической культуры и здорового образа жизни, гигиенические и организационные основы занятий физической культурой и спортом – то есть иметь необходимые базовые знания для организации своей физкультурно-спортивной деятельности в повседневности. Так же преподаватель обязан научить студента навыкам, обеспечивающим сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, а так же правилам безопасного проведения занятий физическими упражнениями и видами спорта.

Применение этих знаний и навыков должно дополняться следующими психолого-дидактическими приемами: понимание и принятие студентом социальной роли и ценностей физической культуры в профессионально-личностном формировании будущего специалиста; овладение знаниями научно-биологических, методических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и видами спорта; использование средств физической культуры и спорта для профилактики заболеваний, психического благополучия, развития и совершенствования качеств и свойств личности; овладение опытом активной физкультурно-спортивной деятельности по освоению ценностей физической культуры; участие в массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях и соревнованиях по видам спорта.

Для решения этих задач преподавателями кафедры физического воспитания УО «Полоцкий государственный университет» используются как учебные, так и самостоятельные формы физического воспитания.

Организация самостоятельных занятий физической культурой студентами заключается в применении преподавателем различных эффективных форм педагогического процесса. Главной из них является формирование у студентов устойчивых мотивов к занятиям физическими упражнениями, спортом, туризмом – как одной из важнейших задач физического воспитания в любом учебном заведении. При использовании всех возможностей самостоятельной работы, эта форма существенно дополняет учебные формы занятий и придает процессу физического воспитания непрерывный характер, тем самым – повышает эффективность влияния на физическое развитие и подготовленность студентов.

Самостоятельная работа – это разного рода целенаправленные индивидуальные и коллективные действия, с использованием различных упражнений физической культуры и спорта, которые выполняют студенты на занятиях во внеурочное время, как в учреждении высшего образования, так и в общежитиях, дома без участия преподавателя, но по его заданию и рекомендациям.

Очевидно, что организатором и руководителем самостоятельной работы студентов должен быть преподаватель физической культуры, на что обращают внимание в своих научных исследованиях ученые [2; 4]. Именно преподаватель подбирает комплекс физических упражнений для самостоятельных занятий, определяет элементы техники видов спорта для самосовершенствования, дает организационно-методические указания советам студентам по выбору форм и методов самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Учет рациональных приемов самостоятельных занятий позволяет разработать систему домашних заданий, формировать соответствующие навыки, воспитывать настойчивость, привычки и убеждения в необходимости регулярно заниматься физическими упражнениями. При этом именно преподаватель своевременно помогает студентам преодолевать трудности и исправлять ошибки в выборе форм и методов, контролирует процесс, подводит итоги, анализирует и оценивает достижения студентов за определенный период занятий физической культурой.

Для формирования устойчивых мотивов студентов к физическому совершенству посредством систематических занятий физической культурой, преподаватель физической культуры должен использовать такие средства, как: стенды с контрольными нормативами, сдача тестов и нормативов уровня физической подготовленности, протоколы соревнований по различным видам спорта, проводимых в университете и за его пределами с участием студентов и др. Под влиянием пропаганды здорового образа жизни и агитации к занятиям физической культурой и в спортивных секциях преподаватель формирует ценностные ориентации и отдельные стороны физического развития и физической подготовки студентов. Это развивает мотивацию студентов к физическому самосовершенствованию.

Знание о строении организма, о гигиене, самоконтроле, закаливании, лечебной физкультуре, методике техники выполнения упражнений и видов

спорта, предусмотренных учебной программой, облегчают организацию самостоятельных занятий студентов физической культурой. Таким образом, самостоятельные занятия должны иметь связь с содержанием учебной программы высшего учебного заведения.

Не менее важным является индивидуальная работа с каждым студентом. Преподаватель должен разрабатывать конкретные задания каждому студенту с учетом уровня его физической подготовленности и наклонностей к тому или иному виду физической нагрузки, а потом проверить их выполнение.

Важным условием организации самостоятельных занятий физическими упражнениями является соблюдение студентами режима дня. Режим дня — это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности. Преподаватель должен помочь студентам спланировать свою деятельность в соответствии с режимом данного учебного заведения. Объяснить, как правильно использовать свободное время.

Таким образом, с учетом вышеизложенного, можно выделить основные условия организации самостоятельных занятий физическими упражнениями студентов высшего учебного заведения, а именно:

1. Осуществление постоянного руководства и контроля со стороны преподавателя физического воспитания.
2. Четкость разработанной системы домашних заданий по физической культуре для студентов.
3. Наличие необходимых теоретических знаний и практических умений у студентов для выполнения этих заданий.
4. Индивидуальный подход при разработке заданий с учетом реальных возможностей студентов.
5. Соблюдения студентами режима обучения, отдыха и свободного времени.

Преподаватель физической культуры, используя мотивацию студентов к физическому совершенствованию, должен пробудить желание к ежедневному выполнению упражнений. Для этого необходимо сформулировать задание и дать представление о том, как его решить. Четко сформулированная преподавателем деятельность студентов побуждает их к систематическим занятиям физическими упражнениями.

К основным факторам мотивации к самостоятельной физкультурной и спортивной деятельности студентов можно отнести такие как:

1. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по программе физической культуры.
2. Подготовка к спортивным праздникам и вечерам, куда включаются конкурсные соревнования на силу, быстроту, ловкость и выносливость.
3. Повышение уровня спортивного мастерства. Достижение определенного спортивного результата.
4. Повышение или сохранение достигнутого уровня физической подготовленности.

5. Укрепление здоровья, улучшение общего самочувствия.

6. Устранение недостатков в физическом развитии.

7. Организация активного отдыха.

Вооружение студентов знаниями и умениями, на основе которых формируется сознательное отношение к физической культуре, имеет важное значение в вопросе привлечения студентов к самостоятельным занятиям. В этой связи целесообразно включать в учебный процесс программы, направленные на формирование знаний и умений у студентов в самостоятельном овладении навыками физического совершенствования по таким подразделам программы, как:

- занятия по теоретическому разделу программы;
- короткие беседы в водной части урочного занятия с целью выработки отдельных рекомендаций, советов, указаний на занятия;
- домашние задания по теоретическому разделу программы с составлением комплексов утренней гимнастики;
- написание конспектов и рефератов на тему физического совершенствования и здорового образа жизни.

Содержание и формы самостоятельных занятий физической культурой и спортом определяются их целью. В этой связи выделяются три формы самостоятельных занятий, которые необходимо применять в учреждении высшего образования:

- индивидуальная;
- групповая;
- смешанная.

К индивидуальным самостоятельным занятиям относят выполнение упражнений одним или несколькими студентами. Групповое занятие 3-5 человек с одной учебной групп, где может присутствовать элемент соревнований[3; 4; 5].

По результатам опроса студентов УО «Полоцкий государственный университет», нами определено, что студенты применяют такие формы самостоятельных занятий как:

1. Утренняя гигиеническая гимнастика.
2. Тренировочные занятия по заданию преподавателя.
3. Выполнение домашнего задания по физической культуре и требований недельного двигательного режима.
4. Тренировочные занятия по инициативе студентов на основе сформированных у них знаний, умений, навыков.
5. Прогулки – использование факторов природы, закаливание организма.

Таким образом, резюмируя вышеизложенное, можно констатировать, что самостоятельные занятия должны способствовать развитию физических качеств, укреплению здоровья, повышению работоспособности организма студентов.

Таким образом, подготовка студентов к самостоятельным занятиям осуществляется в основном на учебных занятиях. Главным заданием

преподавателя является предоставление необходимого теоретического минимума, который обеспечит возможность правильно организовать такие занятия во внеурочное время.

Правильная организация самостоятельных занятий физической культурой студентами является важным фактором формирования их здорового образа жизни в повседневности.

Список использованных источников

1. Белов Р. А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой: Учебное пособие / Р. А. Белов, Б. В. Сергеев, Н. А. Третьяков. – К.: Вища школа, 1988. – 208с.
2. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: Навчальний посібник / О. Д. Дубогай, В. І. Завацький, Ю. О. Короп. – Луцьк: Надстир'я, 1995. – 220с.
3. Иващенко Л. Я. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: практикум / Л. Я. Иващенко, Н. П. Страпко. – К.: Здоров'я, 1988. – 160с.
4. Канішевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи самоудосконалення студентства: 2-е видання, стереотипне. – К.: ІЗМН, 1999. – 270с.
5. Петренко М. І. Самостійні заняття студентів з фізичного виховання: Навчальний посібник. – Вінниця, 1997. – 104с.