

Сравнение полученных данных с данными, полученными другими исследователями в большинстве случаев подтверждаются. Так, мотивация у студенток г. Витебска и Гродно к использованию средств РГ подтверждена в материалах исследования, представленных многочисленными авторами. Данные (по средству ГАР) получены нами впервые.

Средства круговой тренировки, по данным специалистов и содержанию программ физического воспитания студентов УВО, имеют большую популярность среди студентов, в том числе и среди женского контингента.

Специалистами указано, что средства РГ, прежде всего, решают проблему развития силовых способностей для мышц нижних конечностей, связанных с большой динамикой передвижений занимающихся, средства ГАР – для мышц верхних и нижних конечностей и средства КТ – для мышц живота и поясничной области, а также для мышц верхних и нижних конечностей (разностороннее воздействие).



Литература

1. Винников, С.В., Масловский Е.А. Атлетическая подготовка студентов: Учебное пособие. – Минск: МГЛУ, 2000. – 47 с.
2. Гайдамак, Ю.П., Хижевский О.В. Экспериментальное обоснование структуры занятий с силовой направленностью в условиях вуза /физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья: Мат. 2-й Респ.научн.-практ.конф. Минск: МГЛУ. 2002 – С. 75-77.
3. Коледа, В.А. Типовая учебная программа для учреждений высшего образования «Физическая культура» сост. В.А. Коледа [и др.]; – Минск: РИВШ, 2017 – 33 с.
4. Купчинов Р.И. Теория и методика физического воспитания в терминах, понятиях, вопросах и ответах: учебно-метод.пособие / Р.И. Купчинов. – Мн.: Бнту, 2006. – 279 с.
5. Хижевский, О.В., Основы физической подготовки и самостоятельных занятий студентов: Учебн. пособие, Минск: БГТУ, 2013, 54 с.
6. Хижевский, О.В. Индивидуально-дифференцированные подходы в развитии силовых качеств студенток /О.В.Хижевский//Совершенствование системы подготовки борцов высокого класса и спортивного резерва: материалы VIII Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2004 г. «Науч. Обоснование физ. воспитания, спортивн. тренировки и подгот. кадров по физ. культуре и спорту» / Редкол.: М.Е.Кобринский и др. – Мн.: БГУФК, 2005. – 96 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Глазко М.И.

г. Новополоцк, Республика Беларусь

One of the main tasks of physical education students of the universities becomes the formation of physical culture of personality and directed use abilities of various means of physical culture for conservation and health promotion.

Ученые и специалисты практики ищут новые организационные и методические формы занятий и внедрения их в повседневную жизнь. На основе проверенных тео-

ретических исследований, обобщения практического опыта всё более и более осознаётся важнейшее значение и огромные возможности физкультурно-спортивной деятельности для социальной адаптации в современных условиях, укрепления здоровья разных групп населения, в том числе и учащейся молодежи [1].

Физкультурно-спортивная активность студентов оказывает важную воспитательную роль, позитивно влияет на личность, формирует новые интересы. Она позволяет поверить в свои силы, находить общий язык со сверстниками, заслужить признание и авторитет [2]. Поэтому очевидна необходимость подхода к физической культуре не только как к системе оздоровления организма и совершенствования двигательного аппарата, но и как явлению культуры, в котором через соотношения с идеалами и устремлениями происходит самораскрытие и самореализация личности. Выступая в виде определённой структуры поведенческих образов, сопряженных с пониманием человеческого тела как ценности, физическая культура должна стать важным элементом образа жизни и стиля жизни.

Вместе с тем многочисленные социологические и педагогические исследования, проведенные в разное время в разных странах, показывают, что для значительной части молодежи характерно пассивное отношение к занятиям физической культурой, что огромный гуманистический потенциал этих занятий используется недостаточно полно и эффективно [3].

Одна из важных причин слабой ориентации среди студенческой молодежи в своем реальном отношении к здоровью и физическому развитию, а также к физкультурно-спортивной деятельности как средство их сохранения и совершенствования – низкий статус здоровья и других показателей физического состояния в общей системе их жизненных ценностей.

На основе этого всё более осознаётся тот факт, что традиционные, издавна сложившиеся на практике формы физкультурно-спортивной работы уже не отвечают современным требованиям и должны быть заменены на новые, более эффективные.

Важным этапом в жизнедеятельности человека является период обучения в вузе. Рекреация активный отдых, забота об укреплении здоровья, развития физических данных – основные доминанты поведения [4].

Но беда в том, что молодые люди часто надеются на быстрое естественное восстановление молодого организма. Эта способность на самом деле действует, но не бесконечно.

Поэтому выбор студентом формы двигательной активности должны быть адекватным, т.е. с учетом особенностей учебного труда и утомления, с направленностью на коррекцию своего телосложения или улучшения работоспособности и т.д. [5].

В деле первостепенной важности – сохранение и укрепление здоровья людей – главную роль играет образ жизни. Стиль жизни как субъективная характеристика, в значительной степени зависит от самого человека. Не смотря на то, что здоровье большинством людей признается глобально важной ценностью сознательного построения своего стиля жизни, в целях его сохранения и укрепления достигается далеко не каждым, даже предпринимая такие попытки.

Наряду с самооценкой в качестве детерминанты отношения к здоровью выступает и осознание его как ценности, его места в структуре других жизненно значимых ценностей [6].

В теории и практике формирования здорового образа жизни по общему мнению учитывают как правило два обстоятельства во-первых – диссонанс между вербально декларируемой, осознаваемой ценностью здоровья и реальным поведением, направленным на его сохранение и укрепление. Во-вторых, – признание здоровья в качестве важнейшей жизненной ценности или необходимого условия полноценной жизнедеятельности означает, что оно служит средством достижения разных жизненно важных целей.

Разрешение этого противоречия между стремлением достичь жизненно значимых целей и объективной необходимостью быть здоровым возможно только путем кардинального совершенствования объективных условий жизнедеятельности. На ряду с этим не менее важно изменение неадекватных установок и стереотипов, а это предполагает апелляцию к мотивационной структуре личности, ее ценностным ориентирам. Поэтому система мероприятий обучающего воспитательного и пропагандистского характера должна быть обращена, прежде всего, к механизмам структуры внутреннего мира личности.

Известно, что к сознательно обоснованным мотивам относят ценности и убеждения. Убеждения – это такие мотивы практической и теоретической деятельности, которые обоснованы теоретическими знаниями и всем мировоззрением человека. Интересы и склонности могут значительно изменяться на протяжении жизни. Одна из важнейших причин – то, что они в очень большой степени зависят от влечения к новому из любопытства. Хорошо знакомое и привычное перестает быть интересным.

Иначе дело обстоит с убеждениями. Если они глубоко обоснованы теоретически-ми знаниями и всем мировоззрением человека, они сохраняются на протяжении всей его жизни.

По этой причине обучение, воспитание и пропаганда здорового образа жизни должны идти через активизацию побудительных механизмов, целый ряд других феноменов духовного мира личности. Продуктивность такого подхода состоит прежде всего в том, что он обеспечивает главное – активность самого человека и общественного здоровья [7].



Литература

1. Арестов М.В. Физическая культура и здоровье / Ю.М. Арестов. Учебное пособие для всех специализированных видов. – М: ГТУГА, 1995 – 6с.
2. Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни / К. Байер, Л. Шейнберг. Пер. англ. – М.: Мир, 1997. – 368с.
3. Белов В.И. Энциклопедия здоровья: молодость до сто лет / В.И. Белов. – 2-е изд., пер.- М.: Химия, 1996-399г.
4. Виленский М.Я. Здоровый образ жизни студентов: сущность строения, формирования / М.Я. Вименский – Советский спорт, 1996 – с. 14-31.
5. Виноградов П.А., Туськов С.И. Реагирания по американски / П.А. Виноградов, С.И. Туськов. – М.: Знание, 1990 – с. 81-164.
6. Гориневский В.В. Физкультура как биосоциальная наука / В.В. Гориневский. Физическая культура среди студентов. – Харьков, 1929. – с.10-15.
7. Малюга Ю.Г. Типологические особенности адаптации подростков к физическим нагрузкам : автореф. Дис. ... канд. пед. наук:13.00.04 / Ю.Г. Малюга, – М., 1988. – 24с.