

«вызывает гордость за страну, поскольку Беларусь наравне с другими государствами может проводить крупные соревнования на высоком уровне», «положительно влияет на имидж страны в мире». Организация соревнований способствует росту числа спортивных объектов, вследствие чего «доступность спорта для молодежи увеличивается», «заниматься спортом становится модно».

Значительная часть вопросов, предложенных респондентам, была посвящена воспитательному потенциалу спорта, например, «Влияют ли занятия спортом на формирование патриотического сознания молодого человека?». По мнению всех респондентов, спорт оказывает значительное влияние на патриотическое сознание молодежи. Успешные выступления отдельных спортсменов также могут способствовать патриотическому воспитанию и формированию положительного имиджа Республики Беларусь на международной арене. В связи с этим респонденты упоминали спортивные победы Ю. Нестеренко (легкая атлетика), В. Гончарова (прыжки на батуте), Д. Домрачевой (биатлон), А. Герасимени (плавание), В. Азаренко, М. Мирного (теннис) и других.

Победы белорусских спортсменов «вызывают воодушевление и гордость за страну», «заряжают победой», «дают позитивный жизненный тонус». Однако, для того чтобы такое воспитание было действенным, необходимы встречи «спортсменов с молодежью», их рассказы «как и во имя чего добились победы».

По мнению участников исследования, особенно важны личные встречи молодежи и знаменитых спортсменов в рамках различных форумов, семинаров. По мнению всех респондентов, достижения белорусских спортсменов очень сильно способствуют патриотическому воспитанию молодежи.

Таким образом, достижение высоких спортивных результатов невозможно без достаточно хорошо отлаженной системы подготовки спортсмена, осуществляющейся в сфере многообразных межчеловеческих контактов. Наряду с сохранением и укреплением здоровья, повышением уровня физической подготовки одной из задач физической культуры и спорта является воспитание морально-волевых качеств, привитие потребности физического и нравственного совершенствования. Физическая культура и спорт позволяют решать целый ряд воспитательных задач и являются одним из факторов гражданско-патриотического становления личности.

Список использованных источников

1. Андриевская, М.В. Вспомогательный материал для начинающих тренеров и учителей физкультуры / М.В. Андриевская. – СПб, 2010. – 73 с.
2. Алиев, М.Н. Значение физической культуры и спорта в патриотическом воспитании учащейся молодежи / М.Н. Алиев, Д.З. Джандаров // Вест. Северо-Восточного федерального ун-та им. М.К. Амосова. – 2016. – № 3. – Т. 6. – С. 52–57.
3. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ

Н.А. Зинченко, ст. преподаватель, nata.zinchenko2012@yandex.by,

В.И. Метлушки, ст. преподаватель, vitalinka_25@mail.ru,

Н.Н. Таргонский, преподаватель

*УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина»,
г. Мозырь, Беларусь*

Аннотация. В статье представлена совокупность теоретических и практических позиций, направленных на развитие системы качественной подготовки специалистов, формирования ценностных представлений о здоровом образе жизни, сохранения

и укрепления личностного и профессионального здоровья будущих специалистов. Выявлены ценностные предпочтения студентов в формировании здорового образа жизни и уровень их потребностей в аспектах, характеризующих качество жизни, сформирована модель формирования потребности в здоровом образе жизни студентов средствами фитнес-технологий. Обоснована модель формирования потребности в здоровом образе жизни у обучающихся высшей школы, которая включает четыре взаимосвязанных блока: целевой, информационно-содержательный, технологический, рефлексивно-результативный.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенты, физическая культура, фитнес-технологии.

Сохранение и укрепление здоровья студентов является одной из приоритетных задач модернизации высшего образования. Навыки и ценности, приобретенные посредством занятий активными видами спорта, трансформируются в процесс волевой саморегуляции личности, формируя устойчивую потребность в здоровом образе жизни. Формирование потребностей студентов в здоровом образе жизни посредством фитнес-технологий не происходит спонтанно. Этот процесс планируется, организуется и контролируется, а его эффективность зависит от четкости поставленных целей и задач, согласованности и взаимодействия компонентов, разработанной модели факторов и развития используемых инструментов.

Целью данного исследования является разработка модели здорового образа жизни с применением фитнес-технологий для формирования потребности в здоровом образе жизни студентов.

Модель здорового образа жизни – это комплексный и теоретически построенный комплекс представлений о механизмах и потребностях здорового образа жизни, который позволяет отобразить важные особенности процесса использования фитнес-технологий для формирования потребностей в здоровом образе жизни [2].

Проведено исследование по выявлению ценностных предпочтений студентов в формирования здорового образа жизни и выявление уровня их потребностей в аспектах, характеризующих качество жизни. В исследовании приняли участие студенты первых и вторых курсов технолого-биологического факультета МГПУ им. И.П. Шамякина. Для методического обеспечения процесса формирования потребностей в здоровом образе жизни обучающихся предполагалось отойти от традиционных воспроизведений содержаний конкретных занятий и освоения технологии, базирующейся на собственном опыте в потенциале приобретенных возможностей в процессе занятий фитнесом.

Анализ опроса по предпочтаемых ценностных ориентациях студентов университета показал следующее: потребность в высоком материальном статусе важна для большинства студентов (65–87 %), потребность в занятиях физической культурой – для 66–75 % студентов, потребность сохранять собственную индивидуальность значима для 60–70 %, потребность в здоровом образе жизни – для 35–40 % студентов. Средством воспитания и формирования потребности в здоровом образе жизни у студентов явились фитнес-технологии, так как такой вид физической активности способствует воспитанию тех качеств, которые так необходимы современным молодым людям и которые являются требованием времени. Занятия фитнесом способствуют развитию разносторонних физических качеств, психофизических и когнитивных способностей студентов. Для формирования потребностей в здоровом образе жизни посредством фитнес-технологий внедрена модель, основанная на комплексном, системном, аксиоматическом и гуманистическом подходах [1]. Представленные методические подходы позволяют понять процесс, посредством которого формируется потребность в здоровом образе жизни путем активизации интеллектуальной, волевой и духовной сфер человека, его способностей развиваться в постоянно меняющемся мире.

Модель формирования потребности в здоровом образе жизни студентов базируется на следующих условиях:

– изменения личностных, поведенческих и эмоциональных сфер личности студентов способствуют формированию здорового образа жизни у них в повседневной жизни;

– поведенческий уровень наиболее изменчив в процессе обучения студентов, но изменения на смысловом уровне ценностей носят более устойчивый и продолжительный характер, чем на поведенческом уровне, основанном на примерах других и на постоянном контроле тренера;

– приобщение студентов к здоровому образу жизни посредством регулярных тренировок, здорового питания и других важных элементов здорового образа жизни приведет к формированию здорового образа жизни и созданию положительного эмоционального состояния личности [3].

Данная модель включает в себя следующие элементы: цель, методические подходы, образовательные принципы, процессуальные особенности модели, а также формы образовательного сопровождения, позволяющие эффективно формировать потребность студентов в здоровом образе жизни.

Модель состоит из четырех взаимосвязанных блоков. Целевой блок определяет основную идею, глобальные и частные цели, задачи, методические подходы и принципы, направленные на правильную организацию процесса формирования здорового образа жизни. Задачи формирования потребности в здоровом образе жизни заключаются в разработке критериев и показателей оценки сформированности потребности в здоровом образе жизни; в выборе средств образовательной поддержки с целью формирования потребности в здоровом образе жизни; в реализации программы потребности в здоровом образе жизни посредством фитнес-технологий.

В информационном и содержательном блоке представлены сведения о формировании общекультурных, личностных, коммуникативных, социальных, педагогических и познавательных способностей, на основе теории и практики образовательного потенциала.

Технологический блок представлен технологиями, средствами и формами, организующими процесс формирования здорового образа жизни личности студентов в образовательном пространстве учреждения высшего образования, реализации программы, формирующей потребность в здоровом образе жизни посредством фитнес-технологий.

Рефлексивно-результативный блок – стимулирует развитие личных и профессиональных качеств, главным подготовительным и стимулирующим фактором к деятельности является внутренняя сила личности студента.

Для реализации данной концепции необходимо решить следующие задачи:

1. Повысить знания студентов путем ознакомления их с основными видами фитнес-технологий.
2. Заинтересовать студентов занятиями фитнесом с целью развития психофизиологического потенциала.
3. Расширить знания студентов об основных показателях здорового образа жизни и трудностях, возникающих при их соблюдении.
4. Развивать у студентов практические навыки оказания первой помощи при занятиях спортом.

Выводы. Представленная модель формирования потребности в здоровом образе жизни отражает сущность и структуру формирования потребности студентов в здоровом образе жизни и может быть внедрена в образовательный процесс учреждения высшего образования. Формирование у студентов знаний и навыков с помощью средств фитнес-технологий увеличивает вероятность того, что они будут продолжать заниматься двигательной активностью после завершения учебы, чтобы поддерживать здоровье и хорошее самочувствие в долгосрочной перспективе.

Список использованных источников

1. Гаирбеков, М.М. Педагогическое моделирование формирования у молодежи потребности в здоровом образе жизни средствами волейбола / М.М. Гаирбеков, А.Н. Коноплева, А.А. Кожемов // Гуманизация образования. – №2. – 2018 – С.80-85.
2. Лосева, Н.А. Фитнес-технологии, как средство оздоровления и повышения уровня физической подготовленности / Н.А. Лосева, Е.Г. Сайкина // Фитнес в модернизации физкультурного образования и его роль в оздоровлении населения России. – СПб., 2010. – С. 56–62.
3. Гурвич, А.В. Применение инновационных фитнес-технологий учреждениях высшего образования и спортивных клубах для поддержания здорового образа жизни: автореферат дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Гурвич Андрей Вячеславович; – СПб, 2007. – 25 с.

ОПТИМИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

**Коржевский А.А.¹, доцент
Болбас С.Н.², учитель физической культуры и здоровья
А.А. Титенко³**

¹УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина», г. Мозырь, Беларусь

²ГУО «Средняя школа № 13 г. Мозыря», г. Мозырь, Беларусь

³ГУО «Средняя школа №6 г Речицы имени С.В. Сыча», г. Речица, Беларусь

Аннотация. В статье проанализированы особенности физического воспитания младших школьников и определены особенности оптимизации их двигательной активности.

Ключевые слова: двигательная активность, здоровье, младшие школьники, физическое воспитание.

Цель исследования: выявить особенности организации двигательной активности как фактора, влияющего на здоровье младших школьников.

Образовательный процесс в условиях меняющегося современного мира постоянно усложняется и требует от учащихся большого умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к школе обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, достаточно высокий уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать значительные психофизические нагрузки, связанные с новым школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, а также дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему для образовательной практики.

В основе причин такого рода неблагополучий лежат, с одной стороны, факторы биологического порядка (например, низкие показатели здоровья и хронические заболевания родителей, неблагоприятное течение беременности и родов у женщин, высокий процент рождения недоношенных и ослабленных детей, искусственное вскармливание новорожденных, нарушение питания детей в первые годы жизни и др.). С другой стороны, на здоровье детей оказывают серьезное отрицательное влияние механизмы социального, культурного и сугубо педагогического характера, что делает для многих из них любое образовательное учреждение «полем особого риска» (В.Ф. Базарный, М.М. Безруких и др.) [1].