

Использование производственной гимнастики в трудовой деятельности является одной из форм активного отдыха, направленного на повышение двигательной активности, умственной и физической работоспособности, а также формирование здорового образа жизни.

СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА В ВУЗЕ КАК ВАЖНЫЙ КОМПОНЕНТ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Щур С.Н., Клинов В.В.

УО МГПУ им. И.П. Шамякина

Проблема сохранения здоровья студенческой молодёжи является приоритетным направлением социальной политики нашего государства. Это обусловлено тем, что здоровье молодёжи во многом определяет будущее процветание нации [1]. Отсутствие стабильности или положительной динамики уровня здоровья, физической подготовленности и интеллектуальной работоспособности студентов рассматривается сегодня как упущение образовательного процесса, утрата важнейших условий эффективного формирования личности и специалиста. В нашей республике проблема сохранения здоровья учащейся молодёжи приобрела высокий социальный статус и решается на всех уровнях системы образования [2].

Необходимость поиска способов сохранения и поддержания здоровья учащихся, выдвигает проблему здорового образа жизни (ЗОЖ) на одно из значимых мест в педагогической науке, построении учебного процесса и организации внеучебной деятельности, в том числе и спортивно-массовой работы.

Исходя из этого, изучение проблем воспитания положительного и активного отношения к здоровому образу жизни, физической культуре и спорту студенческой молодёжи на сегодня является актуальным и социально-значимым, и не может рассматриваться вне контекста современных образовательных технологий. Поэтому воспитание ЗОЖ студента, эффективно управляющего состоянием своего здоровья, является важной задачей педагогики.

Данная проблема становится еще актуальнее, когда речь идет о студентах педагогических вузов. Изменения в обществе и системе образования востребовали учителя нового типа, духовно и физически здорового, социально активного, воплощающего в себе не только общую, профессиональную, но и физическую культуру. Поэтому будущий учитель должен заботиться о своем здоровье, физическом совершенстве, быть готовым к самовоспитанию и уметь передавать ученикам полученный опыт [3].

Пропаганда здорового образа жизни – одно из важнейших направлений спортивно-массовой работы в УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина». Спортивно-массовая работа в университете является одним из составных компонентов формирования физической культуры студенческой молодёжи и привития навыков здорового образа жизни. Работа в этом направлении проводится в соответствии с Республиканской программой «Молодежь Беларуси», областной программой «Молодежь Гомельщины» и разработанных на их основе, программы УО МГПУ им. И.П. Шамякина «Здоровый образ жизни» и плана мероприятий по реализации акции «Здоровый я – здоровая страна».

Ежегодно в университете проводится круглогодичная спартакиада университета. В программе этой спартакиады проходят соревнования по следующим видам спорта: легкоатлетическому кроссу, ориентированию спортивному, волейболу, баскетболу, гандболу, армрестлингу, настольному теннису, шахматам. Кроме того широко

практикуется легкоатлетический кросс «Стартует первокурсник», соревнования по плаванию, туризму и др.

Формированию физической культуры, совершенствованию спортивного мастерства, пропаганде здорового образа жизни среди студенческой молодежи способствует ещё и тот факт, что в университете работает 28 групп повышения спортивного мастерства и секции по 18 видам спорта, в которых занимаются более 400 студентов. Открытие данных групп было обусловлено запросами студентов (анкетирование, беседы, изучение) и профессиональной компетентностью работников университета. Также функционирует современный тренажёрный зал, где ежемесячно занимаются студенты и преподаватели, принося пользу своему здоровью.

Формированию здорового образа жизни способствует и проводимая спортивно-массовая работа со студентами, проживающими в общежитиях университета. Они в свободное от занятий время могут тренироваться в специально оборудованных комнатах «Здоровья». Работают секции по различным видам спорта: настольный теннис, спортивная аэробика, волейбол, футбол, секция атлетизма. Также обустроены плоскостные спортивные сооружения, открытые баскетбольная и волейбольная площадки, на которых постоянно проводятся соревнования по этим видам спорта.

Важным компонентом при формировании здорового образа жизни у студенческой молодёжи является личный пример отношения преподавателей к этому социальному явлению. Позитивный эффект в этом вопросе даёт проводимая ежегодно спартакиада «Здоровье» среди преподавателей и сотрудников университета по следующим видам спорта: волейболу, мини-футболу, армрестлингу, плаванию, шахматам, дартсу, настольному теннису.

Одной из эффективных форм формирования здорового образа жизни в университете, на факультетах и в общежитиях является проведение спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий, приуроченных к календарным датам:

«Всемирный день туризма», проводятся соревнования между командами факультетов по спортивному ориентированию.

«Всемирный День борьбы со СПИДом» – соревнования по баскетболу между сборной командой факультета физической культуры и сборной университета.

«День Защитника Отечества» – общеуниверситетский конкурс «Мистер университет».

«День Победы» – военно-спортивный праздник «Во славу Родины» с участием команд общежитий университета, воинской части № 1242, воинской части № 5525, сборной университета и ПО ОО БРСМ.

«Всемирный День Здоровья», проводится неделя здоровья – соревнования между командами общежитий по следующим видам спорта: дартсу, настольному теннису, волейболу, шашкам, а также конкурс плакатов «Здоровью – да»).

«Всемирный день без табака» – соревнования по волейболу между командами общежитий.

Система таких мероприятий позволяет осуществлять массовое привлечение студенческой молодёжи к занятиям физической культурой и спортом и пропаганду ЗОЖ среди студентов.

Таким образом можно сделать вывод, что спортивно-массовая деятельность может и должна выступать средством формирования здорового образа жизни молодёжи в условиях конструирования и реализации целенаправленной системы мероприятий, а сами мероприятия ориентировать на достижение личностью не только определенного уровня физического развития и спортивных достижений, но и на обогащение опыта нравственно-волевой самоорганизации, саморегуляции деятельности и укрепление здоровья.

Литература

1. Лукашенко, А.Г. Здоровье государства – это благополучие человека, согласие в обществе, целеустремленность нации: Послание Президента А.Г. Лукашенко белорусскому народу и Национальному собранию / А.Г. Лукашенко // Советская Белоруссия. – 2008. – 30 апреля. – С. 1–2.
2. Коледа, В.А. Образовательный процесс и здоровье студентов: условия благополучной динамики / В.А. Коледа, В.И. Ярмолинский // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды: материалы VII международной научно-практической конференции. – Гомель, 2007. – С. 38–39.
3. Краснопёрова, Н.А. Педагогическое обеспечение формирования здорового образа жизни студента / Н.А. Краснопёрова // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 6. – С. 16–19.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ В ФИЗКУЛЬТУРНОМ ЗАЛЕ

Юрчenea И.Н.
БГУ

Традиционно двигательное развитие рассматривается как формирование двигательных умений и физических качеств у детей, в совокупности представляющих определенный уровень их физической подготовленности [3]. Сегодня воспитательно-образовательный процесс в дошкольных учреждениях характеризуется возрастанием объема интенсивности учебно-познавательной деятельности, что приводит к снижению уровня двигательной активности детей, в результате чего дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит». Гиподинамия весьма пагубна для детей. При недостаточном объеме движений дети не только отстают в развитии от своих сверстников, но и чаще болеют, имеют нарушения в опорно-двигательной функции и осанке. По мнению академика Н.М. Амосова, ребенок начала XXI века сталкивается с такими пороками цивилизации, как неправильное питание и гиподинамия. Два эти обстоятельства и ведут к акселерации – ускоренному развитию организма ребенка, и в первую очередь – увеличению роста и веса и тела. Внутренние же органы в своем развитии отстают от роста, поэтому возникают различные заболевания и отклонения. Занятия физическими упражнениями оказывают большое влияние на всестороннее развитие ребенка. Об этом писал и П.Ф. Лесгафт, который рассматривал двигательную деятельность как фактор развития человека, в результате чего дети учатся понимать явления, происходящие в природе и окружающем мире [1].

Изменения в содержании занятий физическими упражнениями с детьми дошкольного возраста происходят в нескольких направлениях: в традиционные занятия включаются новые педагогические технологии, используется новое, нестандартное оборудование, а процесс физического совершенствования детей становится личностно ориентированным [2]. С одной стороны, расширение спектра средств физического совершенствования дошкольников может только приветствоваться, но с другой – руководитель физического воспитания не всегда знает, как обращаться с оборудованием нового поколения, чтобы не нанести вреда здоровью ребенка. Это затрудняет его работу и свидетельствует о необходимости методического сопровождения к использованию нового оборудования в педагогическом процессе. Для более полного самовыражения ребенка в двигательной деятельности необходимо подобрать такие пособия, атрибуты, детали оборудования, которые отвечали бы его индивидуальным потребностям в движениях, обусловленных состоянием его здоровья, уровнем физического развития, уровнем физической подготовленности, уровнем двигательной активности, учетом его пола.

В настоящее время современное производство и технические материалы нового поколения позволили изменить облик физкультурного зала. Крупные фирмы (такие, как «Альма», «Веско» и т. п.) постоянно предлагают дошкольным учреждениям оборудование для физкультурных залов, успешно зарекомендовавшее себя в странах Европы и Америки [2]. Чаще всего используются крупногабаритные полифункциональные средообразующие предметы – модули, способствующие поэтапному развитию обобщенных условных действий, воображаемой ситуации, а