

волейбол, 1976 г. – баскетбол, гандбол и академическую греблю. В 1980 г. появился женский турнир по хоккею на траве, в 1984 г. – синхронное плавание, в 1988 г. – настольный теннис и велоспорт, 1992 г. – бадминтон и дзюдо, 1996 г. – фехтование на шпагах.

Наиболее крупные изменения в женской программе Олимпийских игр произошли в 2000 г. в Сиднее. Легкую атлетику пополнили прыжки с шестом, ходьба на 20 км и метание молота. Появились групповые упражнения в синхронном плавании, синхронные прыжки с вышки и трамплина. Женщины стали соревноваться и в традиционно «мужских» видах спорта: водном поло, современном пятиборье и тяжелой атлетике. В целом анализ женской олимпийской программы показал, что все меньше остается в олимпийской программе чисто «мужских» видов спорта. В программе Игр в Сиднее их только четыре: бокс, борьба, дзюдо и футбол.

Таким образом, в настоящее время женщины активно участвуют в спортивных состязаниях по большинству видов спорта. Насчитывается более 70 женских видов спорта (в 2012 г. в Лондоне добавляется женский бокс), а участниц в олимпиадах уже набирается около полутора тысяч. Хотя проблема гендерного равноправия женщин в спорте и, прежде всего, равного участия в управлении международным спортивным и олимпийским движением и по сей день остается неразрешенной. С одной стороны, женщины активно и результативно участвуют в Олимпийских играх, с другой стороны, в руководстве МОК и НОК, среди руководителей спортивных федераций женщин практически нет. Среди 115 членов МОК насчитывается всего 15 женщин (13 %), а среди 99 членов НОК – 11 женщин (11 %). Кроме того, некоторые мусульманские государства (например, Саудовская Аравия, Бруней и Катар) запрещают участие женщин в международных спортивных играх, несмотря на то, что по заявлению МОК все страны-участницы Олимпийских игр должны иметь в составе сборной женскую команду. Исследовательские данные Е.П. Ильина свидетельствуют, что женские достижения на протяжении XX века существенно приблизились к мужским: если первоначально в ряде видов спорта они отличались на 20 % и более, к настоящему времени эта разница уменьшилась примерно вдвое, что указывает на более высокие темпы прироста спортивных достижений женщин [1, с. 247].

1. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб., 2009. – 352 с.

2. Мельникова, Н.Ю. Женский спорт и олимпизм / Н.Ю. Мельникова // Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы: тез. докл. Междунар. конгр. – М., 1998. – Т. 2. – С. 568–570.

3. Мельникова, Н.Ю. К вопросу об отношении МОК и других международных спортивных организаций к участию женщин в Олимпийских играх / Н.Ю. Мельникова // Олимпийское движение и социальные процессы: матер. VI Всеросс. научно-практ. конф., посвящ. 100-летию совр. Олимп. игр. – Омск, 1995. – С. 21–24.

4. Мягкова, С.Н. Изменение социального статуса женщины на рубеже 19–20 вв. и борьба за равноправие в спортивном движении / С.Н. Мягкова, Е.А. Истягина-Елисеева // Международное спортивное и олимпийское движение: история, теория и практика: межвуз. сборн. науч. матер. – Воронеж, 1999. – С. 212–215.

ПУТИ АКТИВИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Н.И. Волкова,

Белорусский государственный технический университет;

И.В. Якимец, канд. пед. наук,

Белорусский государственный университет физической культуры,

Республика Беларусь

Современная социокультурная ситуация выдвигает на первый план развитие человека – творца, проектировщика собственной жизни, субъекта собственной стратегии жизни, субъекта собственного развития, субъекта собственного образования [1]. Субъектность человека – это его высокая степень активности, ведущими характеристиками которой являются самосознание, самостоятельность, самосовершенствование, саморазвитие, самоанализ, самовоспитание, самообразование.

Целью учебной дисциплины «Физическая культура» в вузе является формирование социально-личностных компетенций студентов, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности [3]. В основе лежат личностно-ориентированный и компетентностный подходы. Последний определяет систему требований к организации образовательного процесса, направленных на усиление его практико-ориентированности, повышение роли самостоятельной работы студентов, формирование способности действовать в изменяющихся жизненных условиях.

Приобщение студентов к систематическим занятиям физической культурой – важная задача современного физического воспитания в вузе. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием орга-

низованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Цель нашего исследования – изучение двигательной активности (в том числе самостоятельной) студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Методы исследования: анкетирование, педагогическое наблюдение.

В анкетировании приняло участие 278 студентов 1-го курса, отнесенных по состоянию здоровья к специальному учебному отделению (80 юношей и 198 девушек).

Результаты исследования и их обсуждение. В первую очередь рассмотрим ответ на вопрос о двигательной активности в летнее время, так как именно это наиболее показательно в плане сформированности привычки к систематическим самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Когда студенты занимаются по собственной инициативе, без давления на них со стороны педагогов, это означает, что данная деятельность перестала быть для них лишь обязательным мероприятием, а стала внутренней потребностью для них самих.

На вопрос «Как вы проводите летние каникулы?» ответы распределились следующим образом: вариант «пассивно отдыхаю» выбрали 30 % юношей и 27,5 % девушек; «работаю» – 9,7 % юношей и 13,8 % девушек; «занимаюсь физическим трудом» – 8,7 и 13,8 %; «гуляю и занимаюсь спортом» – 51,7 и 45 % юношей и девушек соответственно.

Далее студентам предложили оценить, насколько они заинтересованы в систематических занятиях физической культурой в оздоровительных целях. Вариант «в высшей степени заинтересован» выбрали 11 % юношей и 15,8 % девушек; «в целом заинтересован» – 57,3 и 69,6 %; «практически не заинтересован» – 24,4 и 14,2 %; «совершенно не заинтересован» – 7,3 и 0,5 % юношей и девушек соответственно.

Из всех опрошенных юношей 41,7 % не занимаются физической культурой и спортом, 51,9 % занимаются физической культурой, 6,3 % – спортсмены. У девушек ответы распределились следующим образом: не занимаются физической культурой и спортом – 48 %, занимаются физической культурой – 51 %, занимаются спортом – 1 % девушек, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ.

Рассмотрим ответы тех, кто по тем или иным причинам не занимается физической культурой. Отсутствие времени как основную причину своей физической неактивности выбрали 34,3 % юношей и 44,6 % девушек; отсутствие необходимых условий для занятий – 5,7 и 10 %; отсутствие коллектива, товарищей, группы – 5,7 и 7 %; состояние здоровья – 31,45 и 21 %; вредные привычки (в том числе лень) – 8,6 и 1,8 %; нет желания, потребности – 14,3 и 15,4 % юношей и девушек соответственно.

Тех студентов, которые отнесли себя к занимающимся физической культурой, мы спросили, в какой форме осуществляются занятия. Ответы распределились следующим образом: вариант «утренняя гигиеническая гимнастика» выбрали 12 % юношей и 7,9 % девушек; обязательные занятия в университете – 35,7 и 59,5 %; занимаются в свободное время от случая к случаю – 31 и 20,6 %; занимаются регулярно (2–3 раза в неделю) самостоятельно – 9,5 и 7,9 %; занимаются регулярно в организованной группе по расписанию – 11,9 и 4 % юношей и девушек соответственно.

На занятия физической культурой в неделю не более 0,5 часа тратят 20,3 % всех опрошенных юношей и 19,8 % девушек. Не более 6 часов – 58,2 и 73 %; 6–7 часов – 15,2 и 6,6 %; 8 часов и более – 6,3 % юношей и 1 % девушек.

На вопрос «Как Вы считаете, ваш двигательный режим достаточен для нормальной жизнедеятельности и сохранения здоровья?» вариант «да» выбрали 56,8 % студентов и 52,3 % студенток; «нет» – 14,8 и 21,8 %; затруднились с ответом 28,4 и 26 % юношей и девушек соответственно.

Таким образом, анализ результатов анкетирования показал, что проблема активизации двигательной деятельности студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальному учебному отделению, в первую очередь самостоятельной, является актуальной и требует скорейшего разрешения.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями большинством исследователей признаются высшей формой направленного использования физической культуры. Все самостоятельные занятия можно разделить на две большие группы: на основе полной добровольности и инициативы (по желанию) и по заданию преподавателя (домашние задания).

Программой по физической культуре предусмотрено 140 ч в год для укрепления здоровья и физического самосовершенствования студентов. В то же время для повышения качества подготовки необходимо широко использовать дополнительные самостоятельные занятия по заданию преподавателя. Вместе с тем эти занятия нельзя признать полностью самостоятельными, так как при их выполнении не учитывается мотивация. Только в добровольных самостоятельных занятиях наиболее ярко может проявляться мотивация человека, целенаправленность, а также самоконтроль, самоорганизованность, самостоятельность и другие личностные качества. Самостоятельные занятия могут служить основой перестройки позиций человека в отношении физической культуры и спорта [1].

В то же время в программе недостаточное внимание уделяется самостоятельной работе данной категории студентов, отсутствуют четкие указания по содержанию самостоятельной работы, формам контроля,

практически отсутствуют соответствующие методические материалы [3]. Кроме того, в теории и практике физического воспитания еще не разработана эффективная технология трансформации обязательных занятий под руководством преподавателя в самостоятельную деятельность.

Обязательными моментами является определенный уровень знаний, необходимых для качественного выполнения самостоятельных занятий, и положительная мотивация. Даже самые эффективные методики физических тренировок не дадут положительного результата, если человек некачественно выполняет предложенные ему упражнения, не понимает их пользы и не заинтересован в их выполнении.

Особое внимание следует уделять обучению студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, навыкам самоконтроля: занимающиеся должны хорошо знать симптомы и признаки, которые могут указывать на ухудшение клинического состояния или возникновение осложнений. Очень важно, чтобы занимающиеся умели измерять пульс, знали, с какой ЧСС можно проводить тренировочные занятия, при каких физических нагрузках она достигается, как дозировать нагрузку, а также противопоказания к выполнению определенных упражнений.

Мотивация – важный фактор эффективности, безопасности и длительного выполнения самостоятельных физических нагрузок. Мышечная деятельность должна приносить удовольствие и обеспечивать положительные воздействия. Результаты исследований показывают, что определенные изменения стратегии мотивации могут способствовать продолжительности занятий [2, 3]. Примерами такой стратегии могут служить:

- учет интересов, предпочтений занимающихся при выборе видов мышечной деятельности;
- сведение к минимуму вероятности травм путем выбора физических упражнений, соответствующих уровню подготовленности занимающихся;
- поощрение группового участия;
- обеспечение разнообразия программы двигательной активности;
- индивидуальный положительный подход к занимающимся и определение реальных целей;
- регистрация достижений каждого занимающегося;
- поддержка со стороны членов семьи, друзей.

1. Кашлев, С.С. Педагогика: теория и практика педагогического процесса: учеб. пособие: в 3 ч. / С.С. Кашлев. – Минск: Зорны верасень, 2005. – Ч.1. – 124 с.

2. Физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья: учеб. пособие / под общ. ред. В.В. Тимошенко, А.Н. Тимошенко. – Минск: БГПУ, 2003. – 135 с.

3. Физическая культура: типовая учебная программа для вузов / под общ. ред. В.А. Коледы. – Минск: РИВШ, 2008. – 60 с.

ОПТИМИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНИКОВ 15–16 ЛЕТ С ПОМОЩЬЮ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Д.М. Воронин, канд. наук по физ. воспитанию и спорту, доцент,

Я.С. Свищ, канд. наук по физ. воспитанию и спорту,

П.М. Голец,

Львовский государственный университет физической культуры,

Украина

Физическое развитие школьников за последние 10–15 лет значительно ухудшилось, хотя средние антропометрические показатели существенно не отличаются от норм, установленных в 70–80 годы, но проявления физических качеств значительно изменились в негативную сторону. Одной из наиболее важных проблем физического воспитания является получение учениками оптимального физического развития во время процесса обучения, которое позволяет ученикам значительно повысить работоспособность и способность к качественному освоению теоретических предметов в школе [2, 5, 6]. Легко-атлетические упражнения позволяют развивать все физические качества в необходимой степени, что делает их незаменимыми в процессе обучения школьников. Несовершенство школьных планов обучения не дает ученикам в полной мере овладеть всеми необходимыми физическими качествами, соответственно, введение некоторых элементов легкоатлетических упражнений на каждом уроке должно позволить повысить уровень физического развития школьников 15–16 лет, что и формирует актуальность нашего исследования [1, 3, 4, 7].

Объект исследования: физическое развитие школьников 15–16 лет.

Предмет исследования: антропометрические и функциональные показатели школьников 15–16 лет.