

Reorienting clients involves shifting rules of interaction, process, and motivation so they are able to take these risks. Through therapy sessions, clients become aware of what they need to change and then are able to practice what they learned out in real-world situations. Therapists re-educate clients with alternate approaches to gaining what they want in life. They provide information and encouragement to clients harboring the feeling of hopelessness.

1. Robert, S. F. *Psychology* / S. F. Robert. – Canada. 1998.
2. Schultz, D. *Theories of personality* / D. Schultz, S. Schultz. – USA, 2005.
3. Corey, G. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* / G. Corey. – 8th edition. – Belmont, CA: Brooks-Cole/Wadsworth, 2009.
4. Richard, S. *Sharf Theories of Psychotherapy and Counseling* / S. Richard. – 5th edition. – USA, 2012.

УДК 796

Холод М.А.

Белорусский национальный технический университет

Сацук А.С.

Белорусский государственный университет физической культуры

Республика Беларусь, Минск

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ МОМЕНТЫ
ОЗДОРАВЛИВАЮЩЕГО ФАКТОРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УВО
НА ПРИМЕРЕ БЕЛОРУССКОГО НАЦИОНАЛЬНОГО
ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА И ПРАКТИЧЕСКИЕ ПУТИ
ПОВЫШЕНИЯ ИХ ЭФФЕКТИВНОСТИ**

Kholad M.A.

Belarusian National Technical University

Satsuk A.S.

Belarusian State University of Physical Culture

Republic of Belarus, Minsk

**THEORETICAL AND PRACTICAL MOMENTS OF HEALTH-IMPROVING
COMPONENT OF THE SUBJECT “PHYSICAL CULTURE”
AT HIGHER EDUCATIONAL ESTABLISHMENTS ON THE EXAMPLE
OF THE BELARUSIAN NATIONAL TECHNICAL UNIVERSITY
AND PRACTICAL WAYS TO THEIR EFFICIENCY INCREASE**

ABSTRACT. Introduction of preventive measures of diseases, preservation and health promotion is one of the main directions physical culture application, including in the form of an educational subject. Health-improving effect of physical exercises is determined by a lot of factors including limiting. Their identification and pedagogical technology of

negative impact leveling on the basis of practical teachers' experience of the Belarusian National Technical University is covered in the article.

KEYWORDS: healthy lifestyle; physical activity; subject "Physical culture"; educational technology.

АННОТАЦИЯ. Введение превентивных мер предотвращения заболеваний, сохранение и укрепление здоровья – одно из основных направлений применения физической культуры, в том числе и как образовательной дисциплины. Оздоровительный эффект занятий детерминируется большим количеством факторов, которые также включают лимитирующие. Их выявление и педагогическая технология нивелирования негативного воздействия на основе практического опыта преподавателей Белорусского национального технического университета освещена в настоящей статье.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: здоровый образ жизни; двигательная активность; учебная дисциплина «Физическая культура»; педагогическая технология.

Одной из функций физической культуры как части общечеловеческой культуры является удовлетворение естественных потребностей человека в двигательной активности и создание оптимальной физической дееспособности [4]. Приобщение к физической культуре у студенческой молодежи происходит на занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура». В рамках учебной дисциплины решаются задачи образовательного, прикладного, воспитательного, оздоровительного характера. Оздоровительный эффект на занятиях физической культурой достигается за счет применения физических упражнений, закалывающих факторов и благоприятного эмоционального фона и концептуализируется в наращивании функциональной и физической подготовленности, достижении стабильно высокого уровня здоровья, повышении резистентности и психоэмоционального фона, и, как следствие, увеличении оптимального функционирования систем организма. Все вышеизложенные аспекты положительных влияний достигаются за счет соблюдения и удовлетворения базовой потребности в двигательной активности, заключающейся в выполнении человеком различного рода локомоций в течение определенного промежутка времени. Данные нормы о базовой потребности в двигательной активности содержатся в рекомендациях Всемирной организации здравоохранения. Согласно им, для соблюдения оптимального количества локомоций необходимо реализовать физическую активность в виде физических упражнений умеренной интенсивности не менее 150 минут или высокой интенсивности не менее 75 минут, помимо этого рекомендуется минимум 300 минут в неделю физических упражнений средней интенсивности, и, кроме того, в обязательном порядке дважды в неделю выполнять силовые упражнения, задействующие основные группы мышц [1]. В литературе о теории и методике физического воспитания содержатся сведения о нормах двигательной активности для студентов, выраженные общим количеством времени суммарной двигательной активности, составляющие 10–14 часов в неделю и включающие в себя утреннюю гимнастику, физкультурные тренировки, работы по самообслуживанию, ходьбу и т. д. (Л.П. Матвеев, В.Н. Платонов).

Практические занятия по дисциплине «Физическая культура» в Белорусском национальном техническом университете составляют три астрономических часа (2 учебных занятия в неделю по 2 академических часа каждое) от рекомендованной

недельной двигательной активности и направлены на воспитание двигательных способностей. Продолжительность занятий регламентируется учебной программой, а ее содержание, в свою очередь, учебным планом для учреждений высшего образования. Она включает в себя занятия спортивными играми, силовыми видами спорта (гиревой спорт, атлетическая гимнастика, кроссфит), легкой атлетикой и др. Вышеизложенные вариации физической активности на занятиях по дисциплине «Физическая культура» преимущественно умеренной и высокой интенсивности, вовлекают в работу основные мышечные группы, по большей части в силовом векторе. Учебная программа по дисциплине «Физическая культура» в Белорусском национальном техническом университете реализует рекомендации физической активности, выдвинутые Всемирной организацией здравоохранения [2; 5].

Вместе с тем необходимо отметить, что действительный результат занятий физическими упражнениями зависит от соблюдения методических норм и требований. Практическая реализация оздоровительного принципа и должной физической активности, согласно содержанию учебной программы дисциплины «Физическая культура», запрограммированной учебно-методической документацией, по результатам контент-анализа и педагогического наблюдения не достигает реализации в полной мере.

Анализируя ретроспективу педагогического опыта профессорско-преподавательского состава Белорусского национального технического университета, а также результаты контент-анализа и педагогического наблюдения, мы выделили основные проблемы, затрудняющие практическую реализацию должной физической активности студентов на занятиях по дисциплине «Физическая культура». В первую очередь стоит отметить такую проблему, как нерегулярная посещаемость, выявленную в ходе контент-анализа журналов посещаемости. В основе данной проблемы кроется отсутствие персональной значимости предмета для студентов и низкая личностная ответственность в выполнении требований как учебной программы, так и задач практических занятий. В ходе педагогического наблюдения, хронометражей занятий нами была также отмечена отвлекаемость студентов как самостоятельная проблема. Она включает в себя такие отвлекающие факторы, как мобильные телефоны, гаджеты, межличностные взаимоотношения в контексте занятия. Несогласованность межгрупповой работы преподавателей, проводящих практические занятия на одном спортивно-учебном объекте, влияет на снижение моторной плотности вследствие простоя, что также влияет на смещение вектора внимания студентов с задач занятия на посторонние факторы. Кроме того, была выявлена проблема различной теоретической подготовленности студентов относительно физических упражнений и их практической реализацией. Данная проблема напрямую коррелирует с двумя первыми проблемами, а именно низкой посещаемостью и отвлекающим фактором. Фамильярная манера поведения и недисциплинированность студентов является самостоятельной проблемой и в последнее время одной из основных. В основе ее проявления выделены такие обстоятельства, как опоздания, неуважение статуса преподавателя, игнорирование команд преподавателя, нарушение техники безопасности, отвлечение внимания группы. Снижение моторной плотности занятия также зачастую вызвано необходимостью восстановления дисциплины в группе. Таким образом, вышеизло-

женные проблемы затрудняют реализацию оздоровительной функции дисциплины «Физическая культура».

Практическое решение проблемы низкой посещаемости – введение системы поощрения и наказания. Положительным подкреплением для студентов является дополнительное посещение спортивных и тренажерных залов, помощь в составлении индивидуальных тренировочных занятий и возможности заниматься совместно с преподавателем, и, при наличии теоретической и практической компетентности студента, разрешение ему личного вариативного компонента, соответствующего задачам занятия. Средством стимуляции посещения является составление докладной записки на имя декана факультета, письменное или устное информирование кураторов групп и родственников либо опекунов студента. Путем нивелирования отвлекающего фактора является допуск к занятию студентов без мобильных телефонов и прочих электронных устройств, что доводится на инструктаже по технике безопасности. В случае несоблюдения данных условий следует вербальная просьба отложить мобильный телефон, в противном случае отстранить студента от занятия в связи с невыполнением нормативных требований. Оптимизация эффективности межгрупповой работы в контексте занятия различных групп на одном спортивном объекте происходит путем предварительного коллегиального согласования между преподавателями. В частности, на примере занятий в тренажерном зале перед началом осуществляется дифференцирование тренажерных устройств, свободных отягощений и прочего инвентаря согласно планированию и материально-технической базе. Для подбора индивидуально оптимальной нагрузки студенты учебных групп распределяются на подгруппы в соответствии с физической и теоретической подготовленностью либо на подгруппы, в которых несколько студентов владеют техникой упражнения и сопутствующими знаниями на высоком уровне, и после инструктажа преподавателя об основных опорных точках изучаемого упражнения помогают менее подготовленным в освоении упражнения. В свою очередь, должная дисциплинированность достигается путем отстранения от занятия студентов, срывающих и мешающих проведению занятия, так как согласно правовой документации спортивные объекты являются средой повышенной опасности, что может подвергнуть риску травмирования. В качестве порицания фамильярности может быть использовано индивидуальное задание в виде подготовки реферативной работы по теме соответствующей проступку.

Таким образом, в ходе контент-анализа и педагогического наблюдения мы выделили основные проблемы, затрудняющие практическую реализацию должной физической активности студентов, что, по нашему мнению, является важной составляющей здорового образа жизни. Предложенные нами пути нивелирования помогут увеличить как моторную плотность занятия, так и педагогическое мастерство педагогов.

1. Всемирная организация здравоохранения. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья / Всемирная организация здравоохранения. – 2010. – 60 с.

2. Об организации в 2017/2018 учебном году физического воспитания студентов, курсантов, слушателей учреждений высшего образования: инструктивно-методическое письмо.

3. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.

4. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. л-ра, 2004. – 806 с.
5. Физическая культура: учеб. программа для всех специальностей БНТУ.

УДК 376.016:796+615.825:616.89.434

*Шмарловский С.Д.,
Пальвинская Л.В.*

Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, Минск

ПРОГРАММА КОРРЕКЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ

*Shmarlovskiy S.D.,
Palvinskaya L.V.*

Belarusian State University of Physical Culture
Republic of Belarus, Minsk

CORRECTION PROGRAM OF PHYSICAL STATE OF PRESCHOOL CHILDREN WITH SPEECH DISTURBANCES

ABSTRACT. Decrease in physical state of preschool children with speech disturbances is revealed. The efficiency of the developed program aimed at physical state correction in preschool children with speech disturbances has been proved.

KEYWORDS: fine motor skills; speech disturbances; physical state; physical preparedness; physical development.

АННОТАЦИЯ. У детей дошкольного возраста с нарушениями речи выявлено снижение физического состояния. Доказана эффективность разработанной программы коррекции физического состояния детей дошкольного возраста с нарушениями речи.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: мелкая моторика; нарушения речи; физическое состояние; физическая подготовленность; физическое развитие.

По данным Всемирной организации здравоохранения, в настоящее время наблюдается рост числа детей с отклонениями в речевом развитии. Более чем у 30 % детей в раннем возрасте обнаруживаются речевые дефекты различной степени тяжести [2]. Задержка речевого развития приводит к задержке психического развития, к отставанию в двигательной сфере, недоразвитию моторики, неуверенности в выполнении упражнений, затрудняет познавательную деятельность, ухудшает психоэмоциональное состояние. Поэтому важно раннее начало восстановления такими специалистами как логопеды, психологи и инструкторы лечебной физической культуры [1]. Перед специалистами физического воспитания стоят важные задачи повышение уровня развития двигательных способностей, оздоровление, укрепление нервной системы