

поведения отражает дисциплинированность, контроль над своими эмоциями, заботу о своей репутации. Общительность характеризует готовность к сотрудничеству, естественность в обращении, уживчивость.

Таким образом, можно говорить о том, что регулярные занятия паралимпийским фехтованием дают возможность инвалидам к преодолению психологических трудностей, связанных с их физической недостаточностью. Это является ярким подтверждением того, что занятия спортом, в частности фехтованием на колясках, способствуют не только реабилитации, но и психологической адаптации, повышают самооценку и уверенность в своих силах, способствуют социальной интеграции инвалидов и активно-позитивной жизненной позиции. Паралимпийское фехтование является уникальным видом спортивной деятельности и выполняет функции как вид спорта и как средство реабилитации, психологической адаптации, самореализации и повышения уровня качества жизни инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата.

1. Келлер, В.С. Тренировка фехтовальщиков / В.С. Келлер, Д.А. Тышлер. – М.: Физкультура и спорт, 1992. – 217 с.

2. Сладкова, Н.А. Опыт работы детско-юношеских спортивных школ и физкультурно-спортивных клубов инвалидов и лиц с отклонениями в развитии / Н.А. Сладкова. – М.: Советский спорт, 2003. – 184 с.

3. Тышлер, Д.А. Двигательная подготовка фехтовальщиков / Д.А. Тышлер, А.Д. Мошнович. – М.: Академический проект, 2007. – 153 с.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ, ИМЕЮЩИХ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Якимец И.В., канд. пед. наук*, Волкова Н.И.**

* Белорусский государственный университет физической культуры,

** Белорусский государственный технический университет,

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, его подлинная самость, 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 [2].

В основе лежит личностно-ориентированный и компетентностный подходы. Последний определяет систему требований к организации образовательного процесса, направленных на усиление его практикоориентированности, повышение роли самостоятельной работы студентов, формирование способности действовать в изменяющихся жизненных условиях.

Самостоятельная работа студентов – разнообразные виды индивидуальной и коллективной учебной деятельности студентов на учебных и внеучебных занятиях (дома, в общении, на спортплощадках и т. д.) по выполнению различных заданий под непосредственным или опосредованным методическим руководством преподавателя. В практике вузов

самостоятельная работа студентов осуществляется в следующих формах, отличающихся степенью самостоятельности ее выполнения, управления со стороны преподавателя:

– управляемая самостоятельная работа студентов как самостоятельное, опосредованное управлением со стороны преподавателя выполнение студентом задания с включением учебно-тренировочного или общеразвивающего физического упражнения (комплекса упражнений);

– собственно самостоятельная работа студентов, организуемая самим студентом в рациональное, с его точки зрения, время, мотивируемая индивидуальными спортивными потребностями и контролируемая им самим.

В последние годы наметилась отчетливая тенденция к увеличению количества студентов с отклонениями в состоянии здоровья. В то же время общеизвестно, что уровень здоровья можно повысить грамотно организованными занятиями физической культурой. Значение физических упражнений в профилактике и лечении многих заболеваний общеизвестно. Известно также, что физические упражнения могут предотвратить обострение многих заболеваний, предупреждать и устранять влияние ряда таких факторов, как малоподвижный образ жизни, сниженная вентиляция легких, замедление окислительно-восстановительных процессов. Они оказывают положительное влияние при измененной реактивности организма путем уравнивания процессов возбуждения и торможения ЦНС. Многолетние наблюдения ряда исследователей показывают, что студенты, страдающие хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, при регулярных занятиях в специальной медицинской группе (СМГ) лучше переносят учебные нагрузки и трудности производственных практик (В.В. Тимошенко, А.Н. Тимошенко, 2003).

Приобщение студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, к систематическим занятиям физической культурой – важная задача современного физического воспитания в вузе. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями. 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. Кроме того, в теории и практике физического воспитания еще не разработана эффективная технология трансформации обязательных занятий под руководством преподавателя в самостоятельную деятельность.

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 I курса, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ (80 юношей и 198 девушек).

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.

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 СМГ, является актуальной и требует скорейшего разрешения.

Педагогическое наблюдение за организацией и проведением занятий в различных вузах показало, что на данных занятиях доминирует традиционная модель обучения, в которой студент воспринимается как приемник готовой информации, как объект учебного воздействия педагога по формированию заданных знаний, умений и навыков. Однако такая система не способствует приобщению студентов к систематическим самостоятельным занятиям. Выход из этой ситуации видится нам в применении на занятиях по физической культуре со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, инновационных педагогических методик и технологий.

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