

Занимайтесь посильным физическим трудом на даче, огороде, приусадебном участке, летом – плавайте, ходите пешком, катайтесь на велосипеде, зимой – ходите на лыжах, катайтесь на коньках, т.е. ведите активный образ жизни, который оживляет ум и тело. Организм без движения, как стоячая вода, портится и гнивает.

Литература:

1. Аринчин, Н. И. Помощник сердца. – М. : Знание, 1984. – 64с. – (Новое в жизни, науке технике. Сер. «Медицине»; №2)
2. Мархоцкий, Я. Л. Валеология: учебн. Пособие – 2-е изд. / Я. Л. Мархоцкий – Мн. :Вышш. школа, 2010, - 286с.
3. Мархоцкий, Я. Л. Советы терапевта. Об избыточной массе тела / Я. Л. Мархоцкий. 2-е изд. стереотип. – Мн. :Вышш. школа, 2014. – 95с.

СПЕЦИФИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В БГУКИ

Рукавицын Д.Б.
(БГУКИ)

Физическая культура как учебный предмет имеет сложное строение, она влияет на все физиологические системы организма занимающихся и оказывает существенное воздействие на совершенствование физических и морально-волевых качеств, психологической устойчивости, на нервно-эмоциональную, умственную сферы и является процессом планомерного, систематического воздействия на студентов под наблюдением и руководством преподавателей кафедры физического воспитания.

Будучи составной частью общей культуры, физическая культура как учебный предмет входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил личности [1, 2, 3, 4].

Основные функции кафедры физического воспитания БГУКИ сводятся к необходимости предоставления будущим специалистам знаний и умений ведения здорового образа жизни, формирования у них глубокого понимания социального значения физической культуры и спорта в условиях производственной деятельности и формирования, на этой основе физической культуры личности.

Основной целью данного исследования явилась определение специфики физической культуры как учебной дисциплины в БГУКИ.

При исследовании проблемы специфики физической культуры студентов БГУКИ нами использовались материалы теории физической культуры, теории деятельности и теории потребности, материалы в области педагогики, социальной психологии, социологии. Применялись методы анкетирования, опроса, педагогические наблюдения, математической статистики.

В результате теоретического обобщения имеющихся литературных данных, а также материалов собственных исследований нам удалось проследить основные тенденции и особенности развития физической культуры студентов БГУКИ на современном этапе.

Анализ результатов проведенного исследования, в котором принимало участие 80 студентов - учащихся 1-4 курса факультета культурологи и социокультурной деятельности в возрасте от 18 до 22 лет и 65 студентов – учащихся 1-4 курса факультета музыкального искусства (42 девушки и 23 юноши) в возрасте от 18 до 22 лет позволил нам сделать ряд предварительных выводов относительно специфики представлений о здоровом образе жизни в системе ценностных ориентаций студентов БГУКИ.

Таблица № 1. Ранги ценностных ориентаций на выборках студентов ФКСКД и ФМИ БГУКИ

ценности	студенты ФКСКД	девушки-студенты ФМИ	юноши-студенты ФМИ

беспечная жизнь	14	14	15
образование	4	9	9
материальная обеспеченность	5	5	4
здоровье	1	1	1
семья	2	2	3
дружба	8	4	7
красота	11	7	10
счастье других	13	10	13
любовь	3	3	2
познание	10	13	8
развитие	7	11	6
уверенность в себе	6	6	5
творчество	12	12	11
интересная работа	9	7	12
развлечения	15	15	14

Как видно из таблицы, у всех групп испытуемых здоровье занимает 1 место в системе ценностных ориентаций. Вместе с тем, анализ результатов анкеты позволяет сделать заключение о том, что, несмотря на то, что ранг здоровья во всех группах одинаков, количество людей, отдающих приоритет среди прочих ценностей именно здоровью, различно, что дает основание судить об отличиях отношения к собственному здоровью у испытуемых. Так, 55% учащихся факультета культурологи и социокультурной деятельности, 53% девушек- учащихся факультета музыкального искусства БГУКИ отдают первое место в ряду ценностей здоровью, в то время как среди студентов факультета музыкального искусства таких лиц только 33,3% (т.е. лишь каждый третий считает здоровье самой большой ценностью в жизни). Таким образом, можно заключить, что женщины придают в целом большее значение здоровью, чем мужчины.

Таблица № 2. Составляющие здорового образа жизни

составляющие ЗОЖ	студенты ФКСКД	девушки- студенты ФМИ	юноши- студенты ФМИ
занятия спортом	70	64	56
отсутствие привычки к наркотикам	60	64	28
осмысленная жизнь	15	11	-
общение с природой	5	41	5
положительное отношение к себе	10	5	-
гармоничные отношения в семье	-	5	5
ощущение счастья	-	-	-
отсутствие пристрастия к алкоголю	65	58	50
умеренное употребление алкоголя	-	11	5
правильное питание	55	58	39
духовная жизнь	-	5	5
гармония с собой	10	-	-
отсутствие привычки к курению	60	76	56
умеренное курение	-	6	-
доброжелательное отношения к другим	-	6	6
саморазвитие	5	12	6
отсутствие беспорядочной половой жизни	10	-	5
закаливание	-	-	5
гигиена	-	6	5
оптимистичное отношение к жизни	5	-	-
деятельность на пользу обществу	10	-	-

режим дня	20	-	28
материальное благополучие	10	-	-
физическое благополучие	-	-	-
здоровье окружающих	-	-	-

Исходя из полученных нами данных наглядно представленных в таблице №2. видно, что у студентов ФКСКД составляющие здорового образа жизни расположены в следующем порядке: 1) занятия спортом, 2) отсутствие пристрастия к алкоголю, 3) отсутствие привычки к наркотикам, отсутствие привычки к курению, 4) правильное питание, 5) режим дня, 6) осмысленная жизнь, 7) материальное благополучие, деятельность на пользу общества, отсутствие беспорядочной половой жизни, гармония с собой, положительное отношение к себе, 8) общение с природой, саморазвитие, закаливание, оптимистичное отношение к жизни.

У девушек-студенток ФМИ составляющие здорового образа жизни представлены так: 1) отсутствие привычки к курению, 2) занятия спортом, отсутствие привычки к наркотикам, 3) отсутствие пристрастия к алкоголю, правильное питание, 4) общение с природой, 5) умеренное употребление алкоголя, саморазвитие, осмысленная жизнь, 6) положительное отношение к себе, гармоничные отношения в семье, духовная жизнь, умеренное курение, доброжелательное отношение к другим, гигиена.

Для юношей-студентов ФМИ данная последовательность имеет следующий вид: 1) занятия спортом, отсутствие привычки к курению, 2) отсутствие пристрастия к алкоголю, 3) правильное питание, 4) режим дня, отсутствие привычки к наркотикам, 6) гигиена, закаливание, отсутствие беспорядочной половой жизни, саморазвитие, доброжелательное отношение к другим, духовная жизнь, положительное отношение к себе, гармоничные отношения в семье.

Следовательно, представления о здоровом образе жизни у студентов БГУКИ, независимо от факультета, прежде всего, сводятся к занятиям спортом, отсутствию вредных привычек и правильному питанию. Вместе с тем обращает на себя внимание то,

что умеренное употребление алкоголя и сигарет не рассматривается частью испытуемых как несоблюдение здорового образа жизни. Так, умеренное потребление алкоголя допускается как студентами ФКСКД, так и студентами ФМИ.

Таким образом, в качестве главного признака здорового образа жизни отмечаются как составляющие здорового образа, так и показатели здоровья, которое на субъективном уровне оценивается как хорошее самочувствие и хорошее настроение.

Специфика БГУКИ предопределяет целый ряд условий, которые необходимо принимать во внимание при осуществлении занятий по физической культуре. Так, одним из главных условий этой специфики является то, что студенты, как нами было установлено в результате проведенного исследования, в основной своей массе имеют низкий уровень физического развития.

На вопросы анонимной анкеты, – «Занимаетесь ли вы, каким либо видом спорта?» и «Посещаете ли Вы бассейн, тренажерный зал и т.п.?» нами были получены следующие ответы. Занимаются, каким либо видом спорта, лишь – 32,3%, нет- 67,7%. Часто посещают бассейн, тренажерный зал и т.п. только 5,5% студентов, посещают редко -32,7%, никогда не посещают -61,8% от числа опрошенных студентов.

Такое отношение к физической культуре, наряду с объективными, общественными причинами обусловлено на наш взгляд тем, что еще в школьном возрасте, когда занятия в общеобразовательной школе приходилось совмещать с занятиями в художественных кружках, изостудиях, специализированных художественных школах времени на физические упражнения и спорт, игры на свежем воздухе оставалось слишком мало. В этой связи одной из особенностей студентов БГУКИ является весьма ранняя художественная специализация. Зачастую обучение начинается еще в дошкольном и младшем школьном возрасте и носит систематический характер. Такая ранняя специализация, если она не сочетается с разносторонней двигательной деятельностью, с занятиями физическими упражнениями и играми, неизбежно затрудняет развитие растущего организма.

Таким образом, большие воспитательные и образовательные возможности физического воспитания не реализуются сами

по себе, если соответствующим образом не будет организован процесс преподавания.

Понимание важности физической культуры личности студента как общественной и индивидуальной значимости с учетом специфики БГУКИ будет способствовать развитию различных видов физической культуры и формированию современных направлений в развитии общественного мнения, мотивации и потребностей в освоении ценностей физической культуры студентами БГУКИ

Литература:

1. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность //Теория и практика физической культуры, 1995, № 4, с.2-8.
2. Выдрин В.М., Зыков Б.К., Лотоненко А.В. Физическая культура студентов вузов: Учебн. пособ. Воронеж: ВГУ, 1991, 160 с.
3. Лубышева Л.И. Современные подходы к формированию физкультурного знания у студентов вузов //Теория и практика физической культуры, 1993, № 3, с. 19-21.
4. Физическая культура. Примерная учебная программа для высших учебных заведений /Сост. М.Я. Виленский, В.И. Ильичич, В.А. Масляков, В.Г. Щербаков. М., 1994, 54 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ЛЕНТЫ НА ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ С ЛЮДЬМИ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Рукавицына С.Л., Рукавицына М.Н.
(БГУФК)

Важным условием в поддержании хорошей психо-физической формы в пожилом возрасте является профилактика работы суставов. Общеизвестно, что с течением времени в организме человека происходят дегенеративно-дистрофические изменения в суставах конечностей и позвоночника. Это приводит к снижению или утрате их функциональ-