

систематическая (и частая) смена программ, существенные эмоциональные и интеллектуальные компоненты занятий.

Знание и использование особенностей современной оздоровительной аэробики позволяет поддержать и повысить интерес к занятиям, их эффективность, сделать отношение к физической культуре более позитивным и активным. Внедрение мирового опыта в практику построения и проведения занятий – поднимает её преподавание на уровень международных стандартов, что и является целью преподавания любого предмета и высшего образования в целом.

1. Виленский, М.Я. Социально-педагогические детерминанты формирования здорового образа жизни / М.Я. Виленский // Теория и практика физической культуры, 1994. - № 10. - С. 9-15.

2. Кряж, В.Н. Оценка студентками эффективности занятий ритмической гимнастикой / В.Н. Кряж, Е.П. Левина, З.С. Кряж // Актуальные проблемы физ. воспитания и спортивной тренировки студенческой молодёжи : тез. докл. Междунар. научно-практич. конф. – Минск : Министерство образования РБ, 1995. - Ч. 1. - С. 21-22.

3. Хакунов, Н.Х. Физическая культура в системе образования / Н.Х. Хакунов.- М. : Советский спорт, 1994. – 132с.

4. Яных, Е.А. Степ – аэробика / Е.А. Яных [и др.]. – М. : «АСТ Сталкер», 2006. – 48 с.

УДК 796.01:159.9

Принцип субъективности в личностно-ориентированной физической подготовке студентов

Бутько А. В., Зайцева О.В.

*Белорусский государственный университет культуры и искусств
Минск, Беларусь*

Принципы личностно-ориентированной физической подготовки студентов творческого вуза – это те основные требования, правила, нормы, которые должны предъявляться содержанию, формам, методам данного вида работы. Каждый принцип может быть

представлен на методологическом, теоретическом и практическом уровнях [4].

На методологическом уровне: фиксация информационных моделей взаимодействий приводит к формированию структур, сохраняющих все многообразие произошедших взаимодействий с миром. Такая структура уникальна, поскольку история ее формирования индивидуальна, способна к саморазвитию, обладает активностью и является ее источником, целостна (в соответствии с принципами взаимодействия, детерминизма, системности и активности). Перечисленные свойства позволяют охарактеризовать такую структуру как субъект взаимодействия.

Субъектами могут быть любые живые системы, которые способны к фиксации и воспроизведению информационных моделей взаимоотношений с миром: индивиды и социальные группы. В зависимости от аспекта рассмотрения взаимодействия могут быть выделены субъекты предметной деятельности, межличностных отношений, социальных отношений. Наиболее новые в истории становления субъекта социальные взаимоотношения реорганизуют и подчиняют другие виды отношений субъекта с миром.

На теоретическом уровне: рассматриваемый принцип связан с расширением представления педагогов о соотносительности личностно-ориентированной физической подготовки студентов творческого вуза с субъектным включением молодежи в данный процесс на основе формирования у молодых людей рефлексивной позиции. На практическом уровне реализация данного принципа предполагает следующие условия и приемы:

1. Формирование опыта социального взаимодействия в ходе решения поставленных задач.
2. Переход от трансляционной парадигмы образования как передаче суммы знаний к обучению как к процессу формирования самостоятельного, инициативного, креативного, ощущающего себя равноправным субъектом деятельности человека.
3. Совместное обсуждение достигаемых результатов и постановка перспективных задач.

Физическое воспитание в вузе осуществляется в многообразных формах. По результатам многолетних наблюдений видно, что не все

эти формы подходят для студентов творческого вуза. Замечено, что студенты в течение учебной недели и свободную значительную часть времени проводят пассивно, не проявляя физкультурно-спортивной активности. Урочные формы занятий проходят в рамках общепринятой структуры. Исследования ряда авторов свидетельствуют о том, что нацеленность на безусловное выполнение студентами тех или иных требований преподавателя, в конечном счете, вызывает у обучаемого безынициативность и формируют безынициативного человека в сфере физической культуры, готового к усвоению только необходимых в прикладном плане знаний, умений и навыков для конкретного вида спорта. Именно поэтому спортивная направленность занятий физическими упражнениями не дает перспектив на будущее для большинства занимающихся и оставляет тем самым значительный контингент вне сферы физической культуры и физкультурной образованности [3].

Возникает вопрос, как можно выработать установку вне собственно занятия физическими упражнениями? Здесь возникает и такая проблема: если мы хотим, чтобы студент за рамками академических занятий по физическому воспитанию занимался физической культурой и вел здоровый образ жизни, то важно с самого начала научить его заниматься самостоятельно и оснастить его методическими знаниями.

Правила практической реализации:

1. Формирование привычки к анализу происходящих событий и действий;
2. Изучение особенностей будущей профессиональной деятельности и ее соответствия имеющимся личностным и индивидуальным особенностям;
3. От интереса к значимости физической подготовки для освоения будущей деятельности;
4. Включение досуговой деятельности в общефизическую подготовку.

Сегодня студенческая молодежь попадает в сложную ситуацию выбора между самореализацией в социально одобряемых формах (труд, спорт, занятия непрофессиональными видами творчества) и самоутверждением в рамках молодежной субкультуры.

Интеграционные усилия молодежи в данной ситуации, сами по себе представляющие естественный порядок вещей, находят воплощение в конструировании жизненных стилей, несовместимых с понятием здорового образа жизни [1].

Негативное отношение к физической культуре, которое ассоциируется, как правило, с мотивацией удовлетворения первичных потребностей и стремлением к пассивному проведению свободного времени, к нежеланию выполнять физические нагрузки, к поиску выгодных для себя вариантов освобождения от занятий спортом, основано на бессознательном и интуитивном стремлении удовлетворить только те потребности, которые связаны с пассивным образом жизни [2].

Для научно-обоснованного введения тех или иных средств в учебный процесс, необходимы следующие исходные параметры:

- уровень физического здоровья и физической подготовленности на момент реализации учебного процесса;
- интересы, мотивация и склонности (диалог со студентами);
- потребность в самовоспитании (саморазвитии, самосовершенствовании).

С учетом вышеизложенного можно сделать следующие выводы:

- организация учебных занятий предусматривает выделение оптимальных (главных) по своему значению методических форм, которые, начиная с начального периода обучения студента в вузе, постоянно «проигрываются» и совершенствуются в зависимости от ситуации или периода обучения;
- на начальном этапе обучения в вузе определяющим перспективы развития личности фактором являются мотивирующие положительные отношения в физкультурно-спортивной деятельности студента.

Таким образом, отсутствие готовности студента к совместной деятельности часто приводит к негативным кульминационным моментам в учебно-воспитательном процессе в вузе. В свою очередь модернизация учебного процесса требует сегодня от специалиста более высокой инициативы, гибкости, творчества, управленческих навыков, широких полномочий принимать решения по многим вопросам, новых принципов организации и проведения занятий.

1. Аксарина, И. Ю. Социально-экономические функции физической культуры и спорта / И. Ю. Аксарина // Физическая культура и спорт – основа здорового образа жизни : материалы II Междунар. науч.- практ. конф., Тамбов, 18 марта 2010 г. – Тамбов : Изд-во ТГУ, 2010. – С. 17-20.

2. Бутько, А. В. Изучение мотивации физкультурно-оздоровительной деятельности студентов творческого вуза / А. В. Бутько // Здоровье студенческой молодежи : материалы VI Междунар. науч.- практ. конф., Минск, 30-31 окт. 2008 г. / Бел. гос. пед. ун-т им. М. Танка. – Минск : БГПУ, 2008. – С. 109-111.

3. Бутько, А. В. Новые подходы в системе физического воспитания студентов творческого вуза / А. В. Бутько, В. М. Сидоренко // Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности : материалы Междунар. науч.-техн. конф., Минск, 1-2дек.2011 г. / БНТУ. – Минск : БНТУ, 2011. – С. 153-159.

4. Правосудов, В. П. Физическая культура и здоровье / В. П. Правосудов. – М. : Физкультура и спорт, 1999. – 144 с.

УДК 796.012.234

Эффективные средства развития гибкости у студентов технического вуза

Слободняк Е.Н.

*Белорусский национальный технический университет
Минск, Беларусь*

Оценка гибкости - один из критериев физического развития, без которого невозможно объективно оценить общий уровень физической подготовленности студентов.

Следует различать понятия "гибкость" и "подвижность", поскольку они не идентичны и между ними имеются существенные различия.

Матвеев Л.П. под гибкостью понимает морфологические и функциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие амплитуду различных движений спортсмена. В его