

Регулярность. Воздействия на организм должны быть частыми и короткими, это придаст эффективности. Организм должен привыкать к нагрузкам. Лучше всего выработать собственный режим тренировок и придерживаться его.

Индивидуальность. Процесс закаливания будет разным что для взрослой женщины что для ребенка 7 лет, и пожилогодомужчины. Обязательно пройти консультацию у своего врача.

Разнообразие. Важно применять и обливание холодной водой, и солнечные ванны, и воздействие высоких температур.

Перерывы. Если организм не успевает восстановиться после процедуры, то стоит немного подождать и не начинать сразу следующую, чтобы не усугубить ситуацию и не навредить организму.

Закаливание оказывает прекрасное воздействие на организм человека, способствует укреплению здоровья. Чтоб был оздоровительный эффект, каждое температурное воздействие должно соответствовать возможностям организма. При системе повторных процедур возникает стойкий закаливающий эффект. При остановке процедур эффект исчезает через 5-6 дней. При проведении закаливания должен присутствовать хороший психологический настрой. Разнообразие придаст дополнительный эффект к оздоровлению организма.

УДК 796.011.3

О.В. Хижевский, канд. пед. наук, проф.; О.Н. Мацкевич, преп.  
(БГПУ, г. Минск)

## **ПУТИ ВОВЛЕЧЕНИЯ ПАССИВНЫХ СТУДЕНТОВ К АКТИВНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ**

Изучение пассивного отношения личности к физическому воспитанию показывает, что доминирующим в ее мотивационной сфере является стремление обойти учебно-тренировочный процесс занятий физическими упражнениями, объясняя это различными причинами, обусловленными, как правило, несовершенством социально-психологических отношений личности, а часто незнанием важнейшей роли двигательной подготовки для формирования здоровья.

Отсутствие у студентов готовности к двигательной деятельности в учебно-тренировочном процессе проявляется в различных формах: мотивированный отказ от выполнения заданий со ссылкой на боль, усталость; равнодушное выполнение двигательных заданий (частичное, неполное); отсутствие значимых интересов и стремлений в коллективных действиях (эстафеты, игры); преобладание эгоистиче-

ских и индивидуалистических мотивов поведения. Чтобы преодолеть эти негативные проявления, педагогу надо знать причины их возникновения.

При изучении причин возникновения пассивного отношения к двигательной деятельности, были выявлены три условные группы студентов:

- 1) выражающие на словах положительное отношение к физическим упражнениям;
- 2) проявляющие безразличие, равнодушие к двигательной активности;
- 3) высказывающие явно отрицательное отношение к учебно-тренировочному процессу и коллективным действиям.

Многие педагоги подчеркивают особую роль личностного смысла деятельности в структуре психики человека, характера отношений самого человека к разным видам деятельности

Основным проявлением пассивного отношения к физическому воспитанию в большинстве случаев являются пропуски студентами учебно-тренировочного процесса без уважительных причин, а иногда и «по болезни» (с наличием справки, запрашиваемой у врача).

Анализ пропусков занятий без уважительной причины выявил наиболее характерные из них:

– увлечение, кроме основной учебной деятельности, другими делами – в кружках научно-технического творчества, самодеятельностью и т.п. Для них, как считают студенты, физическое воспитание не нужно;

– у ряда студентов выражено сильное стремление к лидерству, к внешнему эффекту, самолюбованию. Поэтому они предпочитают не посещать учебно-тренировочный процесс по физическому воспитанию;

– многие студенты считают, что они достаточно здоровы, у них и так силы достаточно, зачем же еще ходить на занятия по физическому воспитанию;

– для определенной группы студентов причиной является стеснительность. Физически слаборазвитым студентам многие упражнения не под силу;

– для некоторых в качестве основной причины пропуска занятий бывает страх перед неудачей в выполнении физических упражнений, страх перед усталостью, болью, которую может вызвать физическая нагрузка;

– иногда поводом для пропуска занятий могут стать чувства стыда, собственной неполноценности, неумелости, смущение – у де-

вушек с полными бедрами выйти на занятия в спортивном костюме, юноши не хотят предстать перед коллективом физически слабыми;

– причиной может стать отсутствие санитарно-гигиенических условий для приведения себя в порядок после учебно-тренировочных занятий.

Перечень причин пассивного отношения к физическому воспитанию указывает на то, сколько ниточек должен держать педагог, чтобы получить целостную и объективную характеристику личности. Для определения уровня отношений студента педагог может провести с ним интервью.

Основные пути вовлечения пассивных людей к занятиям физическим воспитанием, с учетом ранее определенной типологии, следующие:

*Группа 1.* Агитационно-пропагандистская работа. Показ примеров целительного влияния физического воспитания на полноценное здоровье человека.

*Группа 2.* Важен ритм, организованность занятий. Привлечение к участию в контрольном тестировании: физического развития, уровня двигательных способностей и функциональных возможностей, где бы на деле были видны результаты занятий физическим воспитанием.

*Группа 3.* Привлечение к организаторской деятельности в системе физического воспитания. Необходимо создать условия для формирования интереса к занятиям физическим воспитанием.

*Группа 4.* Опора на интерес к занятиям о физическом воспитании и фанатизм болельщиков. Вовлечение в работу в качестве физорга, старосты учебной группы, помощника преподавателя и пр.

*Группа 5.* Изменение привычного уклада жизни. Вовлечение в общественную работу по физическому воспитанию. Участие в соревнованиях.

Реализация этих путей на практике идет намного успешнее, когда используются такие приемы, как беседы с использованием примеров из жизни (применялись нами в 52% случаев); педагогические требования (20%); создание ситуаций (18%); в 25–30% случаев использовались комплексные приемы воздействия. Особо следует отметить, что различные педагогические приемы, такие как оказание воспитательного воздействия на физически пассивного человека (в 60%), воздействие методами пропаганды (25%), использование фактов медицинских обследований и данных специальных тестов (13%), указание на слабое состояние здоровья (10%) оказывают положительное действие на такую категорию людей. При этом следует учитывать, что в 80% случаев студенты бывают физически пассивными ввиду занято-

сти учебным трудом, в 18% – из-за различного рода отклонений в состоянии здоровья и т. п.

Обобщая сказанное, можно выделить четыре группы мер, применяемых к физически пассивным людям:

- 1) пропагандистского и общего воздействия;
- 2) воспитательного характера;
- 3) административного воздействия;

4) медицинского обеспечения (включая врачебный контроль за здоровьем, реальную оценку физического состояния и выдачу рекомендаций по здоровому образу жизни, в первую очередь, – двигательного режима).

Таким образом, выбор пути вовлечения физически пассивного студента в активные занятия физическим воспитанием прежде всего зависит от всестороннего изучения личности этого молодого человека, определения степени его детренированности. Основным методом работы является воспитательная социально-психолого-педагогическая направленность учебно-тренировочного процесса и пропаганда физического воспитания и здорового образа жизни.

Реализация намеченной цели – формирование мотивационного компонента (потребности, мотивы, притязания, желания, интересы) – невозможна без проявления волевых усилий.

УДК 796.015.2: 061

О.В. Хижевский, канд. пед. наук, проф. (БГПУ, г. Минск);  
Е.Н. Гайсенкович, преп. (БГТУ, г. Минск)

## **СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПРОГРАММ СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЙ ПО РАЗЛИЧНЫМ ВИДАМ БОРЬБЫ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ**

Развитие физической культуры и спорта в Республике Беларусь является одним из важнейших направлений государственной социальной политики, эффективным инструментом оздоровления нации и укрепления международного имиджа страны.

Немаловажное место в перспективном развитии страны занимает и программное обеспечение спортивных секций по различным видам борьбы. Развитие спорта и модернизация процесса физического воспитания в системе образования является стратегическим направлением государственной молодежной политики.

На сегодняшний день в правовой системе Республики Беларусь существует единая типовая программа о дополнительном образова-