

# ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

И.А. Ножко, Т.С. Новаш

Барановичский государственный университет, Беларусь, [timfk@tut.by](mailto:timfk@tut.by)

**Введение.** Приоритетной социальной задачей в современных условиях является сохранение и укрепление здоровья населения. Здоровье нации определяется, прежде всего, здоровьем молодежи.

Государственная политика в Республике Беларусь свидетельствует о том, что общество уделяет значительное внимание проблемам формирования здорового образа жизни и актуализации роли физической культуры как наиболее действенного оздоровительного средства. Об эффективности государственной политики проводимой в сфере охраны здоровья свидетельствуют данные социологических опросов, согласно которым 65% молодежи в качестве приоритетной жизненной ценности выбирают сохранение и укрепление здоровья [2].

Однако, как свидетельствует практика, примерно 30 – 50% населения нашей страны ведут малоподвижный образ жизни [2]. Только 1/3 молодых людей регулярно занимаются физической культурой и спортом, большинство от случая к случаю. В молодежной сфере не достаточно развита культура здоровья, ценностное отношение к физической культуре как к средству сохранению и укреплению здоровья.

**Методы.** Актуальность проблемы подтверждается негативными тенденциями состояния здоровья молодежи Республики Беларусь. По данным представленным в Законе Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» 13% юных граждан страны имеют хронические заболевания [1].

Для решения данной проблемы, на наш взгляд необходимо определить и рефлексировать причины, тормозящие и пути способствующие повышению физической активности молодежи.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализ состояния рассматриваемой проблемы свидетельствует о том, что в настоящее время в студенческой среде сформировано понимание ценности физической культуры как реального комплексного оздоровительного средства. На вопрос «Можно ли считать культурным человека, не занимающимся физической культурой и спортом» 75% студентов педагогических специальностей УО «Барановичский государственный университет» отвечают отрицательно, скорее да чем нет – 9%; скорее нет, чем да – 11%; и да 5%. Осознанию приоритета физической культуры как действенного средства укрепления здоровья способствовало усиление теоретической составляющей в программах по физической культуре в образовательных учреждениях. При этом, к большому сожалению, основным мотивом, побуждающим студентов заниматься физической культурой, является желание получить зачет.

Проведенный анализ причин недостаточной физической активности студентов педагогических специальностей Барановичского государственного университета свидетельствует:

- 1) одной из причин студенты выделяют недостаток свободного времени (46% респондентов),
- 2) увлечение другими делами (28% респондентов),

3) отсутствие методических знаний для самостоятельного использования средств физической культуры для организации здорового досуга (14% респондентов)

4) другие причины (12% респондентов).

Так же был проведен анализ причин пропусков занятий по физической культуре, который выявил:

– основная причина — вынесение за сетку расписания занятий (студенты вынуждены тратить дополнительное время на их посещение);

– отсутствие современных объектов для занятий физической культурой;

– экономический фактор (студенты вынуждены в свободное от учебы время зарабатывать на оплату обучения, жилья и др.).

Результат проведенного исследования констатирует, что осознание ценности физической культуры не является мотивом побуждающим молодежь включать в активную сферу деятельности. Для формирования мотивации к физической активности молодежи следует целенаправленно применять весь комплекс приемов: просвещение, упражнение (приучение), примеры, стимуляция (поощрение, наказание).

**Выводы.** Таким образом, анализ причин позволил выделить некоторые направления по повышению физической активности молодежи:

– добиться результата в формировании физкультурной активности можно путем включения в учебный процесс всего арсенала способов воздействия на занимающихся физической культурой и спортом в их тесной связи, в диалектическом взаимодействии.

– при организации учебного процесса считаем целесообразно\_обязательное включение практических занятий по дисциплине «Физическая культура» в сетку расписания, что повысит физическую работоспособность молодежи, способствуя сохранению и укреплению здоровья.

– усиление методической составляющей в учебном процессе по физической культуре позволит

– обновление технического оснащения спортивных объектов повысит эффективность физкультурных занятий, призванных содействовать оздоровлению студенческой молодежи, реализуя часть двигательной активности.

– привлечение к работе с молодежью компетентных преподавателей, владеющих современными оздоровительными методиками, пользующимися популярностью в студенческой среде (степ аэробика, йога, шейпинг, танцевальная аэробика, занятия с использованием кардиотренажеров).

### Литература:

1. Кобринский, М. Е. Физическая культура и здоровье учащихся / М. Е. Кобринский, А. Г. Фурманов. — Минск : МЕТ, 2011. — С. 342.

2. О физической культуре и спорте: Закон Респ. Беларусь, 18 июня 1993 г. № 2445-ХІІ: в ред. Закона Респ. Беларусь от 29.11.2003 // [Электронный ресурс] / Нац. Центр правовой информ. Респ. Беларусь. — Минск, 2009.

3. Михайлова, Л. В. Здоровьесберегающие технологии в системе профессиональной подготовки студентов / Л. В. Михайлова, Н. Г. Летунова // Теория и практика физической культуры: ежемесячный научно-теоретический журнал. — 2012. — № 4. — С. 34 – 37.