

Инновационный подход к оздоровительной тренировке

Петровская О.Г.

Белорусский национальный технический университет

Изучение сферы мотивационно-ценностной ориентации позволило отметить низкий уровень овладения студентами основ теории и методики здорового образа жизни, что, во многом, обуславливает видимую парадоксальность сочетания самостоятельных занятий и нарушения основных принципов оздоровления. Психологическая зависимость от условий социальной среды и микроклимата коллектива (группы) так же оказывает сильное влияние на личность, чаще в негативном ключе. Не обладая достаточными знаниями в сфере оздоровительной деятельности, чтобы сформировать твёрдые, мотивированные убеждения, многие – 57% занимающихся самостоятельно студентов – занимаются бессистемно и не регулярно, 4% опрошенных консультируются у специалиста по физической культуре и спорту, а квалифицированное наблюдение врача считают необходимым 1% студентов. Рассматривая подход к оздоровительной тренировке студентов необходимо отметить, что основная масса опрошенных, в самостоятельных занятиях применяет задания с элементами атлетической гимнастики (43%), спортивных игр (14%), оздоровительного бега (5%). 38% студентов, принимавших участие в исследовании не видят необходимости в занятиях. Только 16% респондентов старается систематически соблюдать режим дня, 54% курят, 71% признают, что они употребляют алкогольные напитки с низким, а 29% - с высоким содержанием алкоголя.

Наиболее значимыми мотивами к занятиям физической культурой признаны: с целью улучшения физических данных 50,2%; с целью улучшения состояния здоровья 33,5%; с целью улучшения эстетики тела 29,5%; с целью получения зачёта 19,5%; так как это интересно 18,3%; с целью снятия стресса 11,1%; без определенной цели 2,8%; так как это престижно 0%.

Представляется необходимым проведение разъяснительной работы по вопросам медицинского и педагогического сопровождения занятий оздоровительной направленности. Большие возможности в этом отношении предоставляют компьютерные технологии, т.к. большинство студентов активно работает с сайтами и локальными сетями факультетов и общежитий. Разработав наглядный материал с применением современных инновационных технологий, специалисты смогут влиять на образовательные и воспитательные процессы в среде наиболее активной и заинтересованной студенческой молодёжи.