

6. Тетерский С. В. Воспитание социальной инициативности детей и молодежи : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – Тамбов, 2004. – 39 с.

7. Тощенко Ж. Т. Тезаурус социологии : темат. слов.-справ. / Ж. Т. Тощенко. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2009. – 487с.

8. Шакирова Э. Ф. Психологическая наука и образование / Э. Ф. Шакирова // Сравнение выраженности характеристик социальной активности студентов в условиях педагогического колледжа. – 2008. – № 5. – С. 26–36.

9. Широкалова Г. С. Социальная активность: интерпретация понятия и проблемы социологического измерения (теоретико-методологические аспекты) : дис. ... канд. филос. наук: 09.00.01 / Г. С. Широкалова. – М., 1984. – 200 с.

10. Щербакова Н. В. Правовая установка и социальная активность личности / Н. В. Щербакова. – М. : Юрид. лит., 1986. – 128 с.

Н. А. Кошкарева

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Современное развитие Украины связано с модернизацией в сфере образования, которая в первую очередь затрагивает формирование человека и гражданина, интегрированного в современное общество. Успешным в различных областях жизнедеятельности может быть человек, который ориентирован на здоровый образ жизни (ЗОЖ). Однако, как свидетельствует анализ исследований в данной области, у большинства студентов не сложились ценности, обуславливающие такой образ жизни.

В современных социологических, медико-биологических, психологических и педагогических исследованиях заложены теоретические предпосылки решения проблемы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи. При этом исследователи отмечают, что попытки реанимировать физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую деятельность в вузе старыми организационными формами, как правило, не дают

желаемых результатов. Широкое использование в образовательном процессе таких форм, как консультации, спецкурсы, лекции, повышение квалификации, дополнительное образование, ориентирующих студента на ЗОЖ, практически не осуществляются. Требуется создание таких программ и технологических моделей формирования ЗОЖ, которые существенно изменили бы проблемную ситуацию, отношение студента к своему образу жизни.

Формировать здоровый образ жизни возможно посредством специального педагогического обеспечения и реализации педагогической стратегии ориентации студента на ЗОЖ. При этом могут использоваться следующие педагогические способы ориентирования: знакомить, обращать внимание, направлять, помогать, поддерживать, содействовать, активизировать, способствовать адекватному оцениванию. В результате реализации этой стратегии происходит осознанный выбор ценностных ориентиров.

Можно выделить следующие педагогические условия реализации данной стратегии в условиях вуза: во-первых, информация студента о ЗОЖ (организация информационного сообщения); во-вторых, актуализация его эмоционально-ценностного отношения к ЗОЖ (организация моделирования студентом ЗОЖ); в-третьих, обогащение опыта ЗОЖ студента (включение в здоровьесберегающую деятельность). Реализация выделенных педагогических условий ориентирования студента на ЗОЖ способствует получению им знаний по теории и практике формирования ЗОЖ, позитивному отношению к созданию собственного ЗОЖ, творческому подходу к реализации здоровой жизнедеятельности.

Существуют следующие ресурсы по поддержанию ЗОЖ студента в вузе:

1. Административный ресурс (разработка соответствующих программ, планирование здоровьесберегающих мероприятий, пропаганда ЗОЖ, поддержка, финансирование, контроль и др.).

2. Ресурсы учебно-воспитательного процесса (введение спецкурса о ЗОЖ, использование возможностей физкультурного образования, организация физкультурно-оздоровительных мероприятий, культурно-массовых и досуговых форм работы); использование возможностей регламентированного (формы

учебных занятий) и нерегламентированного образовательного пространства (различные формы внеучебных занятий) совместной деятельности субъектов образовательного процесса вуза.

3. Медицинское обеспечение (медицинский осмотр студентов, диагностика состояния его здоровья, профилактика, медицинское сопровождение и др.).

Таким образом, ориентирование студента на ЗОЖ должно осуществляться через реализацию совокупности педагогических условий, методов, приемов и средств информационно-познавательного, эмоционально-ценностного и деятельностного характера.

А. В. Красуля

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ С РЕЗИНОВЫМ АМОРТИЗАТОРОМ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

Учебные занятия студентов по физическому воспитанию, проводимые в тренажерном зале, являются одними из самых эффективных по своему воздействию на организм человека. Использование тренажеров позволяет дать нагрузку на любую группу мышц. Однако при этом есть ряд недостатков, которые частично позволяет устранить использование резинового амортизатора:

1. Величина нагрузки при работе на тренажере изменяется в зависимости от веса блоков (5 или 10 кг) и не может быть изменена, к примеру, на 2 кг. Резиновый амортизатор позволяет добиться более гибкого изменения нагрузки за счет увеличения или уменьшения силы натяжения.

2. Плавное увеличение нагрузки при натяжении амортизатора позволяет свести к минимуму риск получения травм, в то время как выполнение упражнений на тренажере вынуждает сразу прикладывать усилия, равные величине отягощения. Этот фактор также делает актуальным использование амортизатора в посттравматический период.

3. Резиновый амортизатор может быть использован, в отличие от силовых тренажеров, как отличное средство для развития