

научных статей / М-во образования Республики Беларусь, ВАГУ имени П.М. Машерова; Учреждение «Витебский обл. центр физвоспитания и спорта учащихся и студентов», М-во спорта РФ ФГБОУ ВО «СГАФКСТ» [и др.]; редкол.: П.И. Новицкий (гл. ред.) [и др.]. [и др.], 2020. – С.318–321.

5. Москвин, В.А. Метод аудиовизуальной стимуляции как способ психофизиологической подготовки спортсменов /В.А. Москвин, Н.В. Москвина //Спортивный психолог. – 2009. – №3. – С. 54–59.

6. Зубовский, Д.К. Влияние аудиовизуальной стимуляции на биоэлектрическую активность головного мозга депривированных по слуху детей /Д.К. Зубовский, Н.Н. Мисюк, Т.М. Зубовская // сб. научных трудов БГУФК «Ученые записки». – Минск: БГУФК. – Вып. 23, 2020. – С. 399–406.

7. Ильютик, А.В., Взаимосвязь параметров variability сердечного ритма и стабиллометрических показателей депривированных по слуху детей в условиях применения аудиовизуальной стимуляции /А.В.Ильютик, Д.К. Зубовский, А.Ю. Асташова // сб. научных трудов БГУФК «Ученые записки». – Минск: БГУФК. – Вып. 23, 2020. – С. 406–412.

УДК 796:378

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ: ПУТИ И СПОСОБЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Прохоров Ю.М.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины, г. Витебск, Республик Беларусь

Физическая культура и спорт – важное направление образовательной политики, которое реализуется на всех этапах обучения, а также и в трудовых коллективах. Данное направление деятельности затрагивает все социальные и возрастные группы населения. Оно актуально среди детей и учащейся молодежи, работающих и ветеранов.

Целостность физической культуры может быть представлена единством внутреннего, т.е. *мировоззренческого* и внешнего – *поведенческого* сегментов. Первый напрямую связан с сознанием личности и его базовую основу составляют образование и социальный опыт индивида. Мировоззрение позволяет человеку правильно и объективно оценивать явления и события, в частности, роль и значение физической нагрузки, занятий физическими упражнениями и спортом, определять их ценностную природу для жизнедеятельности человека. Знания теории, методики и практики физического воспитания, развития и совершенствования физических качеств, характеризуются способностями индивида наиболее правильно организовать занятия физическими упражнениями или процесс спортивной тренировки, здорового образа жизни, физического здоровья в целом.

Теоретические знания приобретаются при работе с литературой, при изучении лекционных материалов, в процессе поиска ответов на актуальные и интересующие вопросы в сети Интернет. Анализ программных документов показывает, что теоретический курс по физической культуре имеет крайне ограниченные рамки и читается только на этапе обучения в учреждениях высшего образования в объеме 16 час [2]. Этого, крайне недостаточно для формирования мировоззренческих убеждений, понимания сущностных основ дидактики и методики организации практических занятий. Ответы студентов старших курсов на дифференцированном зачете, отличаются общефилософским подходом обыденных рассуждений, а не системным научно-педагогическим ана-

лизом и логикой обоснования концептуальных вопросов и проблем организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы.

Специалистами всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) установлено, что потенциальные возможности организма человека рассчитаны на 150 лет, однако средний возраст в Беларуси составляет 68 лет у мужчин и 73 года у женщин. Среди наиболее важных факторов влияющих на состояние здоровья они выделяют образ жизни человека, определяя ему большую часть влияний (50%), генетических - 20%, климатических – 20% и медицинских – 10%. что предопределяет действенное участие самого человека в формировании своего здоровья. Довольно странным является тот факт, что студенческая молодежь, знает достаточно о вредности курения, чрезмерно выпитого пива или алкоголя, употребления наркотиков, но многие на это не реагируют, как курили, так и курят, прикрываясь мифическими заявлениями о необходимости снятия стресса, расслабиться, уйти от проблемы. Здоровый образ жизни – неперемное условие крепкого здоровья человека и не только физического, но и психического, в том числе и нравственного [1].

В результате анкетного опрос студентов учреждений высшего образования (379 чел) было установлено, что:

во-первых, абсолютное число респондентов принимают категорию здоровья как неоспоримую ценность, однако о необходимости его действенного укрепления пока еще серьезно не задумываются, вспоминая о его важности при наличии болезненного состояния, или по дороге в аптеку. Обещают себе, что завтра или с понедельника, непременно займусь утренней зарядкой, буду соблюдать режим дня, вести активный образ жизни, брошу курить и, забывая о своих обещаниях, сразу же после выздоровления – есть более нужные дела.

Студенты согласны с тем, что занятия физическими упражнениями и спортом, «.. определенно имеют ценностный смысл и позитивно воздействуют на организм человека, но физической культурой и спортом в своем большинстве (80%), в свободное время не занимаются. Физическую нагрузку они целенаправленно получают только на занятиях по физической культуре в соответствии с расписанием учебных занятий (2 раза в неделю, по 1,5 час).

Учебно-тренировочные занятия по физической культуре в вузе проводятся поточным методом, где присутствуют студенты разного уровня физической и функциональной подготовки основного и подготовительного отделений [2]. В таких условиях, преподавателю, трудно массово обеспечить оптимальную физическую нагрузку для всех. Низкой физическую нагрузку на занятиях считают 22% студентов, участвующих в опросе, средней - 55% и высокой 17%. «Посещают учебные занятия по физической культуре с целью получения зачета» -52 % студентов, и 8%, «..потому, что этот предмет имеется в учебном расписании». 20 % респондентов считают, что «..учебная дисциплина «Физическая культура» в вузе крайне необходима». Такое же количество респондентов считают физическую культуру в вузе, как предмет лишним;

во-вторых, специалисты считают, что физическая нагрузка не заменима другими видами деятельности, ее системность приводит к тренированности мышц, участвующих в работе систем и органов жизнеобеспечения организма человека. В этой связи хорошим примером является тренировочный эффект жевательных мышц, которые, несмотря на ежедневную нагрузку, остаются работоспособными в течение всей жизни. Однако, ответы студентов, утверждающих, что «..не каких позитивных изменений, в связи с изучением предмета «Физическая культура» они не ощутили (45%), затрудняются ответить на данный вопрос 38%», настораживают. Студенты, которые высоко оценивают уровень и качество преподавания физической культуры (10-8 бал.) составляет 49%. Примерно такое же количество студентов считают, что преподавание ведется на достаточно низком уровне качества (3-1бал.) – 42%. На вопрос, «Если бы занятия по

физической культуре были не обязательны (без зачета)» студенты ответили следующим образом: - посещали регулярно - 9%; не посещали - 35%. Это указывает на необходимость повышения уровня профессионального мастерства преподавателей кафедры и совершенствования методов работы, с одной стороны, и о слабом деятельном участии молодежи в области формирования физических потенций и совершенствования физических качеств личности.

Традиционные формы обучения продолжают доминировать в учебно-тренировочном процессе, хотя в последнее время появились многие мобильные приложения, способствующие развитию познавательного интереса, обеспечивающие инструкторское сопровождение, дозирующие физическую нагрузку. Экспериментальное введение в структуру занятий компьютерного сопровождения, наполняет занятие зрелищностью, наглядностью, оригинальностью, где студенты получают необходимый уровень двигательной и эмоциональной активности. Они с удовольствием выполняют тематические задания, такая форма занятий им нравится. В этой связи актуальным является и разработка специальных курсов здорового образа жизни, сбалансированного питания, закаливания и восстановления работоспособности организма и другие [3].

Современная концепция образования ориентирует нас на повышение роли самостоятельной работы, воспитание инициативного и творчески-деятельного субъекта социума, способного к реализации своих потенциальных способностей и возможностей во имя блага, как общества, так и самой личности. В этом плане физическая культура и спорт является важным механизмом укрепления здоровья, через развитие адаптационных механизмов и систем жизнеобеспечения организма, повышающих его сопротивляемость факторам, негативно воздействующим на состояние человека.

Профессионально-прикладная физическая подготовка – одна из важнейших сторон подготовки специалистов высшей квалификации. Физической культуре как учебной дисциплине отводится значительное время на 1 – 4 курсах, в объеме более 500 часов, с аттестацией в каждом семестре. Вместе с тем, общее представление и восприятие учебной дисциплины «Физическая культура» как второстепенного вида деятельности, характерно для многих руководителей не специализированных вузов. Такое отношение явно не способствует формированию аксиологических отношений и мировоззренческих установок студентов о незаменимости физической нагрузки в жизни человека, искажая истинный смысл физической культуры как базового компонента жизненного обеспечения органов и систем организма, личного благополучия, жизнедеятельности человека в целом [3].

Таким образом, результаты проведенных нами исследований подтверждают, что стратегические цели физического воспитания молодежи: формирования постоянной потребности к занятиям физическими упражнениями и спортом, а также основ здорового образа жизни в массовой практике остаются актуальными и сегодня, ориентируя нас на важность содержательных и организационных изменений учебной программы.

Литература.

1. Васильков П.С. Организация физкультурно-оздоровительной работы со студентами: пособие / П.С. Васильков. – Минск. – РИВШ, 2019. – 158 с.
2. «Физическая культура» : Типовая учебная программа для учреждений высшего образования / В.А. Коледа, Е.А. Куликович, И.И. Лосева, В.А. Овсянкин С.В. Хожемпо. – Минск: Минобр. РБ, 2017. – 33с.
3. Прохоров Ю.М. Компетентностный подход к формированию психофизической готовности студентов, будущих специалистов высшей квалификации на этапе их обучения в вузе / Ю. М. Прохоров // *Веснік Віцебскага дзяржаўнага ўніверсітэта.* – 2018. – № 1. – С. 102–107.