

ская безопасность Республики Беларусь» на 2016-2020 годы от 14 марта 2016 г. №200 / Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – Режим доступа: <http://www.pravo.by/document/?guid=3871&p0=C21600200>. – Дата доступа: 30.01.2019. 2. Жук, А. И., Коптева, С. И., Куземкина, Т. А. Формирование здорового образа жизни у будущих педагогов / А. И. Жук, С. И. Коптева, Т. А. Куземкина // Адукацыя і выхаванне. – 2016. – №1. – С.3-9. 3. Ловгач, В. Белорусские Горки – в Европейской сети Всемирной организации здравоохранения «Здоровые города» / В. Ловгач // Беларуская думка. – 2018. – №3. – С.40-47. 4. Тороп, Ю. А., Соловей, М. А., Полетаева, И. В. Самооценка здоровья у студентов аграрного вуза / Ю. А. Тороп, М. А. Соловей, И. В. Полетаева // Среда, окружающая человека: природная, техногенная, социальная : материалы VI Международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, приуроченной к проведению Года экологии в России. Брянск, 26-28 апреля 2017 г. – Брянск, Изд-во БГИТУ, 2017. – С. 266-270.

УДК 796.062:378

ЗАДАЧИ И ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Прохоров Ю.М., Полоз Я. Д.

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

Физическая культура представлена в вузах как учебная дисциплина и важнейший базовый компонент формирования профессиональной культуры студентов, будущих специалистов высшей квалификации. Она способствует гармонизации телесно-духовного единства, обеспечивает формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое совершенство, нравственное соответствие, физическое и психическое благополучие субъекта общественных отношений. Понимание физической культуры личности студента как ценности может стать действенным фактором формирования трудового ресурса нации, решения демографических проблем и проблем безопасности, прогрессивных тенденций и обязательным элементом профессиональной компетенции будущего специалиста.

Роль физического воспитания и других форм направленного использования физической культуры в вузах многогранна. Технический прогресс, стремительное развитие науки и все возрастающее количество новой информации, необходимой современному специалисту, делают учебный труд студентов все более интенсивным и напряженным. Соответственно, возрастает значение физической культуры как средства оптимизации режима жизни, активного отдыха, сохранения и повышения работоспособности студентов на протяжении всего периода обучения в вузе. Средствами физической культуры обеспечивается общая и специальная физическая подготовка применительно к условиям будущей профессии. В этой связи в качестве задачной структуры физического воспитания в вузе определяются: 1) содействие укреплению и сохранению здоровья, физическому развитию и формированию высокого уровня работоспособности организма; 2) закрепление и совершенствование приобретенных ранее жизненно важные двигательных умений и навыков, расширение и пополнение их новыми действиями; 3) формирование: а) потребности в постоянном физическом и духовном совершенствовании; б) умений рационально использовать средства физической культуры в режиме лично бытовой, трудовой и другой деятельности; в) психофизической готовности выпускника вуза, обеспечивающей

адаптацию молодого специалиста к полноценной трудовой деятельности и жизненной практике в целом.

В организации физического воспитания студентов тесно сочетаются государственные и самодеятельные начала. Общее руководство работой по физическому воспитанию в вузе осуществляется ректоратом. Непосредственно организует и проводит эту работу кафедра физического воспитания и спорта. Ее основные функции – проведение обязательных и факультативных занятий со студентами по учебной программе. Она ведет также учебно-методическую и научно-исследовательскую работу, организует педагогический контроль и выполняет другие функции, связанные с обеспечением текущей работы по физическому воспитанию студентов. Совместно со спортивным клубом кафедра организует спортивное и физкультурно-массовое движение студентов, готовит общественных инструкторов и судей по видам спорта, организует спортивные соревнования и другие мероприятия по физической культуре и спорту. Физкультурно-оздоровительной и спортивной работой руководит правление спортивного клуба вуза. Спортивный клуб объединяет усилия и интересы студентов, аспирантов, преподавателей и других сотрудников вуза в области оздоровительной физкультуры и массового спорта. Опираясь на широкий общественный актив, совместно с кафедрой физического воспитания, профсоюзной организацией спортивный клуб ведет агитационно-пропагандистскую работу в области физической культуры и спорта, создает спортивные секции общей физической подготовки, организационно обеспечивает их работу, проводит физкультурно-массовые мероприятия. К числу основных функций вузовского спортивного клуба относится внедрение физической культуры в быт студенчества, организация работы зимних и летних оздоровительно-спортивных лагерей, активное участие в подготовке сборных команд вуза по различным видам спорта, подготовка общественных физкультурных кадров, организация спортивной работы по месту жительства в студенческих общежитиях: формирование студенческого спортивного актива, работа спортивных комнат, проведение соревнований среди студентов, проживающих в общежитиях и др.

Занятия по учебной дисциплине «Физическая культура» в вузе строятся с учетом закономерностей и принципов физического воспитания. В частности: системности, что предполагает регулярность их проведения; преемственности, основанное на реализации основных дидактических правил: приобретение новых знаний, повторение и закрепление ранее изученного материала; академичности – с учетом состояния здоровья и физического развития занимающегося. Его реализация предусматривает дифференциацию на основании медицинского осмотра и заключения медицинского работника – врача здравпункта, по отделениям: основное, подготовительное, специальное медицинское и лечебной физкультуры. Для студентов, имеющих специальные навыки и способных выполнить спортивные разряды формируются отделения спортивного совершенствования. В свободное от учебы время во второй половине дня для самостоятельной работы студентам предоставляется возможность посещать спортивные секции и спортивные залы.

Результаты проведенных исследований показывают, что физическое воспитание студенческой молодежи призвано сформировать высокую потребность человека в систематических занятиях физической культурой и спортом, здоровом образе жизни, а также развитию и совершенствовании основных двигательных качеств, укреплении здоровья.

В этой связи, физическая культура занимает особое место в жизни человека. С ее помощью удастся улучшить работу не только суставов и мышечной ткани, но и внутренних органов. Малоподвижный образ жизни на современном этапе развития общества служит источником многих заболеваний, хотя элементарная утренняя зарядка способна поддержать деловую активность человека в течение всего дня. Она заряжает энергией и бодростью, в результате чего человек после первых

минут пробуждения может начать заниматься решением бытовых, трудовых и других насущных вопросов.

Постоянные умственные нагрузки и сидячий образ предметного изучения в системе вузовского образования должны быть минимизированы по отношению к двигательной, физической активности человека в течение дня. Доказано, что занятия избранным видом спорта лучшим образом способствуют формированию физического, психического и нравственного здоровья. Многие университеты предлагают на выбор такие направления занятия физкультурой, как плавание, тренажерный зал, баскетбол, аэробика и т.п., то, что привлекает студентов и не делает этот предмет навязчивым и лишним. Каждый студент может выбрать свое направление в спорте. Спортивную деятельность мы считаем наиболее перспективным направлением физического воспитания студентов.

Для студентов, которые относятся к специальной медицинской группе, проводятся занятия с учетом их специфических отклонений в состоянии здоровья, с небольшой и адекватной нагрузкой, направленные на коррекцию и формирование правильной осанки, повышение функционального уровня органов и систем, ослабленных болезнью, нормализацию дыхания. Регулярные тренировки с оптимальной физической нагрузкой позволяют укрепить все внутренние системы организма.

Учитывая вышесказанное, мы пришли к убеждению в том, что физическая культура – одно из наиболее важных направлений учебно-воспитательного процесса в учреждениях высшего образования, обеспечивающего подготовку специалистов высшей квалификации, поэтому студентам не стоит лениться ходить на занятия по физической культуре. Данный вид деятельности незаменим другими учебными предметами.

Литература. 1. Для чего нужна физическая культура [Электронный ресурс] // Как Просто. – Режим доступа: <https://www.kakprosto.ru/kak-91915-dlya-chego-nuzhno-fizicheskayakultura>. – Дата доступа: 5.03.2019. 2. Прохоров, Ю. М. Физическая культура : курс лекций : учебно методическое пособие / Ю. М. Прохоров. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2017. – 190 с.

УДК 796.078:378

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ЕЕ НАПРАВЛЕННОСТЬ В ВЫСШЕМ УЧРЕЖДЕНИИ ОБРАЗОВАНИЯ

Савко Э.И., Федосюк И.В.

Белорусский государственный университет,
г. Минск, Республика Беларусь

В высшем учреждении образования (ВУО) физическая культура (ФК), особенно в специальном учебном отделении (СУО), должна являться оздоровительной, где используются различные физические упражнения, которые должны обеспечивать как минимум следующие эффекты:

- расширять резервные возможности основных жизненно важных систем организма (прежде всего дыхательной и сердечно-сосудистой систем);
- обучить занимающихся традиционными и нетрадиционными методиками физкультурно-оздоровительной деятельности и здорового образа жизни (ЗОЖ);