

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);

- формировать интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями и оздоровительной физической культурой (ОФК);
- обеспечить профилактику гипокинезии и гиподинамии за счет увеличения необходимого объема движения и нагрузок;
- повышать сопротивляемость организма к вредным воздействиям внешних факторов среды.

Оздоровительная физическая культура (как совокупность предметных ценностей) представлена теми материальными и духовными ценностями, которые созданы для обеспечения эффективной оздоровительной деятельности. Оздоровительная физическая культура выполняет функции сохранения и укрепления здоровья, должна решать следующие задачи:

1. Образовательную – использование оздоровительной физической культуры в общей системе образования с целью формирования жизненно важных двигательных умений и навыков, приобретения специальных знаний в области теории и методики физической культуры и здорового образа жизни.

2. Оздоровительную – использование средств ОФК и традиционных и нетрадиционных оздоровительных методик в системе мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья с учетом возраста и наличия определенных отклонений в состоянии здоровья или расстройств здоровья и т.п.

3. Воспитательную – формирование духовных и других качеств личности и черт характера, позволяющих сформировать оптимальный психологический климат в обществе, коллективе и соблюдать нормы здоровья и ЗОЖ. Интегрально-преемственный подход к самосохранению здоровья – это процесс преодоления трудностей, который связан с *самосознанием* и является продуктом самовоспитания.

Самовоспитание - это не автономный процесс. Это процесс активного, последовательного и в целом необратимого качественного изменения статуса личности. Самовоспитание – это потребность в самосовершенствовании, самосозидании, построении себя как личности.

4. Рекреативная – использование средств оздоровительной физической культуры в обеспечении полноценного отдыха, восстановления физических и психических сил с учетом характера и специфики обучения.

Специфика учебы в ВУО, увеличение умственной нагрузки студента, изменение условий проживания, режима дня и другие факторы часто отрицательно сказываются на здоровье. Учебный процесс по физическому воспитанию в современном учреждении необходимо осуществлять таким образом, чтобы обеспечить воздействие на духовную, социальную и физическую сферы личности студента, совмещая преемственных процессов. Физические упражнения оздоровительной направленности приводят к развитию функциональной адаптации организма, к улучшению работы сердечнососудистой и дыхательной систем организма, они как специально организованные двигательные действия, направлены на совершенствование телесной природы человека и восстановление навыков и умений.

Оздоровительная физическая культура должна быть направлена на культурный и духовный уровни и укрепление и восстановление здоровья занимающихся. Поэтому до студентов нужно довести и объяснить, что здоровье – это искусство жить правильно, по законам, обеспечивающим здоровый образ жизни. Но, как мы знаем, практика – самый важный процесс физического воспитания и ОФК.

Здоровье нового поколения, его культурный и духовный уровни зависят от ряда факторов: биологических, социально - гигиенических, антропогенных, а также от образования и культуры человека, его интеллектуальности. Новое отношение к своему здоровью еще не сформировалось, поэтому требуется такая система, которая предусматривала бы обучение с элементами самообразования, самоуправления, сохранения и самосозидания здоровья студенческой молодежи. Создание этой системы нуждается в

методологическом и методическом обеспечении на современном научном уровне.

Для совершенного здоровья, включая крепкую нервную систему, мы должны иметь сильный ум в сильном теле. Тело не бессловесно, но оно действует не через рассудок и ум, а через пять органов чувств. Таким образом, чтобы взять на себя контроль над телом, необходимо установить и поддерживать полезные для здоровья привычки жизни. Для здорового тела нужен здоровый дух и крепкая нервная сила: «здоровый дух может быть только в здоровом теле» [4, с. 15].

Собственно говоря, тело должно функционировать механически четко. Для этого педагогу необходимо:

- формировать у студентов новый стереотип мышления по отношению к своему физическому телу и здоровью (с помощью лекций и индивидуальных бесед) и физической культуре;
- показать взаимосвязь здоровья человека с его физическим, культурным и духовным развитием;
- научить управлять своим физическим телом и научить слушать его;
- выполнять задания с максимальной амплитудой для себя и наименьшей затратой сил [2, 3];
- помочь пересмотреть свои позиции по вопросам здоровья и болезни. Болезнь – это преступление над своим организмом. Нарушая законы Вселенной, мы автоматически наказываемся. Так как на клеточном уровне записана вся информация [1, с. 253, 4, с. 140];
- развить способность безболезненно адаптироваться к любым жизненным условиям и гибко реагировать на их изменения;
- учить мысленной работе для обретения душевного равновесия, внутренней гармонии, снятия эмоционального напряжения.

Интегрально-преемственный подход к сохранению здоровья не регламентирован временем, он должен продолжаться всю жизнь. Его применение к самосохранению здоровья студенческой молодежи является наиболее действенным самообразующим фактором и фундаментом индивидуального здоровья человека, процесса самореализации, самовоспитания и самосозидания личности [2, 3, 4].

Наши исследования показали, что только 3% студенческой молодежи, отнесенных к СУО, работают ежедневно над восстановлением и укреплением здоровья. 15% – работают от случая к случаю, а остальная молодежь не считает нужным заботиться о своем здоровье. Из числа выпускников школ только 5% – практически здоровы [4].

Следовательно, и здоровье как атрибут организма и бытия человека, как феномен, носителем которого является молодой человек как личность, может в определенных границах также содержать культурный аспект и быть результатом культурной деятельности человека. Другими словами, в здоровье человека представлены в единстве природное и приобретенное, то есть потенциал здоровья и определяемые им программы функционального развития человека и наработанные в опыте индивидуального развития культурные навыки поддержания и развития этого потенциала в соответствии, во-первых, с заложенными от природы программами жизнедеятельности организма человека, во-вторых, с общепринятыми в данном обществе нормами и ценностями здоровья, и в-третьих, с собственными представлениями о возможностях своего организма в данных конкретных условиях его существования.

Рассуждая о личности в связи с проблемой ее здоровья, следует упомянуть, что общепризнанным считается наличие трех факторов, определяющих протекание процесса развития личности: 1) наследственность; 2) среда и 3) воспитание; 4) от медицины. При этом считается, что на 20% здоровье зависит от наследственности, на 20% – от условий среды обитания человека (включая состояние экологии) и 10% – от медицины. И на 50% – от характера жизни и деятельности человека, которые складываются преимущественно в результате направленных на него воспитательных воздействий. На

основании этого правомерно говорить о педагогических способах воздействия на здоровье человека и культуре его отношения к здоровью как результату этого воздействия [4].

В заключение можно задать вопрос: Как же овладеть наукой о здоровье? Многие молодые люди все еще надеются на помощь врача и их чудодейственные рецепты. Но пока человек сам не начнет понимать и помогать себе, он всегда будет зависим и неполноценен.

По своей природе человек теоретик, созидатель, и это отличает его от других живых существ. Прежде чем что-то сделать, он должен узнать и понять это, т. е. ясно представить себе. Только после этого полученная информация может стать его личными знаниями. Однако знания не будут играть роли, если не превратить их в умения, если их не автоматизировать. Навыки – это автоматизация знаний. Это вооруженность человека, которая в любой экстремальной ситуации поможет ему сделать правильный выбор.

Человеческий организм – это очень сложное творение. Это чувство всеми средствами культивирует и стремится пробудить в человеке любовь, в первую очередь – к себе и своему телу. Для этого нужно научиться вести здоровый образ жизни и заботиться о своем здоровье. Болезнь – преступление над своим организмом. Не будьте преступниками! Самый страшный преступник – невежество. Вооружайтесь против него знаниями, умениями, навыками! Научитесь жить в мире и согласии с самим собой, окружением и природой. Научитесь любить себя, все что окружает нас и природу.

Литература. 1. *Духовно-физическое воспитание личности в образовательном пространстве физической культуры* : монография / авт. кол.: О. Е. Афтимчук [и др.] ; ред. Т. Т. Ротерс. – Луганск : ЛНУ имени Тараса Шевченко, 2013. – 388 с. 2. Савко, Э. И. Роль информации в самосохранении и самосозидании здоровья студенческой молодежи / Э. И. Савко // *Валеопедагогические проблемы здоровья формирования подростков, молодежи, населения* : сборник материалов 9 Международной научно-практической конференции молодых ученых и студентов, Екатеринбург, 27 ноября 2013 г. / Российский государственный профессионально-педагогический университет. – Екатеринбург, 2013. – С. 176–178. 3. Савко, Э. И. Укрепления здоровья студенческой молодежи на занятиях физического воспитания с помощью программы самосозидания / Э. И. Савко // *Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение* : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, 15–16 мая 2014 г., г. Пермь / ред. кол.: Е. В. Старкова, Т. А. Полякова ; Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет. – Пермь : Астер, 2014. – С. 289–293. 4. Савко, Э. И. *Физическая культура для самосозидания здоровья* : методические рекомендации / Э. И. Савко. – Минск : БГУ, 2014. – 351 с.