

Эти и многие другие упражнения могут быть рекомендованы для включения в самостоятельный комплекс УОГ студентов для регулярного выполнения как эффективное средство укрепления и сохранения здоровья.

Вывод. Подводя итоги, можно отметить, что система Пилатес обладает существенным развивающим воздействием на организм занимающихся, способствует повышению заинтересованности студентов к самостоятельным занятиям УОГ.

Литература.

1. Гришанович, Н. А. Применение упражнений по системе пилатеса на занятиях физической культурой со студентками: учеб-метод. пособие / Н. А. Гришанович. – Минск: МГЭУ им. А.Д. Сахарова, 2009. – 62 с.

2.Фенев В.Э., Егорычева Е.В., Чернышева И.В., Шлемова М.В. Утренняя оздоровительная гимнастика и ее значение // Международный студенческий научный вестник. – 2016. – № 5-2.

УДК 378.037

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Галлер В.Н., Шеверновский В.В.

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

Физическое воспитание - неотъемлемая часть учебно-воспитательного процесса, не может рассматриваться как второстепенный его компонент. Смена поколений, изменение социально-экономических условий постоянно порождают все новые и новые воспитательные задачи, требуют настойчивого, целенаправленного воздействия на людей, при котором возрастает роль физической культуры в процессе формирования социальной адаптации человека к деятельности студентов во время обучения в УВО и затем молодых специалистов в трудовом коллективе после окончания высшего учебного заведения. Значение социальной адаптации невозможно умалить при современном ускорении темпов общих социальных изменений. Познание сущности и закономерностей социальной адаптации и значительной роли физической культуры в составе факторов, способствующих воспитанию студентов как будущих первоклассных специалистов, приобретает практическое значение, позволяя определить основные пути дальнейшего совершенствования процесса физического воспитания в УВО и грамотно управлять им [1].

Целесообразно выделить в первую очередь направления, формы и средства физкультурно-спортивной работы в общем комплексе педагогических, социологических, управленческих аспектов воспитания в высшей школе. Начать следует с раскрытия возможностей физкультуры и спорта в умственном воспитании. Оно представляет собой процесс развития интеллекта личности, творческого мышления человека, усвоения им определенных знаний и приобретения умения пользоваться ими в реальной обстановке.

Умственный труд характеризуется познавательной активностью занимающихся, которые воспринимают знания при обучении, и проявлением разнообразных интеллектуальных чувств - ясности мысли, неудовлетворенности при непонимании материала, легкости мышления, удивления при открытии необычного, не-

известного и многих других. Творческое мышление толкает студентов самостоятельно искать и находить, ставить и решать разнообразные задачи, быстро осваивать тонкости дисциплин, упражнений, умело использовать свои возможности в различных условиях обучения и дальнейшей деятельности. Физические упражнения уже сами по себе положительно влияют на умственную работоспособность, что объясняется наличием связи между двигательной и интеллектуальной памятью. Хорошее физическое состояние студентов позволяет им успешно переносить большие умственные нагрузки на протяжении всего учебного года. Следовательно, необходимо настойчиво разъяснять и показывать молодежи эту корреляцию физического и умственного взаимовлияния двигательной и интеллектуальной памяти, побуждает ее к физкультурно-спортивным занятиям во имя не только своего физического, но и умственного совершенствования [2].

Существенный вклад могут внести физкультура и спорт в решение задач нравственного воспитания. Социальное назначение морали состоит в том, чтобы постоянно воспроизводить отношения нравственной зависимости между гражданами, управлять их поведением и, тем самым, поддерживать жизнеспособность общества, обеспечивать его развитие в нужном направлении, формировать здоровые нравственные качества - честность, порядочность, справедливость, доброжелательность, товарищество, дружбу, входящие в ценностную систему здорового образа жизни. Непременным условием высокой моральной значимости занятий физкультурой и спортом является их правильная, рациональная организация, соблюдение порядка и дисциплины, должная требовательность ко всем без исключения занимающимся, поддержание воспитательной нравственной позиции. Стержневую роль в этой работе играет облик самих наставников - преподавателей, тренеров, которые должны быть примером для своих подопечных и сочетать коллективную работу с усилием индивидуального воздействия на них. От человеческих качеств, отношения к делу, людям и жизни в первую очередь и зависит нравственный выбор обучающихся. Большой моральный заряд содержит в себе пропаганда лучших физкультурно-спортивных традиций, рассказы и беседы о жизни и деятельности выдающихся спортсменов, тренеров, многих из которых, помимо высочайшего мастерства, отличают и достойные восхищения человеческие качества.

Следует отметить значимость потенциала физкультуры и спорта в работе по трудовому воспитанию. Сущность его заключается в планомерном систематическом развитии качеств и свойств личности, определяющих ее подготовку к успешной общественно полезной деятельности. Поэтому необходимо у каждого гражданина, молодежи, формировать безусловное уважение и готовность к труду - умственному или физическому, вырабатывать умение трудиться, способность успешно, производительно, творчески выполнять трудовые операции.

Весьма заметное влияние физкультура и спорт могут оказать на практику эстетического воспитания. Эстетика - учение о прекрасном, вбирающее в себя философию искусства, область художественной деятельности людей. Суть эстетического воспитания заключается в формировании и развитии понимания прекрасного, потребности человека жить и творить по законам красоты, оптимально удовлетворяя свои биологические, социальные (общечеловеческие) и идеальные духовные запросы. Физическое совершенство в своем эстетическом восприятии характеризуется полноценным здоровьем, высокоразвитыми физическими качествами (силой, быстротой, выносливостью, пластикой и др.), достаточной и устойчивой работоспособностью, владением многими прикладными и спортивными навыками, гармоничным развитием форм тела и способностью эффективно использовать свои двигательные возможности в трудовых и бытовых действиях. Все

это создается во многом посредством физкультурно-спортивных упражнений, гимнастики, занятий индивидуальными видами спорта, туризмом.

Таким образом, при решении задач сохранения и укрепления здоровья составной частью любого комплекса мероприятий является здоровый образ жизни, в котором важная роль принадлежит физической культуре. Для формирования здорового образа жизни необходимы гигиеническое воздействие, санитарное просвещение, развитие сознательного отношения к своему здоровью, которое является единственной незаменимой собственностью, имеющейся в наших руках.

Литература.

1. Белинская, Е.П. Социальная психология личности / Е.П. Белинская. – М.: Издательская группа «Прогресс», 2001. – 344 с.

2. Лойко, О.Л. Формирование здорового образа жизни современной молодежи как социально-педагогическая проблема / О.Л. Лойко. – М.: Аспект пресс, 2001. – 301 с.

УДК 796.421

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Жак А.Д., Аверина И.П., Аксенчик С.В.

УО «Международный государственный экологический институт им. А.Д. Сахарова» БГУ, г. Минск, Республика Беларусь

Физическая культура направлена на улучшение здоровья человека, повышение физической работоспособности и развития новых физических качеств. Современная молодежь ведет малоактивный образ жизни, что ведет к приобретению нежелательных заболеваний. Скандинавская ходьба – один из перспективных, динамично развивающихся видов двигательной активности, направленный как на оздоровления, так и саморазвитие.

В статье представлены материалы эффективности применения скандинавской ходьбы на занятиях физической культуры в высшем учебном заведении. Основная цель скандинавской ходьбы - общее физическое и психическое благополучие человека. Занятия скандинавской ходьбой - вид оздоровительной тренировки, укрепляющей и гармонизирующей весь организм, простой высокоэффективный и совершенно безопасный вид физической активности, который позволит с успехом решить задачи укрепления здоровья и общего развития студентов [1].

Скандинавская ходьба является доступным, простым, полезным, естественным видом физической активности. При регулярных занятиях северной ходьбой увеличивается количество эндорфинов (гормонов счастья) в крови, улучшается нервно-психическое состояние, снимается психоэмоциональное напряжение, в ЦНС приходят в норму процессы возбуждения и торможения. Она благотворно воздействует на сердечно-сосудистую систему, нормализуя артериальное давление, предотвращая атеросклероз, инсульт, инфаркт. Положительно воздействует на позвоночник, укрепляя межпозвоночные диски, связки, позвонки, суставы, кости, мышцы. Оказывая влияние на метаболизм, ходьба помогает держать вес в норме, контролировать содержание сахара в крови, уровень холестерина. Тем самым снижая риск развития сахарного диабета и ожирения. Полезные эффекты от ходьбы влияют на интеллектуальные способности, продолжительность жизни и