

Литература.

1. Поливач, А. Н. Оценка функциональной работоспособности сердечно-сосудистой системы студентов УО «ГомГМУ» / А. Н. Поливач, А. Н. Василец // *Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма: матер. VI Междунар. науч.практ. конф., Мозырь, 6–7 окт. 2016 г. / УО МГПУ им. И. П. Шамякина; редкол.: С. М. Блоцкий (отв. ред.) [и др.]. – Мозырь, 2016. – С. 136–138.*

2. Василец, А. Н. Организация и контроль учебного процесса по физической культуре с использованием рейтинговой системы / А. Н. Василец, А. Н. Поливач, К. Н. Курьян // *Актуальные проблемы медицины: сб. науч. ст. Респ. науч.-практ. конф. и 27-й итоговой научной сессии Гомельского государственного медицинского университета (Гомель, 2–3 ноября 2017 г.) / А.Н. Лзиков [и др.]. — Гомель: ГомГМУ, 2018. – С. 144–146.*

УДК 796:378.4.091.313]-057.875

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ СТОРОНЫ В ПРИМЕНЕНИИ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ У СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Полубок В.С., Семашко Д.Н., Гаркавый В.С.

УО «Гродненский государственный медицинский университет»,
г. Гродно, Республика Беларусь

Заинтересованность и привлечение студенческой молодежи к физической культуре – наиважнейшая задача при формировании здорового образа жизни. При использовании огромного опыта по организации разных форм занятий физической культурой решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Сегодня самообразование является существенным условием общего успеха образования. Реализация в учебном процессе самостоятельной работы, характеризующиеся творческой составляющей, приводит к повышению у студентов мотивации к обучению, активизации усвоения и закрепления полученных знаний, приобретению умений и навыков их профессионального практического применения. Используя опыт в проведении учебных занятий, следует совершенствовать организацию самостоятельной учебной деятельности, обеспечить методическую помощь и контроль со стороны преподавателя, найти методы анализа результатов при развитии физических качеств [1].

Самостоятельная работа, направленная на усвоение полученных знаний и умений, позволяет студентам наиболее полно осознать характер выполняемой работы, организовать собственную деятельность. При самостоятельной работе студент сам осознает характер выполняемой работы, сам находит способы преодоления возникающих трудностей.

Надо принимать во внимание, что учеба и здоровье взаимосвязаны и взаимообусловлены. Чем крепче здоровье студента, тем результативнее обучение. Если этого не учитывать, то конечная цель обучения утрачивает истинный смысл и ценность [2]. Поэтому для успешной адаптации к условиям обучения в вузе и сохранности здоровья за столь долгий период необходимы здоровый образ жизни и регулярно-оптимальная двигательная активность. Любые физические нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, применяемых в повседневной жизни, а также организованных и самостоятельных занятий физической культурой и спортом, обобщенных под термином «двигательная активность». У огромного числа студентов, занимающихся умственной деятельностью, наблюдается ограничение двигательной активно-

сти. Как правило, в педагогике, самостоятельная работа определяется как направляемая учебно-исследовательская деятельность студентов и осуществляется как под воздействием администрации вуза, так и личными побуждениями учащихся. Рассматривая самостоятельную работу в широком смысле как составляющую часть учебного процесса, следует отметить элементы творчества и инициативности в усвоении теории на практических занятиях. Если рассматривать ее в узком смысле, это деятельность по овладению знаниями за пределами учебных занятий. Точнее, управляемая самостоятельная работа – это такая деятельность, в ходе которой студенты осуществляют активную и напряженную работу по овладении тем или иным двигательным действием, как под руководством преподавателя, так и самостоятельно.

Для грамотной организации управляемой самостоятельной работы по физической культуре и спорту преподаватель должен выявить и определить мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, сформировать у студента потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Достижение цели во многом зависит от объема и содержания двигательной активности, использования разных форм и средств физической культуры [3]. Отношение студентов к самостоятельным занятиям по физической культуре и спорту – одна из актуальных проблем социально-педагогического характера. Практическое воплощение этой задачи каждым студентом должно восприниматься как лично значимая, так и общественно-необходимая деятельность каждого. Реально внедрить среди студентов самостоятельные занятия достаточно сложно. Существует ряд объективных и субъективных причин, определяющих потребности, интересы и мотивы задействия студентов в активную физкультурно-спортивную деятельность. Наблюдения показывают, что личный пример, подаваемый преподавателем в физкультурно-оздоровительных и спортивных секциях, приводит к формированию положительных эмоций и мотиваций к самостоятельной деятельности студентов [4].

Организация самостоятельной работы в вузе рассматривается как система мер по воспитанию активности и самостоятельности, по выработке умений и навыков рационально приобретать полезную информацию.

Таким образом, самостоятельная работа в образовательном процессе применяется, с одной стороны, как вид деятельности, стимулирующей активность, самостоятельность, познавательный интерес к основам самообразования. С другой стороны, – это система мероприятий или педагогических условий, обеспечивающих руководство самостоятельной деятельностью студентов. Учитывая, что важным критерием эффективности самостоятельной работы служит обеспеченность студентов учебниками и пособиями, то даже при наличии необходимой литературы возникают трудности, связанные как с недостаточным умением студентов ориентироваться в сложном учебном материале, так и с организацией контроля за его усвоением. Это приводит к некоторой недисциплинированности студентов, когда к самостоятельной работе они относятся без должной ответственности. Для повышения эффективности управляемой самостоятельной работы среди студентов учебный материал должен дополняться учебно-методическими рекомендациями, выполняющими не только руководящую, но и направляющую и управляющую роль. Все это переориентирует самостоятельную работу с традиционной цели от простого усвоения знаний к внешней самоорганизации будущего специалиста, способности к индивидуальному самообучению. Главный признак самостоятельной работы состоит не в том, что студент занимается без непосредственного участия и помощи преподавателя, но и в том, что в его деятельности сочетается функция перевода информации в знания, умения при четком управлении этой деятельностью.

При этом организация самостоятельной работы на учебном занятии требует от преподавателя не меньшей подготовки к занятию, но даже большей по сравнению с

тем, когда учебный материал он излагает сам. Добиваясь результативности самостоятельной работы, следует четко поставить цель, которая будет стимулировать мотивацию в начале работы, а в дальнейшем проявит себя важным регулятором самостоятельной деятельности.

Выводы. Таким образом, повышение эффективности и качества процесса организации управляемой самостоятельной работы зависит от ряда факторов:

- от сочетания аудиторной и внеаудиторной, групповой и индивидуальных форм;
- от учета условий организации и обеспечения поэтапности и планирования;
- от использования репродуктивных, продуктивных и исследовательско-творческих знаний;
- от применения разных видов контроля управляемой самостоятельной работы студентов.

Студентам при планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем самостоятельных занятий следует несколько снижать, придавая им в отдельных случаях форму активного отдыха.

Литература.

1. Бабченко, А. П. *Формирование требований к уровню профессиональной подготовки выпускников вузов на основе системного подхода.* А. П. Бабченко. *Актуальные проблемы экономики, социологии и права.* – Пятигорск, 2015. – С. 39–42.

2. Лубышева, Л. И. *Анализ развития студенческого спорта состояние и перспективы* Л. И. Лубышева, Н. В. Пешкова. *Теория и практика физической культуры.* – 2014. № 1. – С. 39–41.

3. Золотухина, Л. С. *Организация самостоятельной учебной деятельности студентов* Л. С. Золотухина. *Адукация і выхаванне.* – 2003. № 12. – С. 11–14.

4. Капустина Л. И. *Организация самостоятельной работы студентов в условиях модернизации среднего профессионального образования // Научные исследования в образовании.* – 2007. № 7. – С. 88-91.

УДК 613.7

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ С ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Романов К.Ю.

УО «Белорусский государственный медицинский университет»,
г. Минск, Республика Беларусь

Введение. Вопросы охраны и укрепления здоровья молодежи на современном этапе являются первостепенной задачей общества. Рассматривая физическое воспитание как социально-педагогический процесс, направленный на достижение физического совершенства, необходимо, в первую очередь, выделить такие его основополагающие факторы как оздоровительный, при реализации которого оптимизируются формы и функции организма человека, развивающий – повышается уровень физических способностей, образовательный – расширяется и совершенствуется объем знаний, двигательных навыков и умений.

Одним из факторов, определяющих состояние физического здоровья молодежи, является двигательная активность во всем своем многообразии средств и методов воздействия на организм. Эффективным средством повышения уровня физического здоро-