

совершенствование спортивной, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой инфраструктуры;

патриотическое воспитание молодежи;

привлечение населения к занятиям техническими, авиационными и военно-прикладными видами спорта, формирование инфраструктуры для занятий указанными видами спорта.

В заключение хотелось бы отметить, что все реализуемые в Республике Беларусь мероприятия направлены на достижение практического эффекта для населения страны. Основной целью политики государства в области физической культуры и спорта является эффективное использование имеющихся инструментов и возможностей в оздоровлении нации, воспитании молодежи, формировании здорового образа жизни населения.

Литература:

1. *Постановление Совета Министров Республики Беларусь от 29.01.2021 № 54 «О Государственной программе «Физическая культура и спорт» на 2021-2025 годы». Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь, 04.02.2021, 5/48742.*

УДК 796.

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ К ПРЕДСТОЯЩЕЙ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Кудин Я.И., Янович Ю.А.

Белорусский государственный университет,
г. Минск, Республика Беларусь

Введение. Большинство учащейся молодежи в Республике Беларусь являются студентами учреждений высшего образования (УВО), а также профессионально-технического и среднего специального образования.

Студенчество – это не только период развития организма молодого человека, но и период приобретения индивидом разносторонних знаний, необходимых умений и навыков. Другими словами, юношеские годы – это период укрепления здоровья и возмужания человека, приумножения его сил, приобретения им физического потенциала, необходимого для долгоднейней творческой деятельности [1, 2].

Образовательный процесс, организованный в УВО, направлен на подготовку высококвалифицированных кадров, которые в дальнейшем пополнят интеллектуальный потенциал общества для работы в различных сферах.

Эффективность учебно-воспитательного процесса обусловлена состоянием здоровья и работоспособности студентов [2], следовательно, перспектива повышения и усиления интеллектуального потенциала страны, несомненно, зависит от правильного решения проблемы укрепления здоровья обучающихся. Кроме того, необходимо создать предпосылки для подготовки глубоко образованных, творчески мыслящих будущих специалистов, умеющих быстро адаптироваться в часто меняющихся обстоятельствах.

В организации учебного процесса необходимо рационально и в соответствии с выполняемым объемом работы использовать бюджет времени студентов и преподавателей. Это актуальный аспект в поиске решения вопросов, связанных с самостоятельной, в том числе направленной на физическое совершенствование, работой студентов, в процессе которой формируются важные личностные качества, необходимые современному специалисту знания

и навыки, способность к творчеству, интерес к инновациям, а также критичность ума, умение принимать правильные решения [1–3].

В соответствии с вышесказанным цель нашего исследования заключалась в уточнении посредством анализа научно-методической литературы влияния самостоятельных занятий физической культурой на подготовку выпускников УВО к предстоящей трудовой деятельности.

Основная часть. Учебный процесс в УВО имеет отличительные особенности в сравнении с учебным процессом, к которому привыкли учащиеся в школе. У студентов нет повседневного контроля за выполнением учебных заданий, но гораздо больше учебного материала для самостоятельного освоения, что создает определенные сложности первокурсникам на этапе адаптации к студенческой жизни.

Самостоятельные занятия являются подвижным элементом в системе четко регламентированного учебного плана. Постоянный и ритмичный характер их выполнения во многом определяет успешность освоения учебной программы. Продолжительность самостоятельных занятий определяется их трудоемкостью, спецификой обучения на различных факультетах [2–4].

Свободное время, которое появляется у студентов при правильном ежедневном и еженедельном планировании событий, важно рационально использовать для гармоничного развития духовных и физических качеств [2–5].

Для контроля усвоения студентами программного материала по учебным дисциплинам каждый семестр завершается экзаменационной сессией. В этот период интенсивность умственного труда студентов возрастает, накапливается усталость. В течение каникул, следующих за сессией, обучающимся необходимо восстановить психофизический потенциал преимущественно с помощью самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Специалистами выявлено, что лучшей формой восстановления затраченных сил являются активные занятия оздоровительно рекреативной физической культурой, различными видами спорта, которые позволяют переключаться с умственной деятельности прежде всего на физическую [3–5].

Самостоятельные занятия обеспечивают активный отдых студентам, непрерывность их физического совершенствования, а также воспитания воли и закалывания организма [6].

Если студент занимается на каникулах, формируется его самостоятельность, сознательная направленность к активному использованию способов физкультурной деятельности и умений применять их в самоорганизации здорового образа жизни. Создаются необходимые условия для саморазвития, самореализации на основе физического самовоспитания путем личного выбора студентом форм и средств физической активности в соответствии с интересами, потребностями [7].

Через самостоятельные занятия, самовоспитание, молодой человек приобретает необходимые знания, вырабатывает полезные умения и навыки, направленно совершенствует свои физические и связанные с ними способности. Занимаясь физическими упражнениями самостоятельно, студент вынужден проявить стойкость характера и другие личностные качества, чтобы преодолеть лень, чувство неуверенности и т. д. [8].

Удовлетворение достигнутыми результатами в укреплении здоровья, физическом самосовершенствовании упрочняют мотивацию, желание достичь поставленной цели, доказать что-либо [8].

Систематические занятия физическими упражнениями положительно влияют на организм человека. Занимающиеся физическими упражнениями имеют более высокие показатели физического развития и физической подготовленности (общей и специальной выносливости, силовых, скоростных, двигательных-координационных других показателей) по сравнению с незанимающимися [5].

Студенты связывают необходимость самостоятельных занятий физическими упражнениями для поддержания физической формы и с требованиями будущей профессиональной деятельностью [6–8].

Таким образом, формирование социально и профессионально значимых качеств личности будущего специалиста протекает в условиях постоянной интенсификации образовательного процесса в УВО, актуализации и активации самостоятельной работы обучающихся, в том числе направленной на совершенствование физического статуса, сохранение и укрепление здоровья для творческого долголетия в профессиональной деятельности.

Заключение. Учебные занятия по физической культуре, организованные в УВО, в целом способствуют сохранению и укреплению здоровья студенческой молодежи, совершенствованию физических и связанных с ними способностей, в том числе необходимых в будущей профессиональной деятельности.

Результат анализа научно-методической литературы позволил уточнить положительное влияние самостоятельных занятий физической культурой на подготовку выпускников УВО к предстоящей трудовой деятельности:

- создаются необходимые условия (дополнительно к имеющимся) для саморазвития, самореализации на основе физического самовоспитания;
- упрочняется осознанная и устойчивая потребность у выпускника УВО заботиться о личном здоровье самостоятельно;
- формируются предпосылки для высокой и устойчивой профессиональной работоспособности, необходимой в связи с особыми внешними условиями труда;
- повышается эмоциональная устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям производственной среды, отвлекающим внимание факторам;
- совершенствуются волевые и другие качества личности (смелость, решительность, настойчивость).

Физическая культура, здоровый образ жизни – это компоненты и условия для зарядки человека энергией, открытия в себе новых возможностей, способностей, талантов для успешной профессиональной деятельности и жизнедеятельности в целом. Это путь, на который вступает здравомыслящий человек для того, чтобы каждый прожитый день был плодотворным, приносил радость себе и окружающим.

Литература:

1. Грязев, Е. Д. Базовый курс теоретической подготовки студентов по физической культуре : учеб.-метод. пособие / Е. Д. Грязев, В. Н. Егоров, А. Н. Лотарев. – Тула : ТулГУ, 2011. – 192 с.
2. Ильинич, В. И. Физическая культура студента и жизнь : учеб. для вузов / В. И. Ильинич. – М. : Гардарики, 2008. – 366 с.
3. Иванова, М. А. Физкультура и здоровье / М. А. Иванова. – М. : 1992. – 151 с.
4. Кузнецов, А. К. Физическая культура в жизни общества / А. К. Кузнецов. – М. : 1995. – 184 с.
5. Физическое воспитание : учеб. для студентов вузов / В. А. Головина [и др.] ; под ред. В. А. Головина. – М. : Высшая школа, 1983. – 204 с.
6. Яшина, Ю. Е. Самостоятельные занятия физической культурой – важное слагаемое адаптации студента к учебной деятельности / Ю. Е. Яшина [и др.] // Международный студенческий научный вестник. – 2016. – № 5–2. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=15715>. – Дата доступа: 10.04.2022.
7. Соколова, О. В. Физическая культура и спорт в студенческой среде, роль самостоятельных занятий, пути повышения мотивации к занятиям спортом / О. В. Соколова, М. Л. Соколова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2015. – № 3. – С. 73–76.
8. Иохвидов, В. В. Мотивационная заинтересованность студентов на занятиях по физической культуре / В. В. Иохвидов, А. О. Шулепова // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов : материалы II Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Ессентуки, 2016. – С. 106–107.