

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

Руденко О.И., Сергейчик В.А., научный руководитель **Галлер В.Н.**

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

Введение. Физическое воспитание это процесс организации оздоровительной и познавательной деятельности, направленной на развитие физических сил и здоровья, выработку гигиенических навыков и здорового образа жизни. Здоровье зависит от многих факторов. На сегодня здоровье определяется: на 50% образом жизни, на 20% – экологическими факторами; на 20% – биологическими (наследственными) факторами и на 10% – медициной. Каждый человек в течение всей жизни должен соблюдать нормы и правила ЗОЖ. Но в зависимости от возраста эти нормы и правила будут изменяться, в разных периодах жизни человека они будут заметно отличаться друг от друга.

Целью исследования явилась проблема формирования физической культуры личности, которая остается актуальной в настоящее время в системе образования и имеет одно из первостепенных значений.

Результаты исследования. Основное время становления личности будущего квалифицированного специалиста – это посещение лекций, семинаров, практических и лабораторных занятий, практики, сдача зачетных и экзаменационных сессий. Различные виды деятельности включены в недельную нагрузку студентов, такие как аудиторные и внеаудиторные занятия, самостоятельные работы, контрольные мероприятия и т.д. Все это требует от студентов высокой сосредоточенности, работоспособности, хорошего и крепкого здоровья [3].

Основная направленность ЗОЖ в занятое (несвободное) время нацелена на восстановление и оздоровление студента после учебы. Сон, питание, личная гигиена, время и энергия, затрачиваемые на дорогу в вуз и обратно, разного рода временные работы в целях пополнения бюджета и т.д. – главные составляющие внеучебного (занятого) времени. Занятое время студентов не должно быть бесконечно продолжительным. Наоборот, задача состоит в том, чтобы все важные и неотложные задачи и проблемы выполнялись в разумно-сжатые сроки, чтобы студент находил для себя несколько часов свободного времени [3]. Свободное время – это время творческой деятельности, самообразования, активной спортивной подзарядки своего организма, общения, отдыха, период самосовершенствования [1].

В последнее время доля физического труда уменьшается, а умственного – возрастает. Люди, которые больше работают умственно, во время своей трудовой деятельности, обычно, не получают необходимой физической нагрузки. Но без соответствующей двигательной нагрузки человек обязательно столкнется с проблемами, связанными со здоровьем. Это означает, что производственные обстоятельства будут принуждать современного человека (в том числе студентов) основательнее овладевать нормами и правилами ЗОЖ [2].

Для формирования физической культуры личности студента, сохранения и укрепления здоровья, повышения его работоспособности необходим оптимальный режим двигательной активности. В исследованиях ученых среднее соотношение динамического и статистического компонентов жизнедеятельности студентов в период учебной деятельности равен 1:3, по энергозатратам этот показатель достигает уровня 1:1, а во внеучебное время, соответственно, 1:8 и 1:2. Нарушение режима двигательной активности у молодых людей может вызвать различные патологии [5].

Таким образом, можно выделить несколько аспектов, на которые стоит обратить внимание учебным учреждением для того, чтобы роль физической культуры и спорта повышалась и была актуальной для лиц, которые проходят обучение (студенты):

1. Целенаправленный подход к процессу обучения и интеграции каждого студента в процесс физической культуры и спорта.

2. Активная поддержка различных спортивных движений, которые помогают студентам укрепить свое здоровье при помощи спорта и улучшить свои теоретические знания, в области физической культуры.

3. Формирование у студентов физически развитого тела, здорового мышления в области личного здоровья, его укрепления и поддержания в соответствующей форме.

4. Активная поддержка со стороны института и каких-либо иных учреждений, а также государственных органов в облегчении участия студентов в Спартакиадах, Олимпиадах, чемпионатах и иных спортивных мероприятиях.

5. Пропаганда здорового образа жизни среди студентов, которая необходима для формирования правильного представления о своем здоровье [1].

Заключение. Формирование физической культуры личности рассматривается нами как целенаправленный процесс, характеризующийся уровнем ее образования в сфере физической культуры, оптимальной физической подготовленностью, здоровым образом жизни, активностью в видах и формах физкультурно-спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности и учитывающий характерологические особенности человека, его мотивацию, уровень готовности, стремления быть гармонично развитым и здоровым [4].

Литература:

1 Евсеев, Ю.И. *Физическая культура: учеб. пособие/ Ю.И. Евсеев.* – Ростов на Дону, 2002. – 384 с.

2 Краснов, И.С. *Пути формирования здорового образа жизни студентов/ И.С. Краснов // Вопросы физического воспитания студентов. XXVIII.* – СПб.: Изд-во СПбГУ. – 2003.

3 *Материалы к заседанию Государственного совета Российской Федерации по вопросу «О повышении физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян».* URL:<http://docs.cntd.ru/document/901808362> (дата обращения: 07.04.2022).

4. *Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича.* – М.: Гардарики, 2000 – 374 с.

5 *Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта/Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.* – М.: Академия, 2003 – 480 с.

УДК 796.4

ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗКУЛЬТУРНОМ ОБРАЗОВАНИИ НА ОСНОВЕ АЭРОБИКИ

Садовникова В.В.

Белорусский государственный университет,
г. Минск, Республика Беларусь

Сравнительно недавно зародился зажигательный вид оздоровительной гимнастики, который за короткий период времени привлек к экранам телевизоров и в спортивные залы значительную часть женского населения. Сейчас немногим известно, что сначала он имел название «ритмическая гимнастика» (СССР), затем произошло перерождение в оздоровительную и танцевальную аэробику. С поразительной скоростью волна популярности оздоровительной аэробики затронула все слои населения на разных континентах: от домохозяек (благодаря телепередачам с актрисой Джейн Фондой, США) до профессионалов, включивших ее в программу оздоровительной и рекреационной работы. Благодаря широкому распространению с 1995 года появилась возможность на постоянной основе наслаждаться видом спорта «спортивная аэробика», позже – «аэробная гимнастика» (FIG), который объединил сильнейших гимнастов, акробатов, батутистов и обычных атлетов с хорошей хореографической подготовкой [7, 8].