

1. Зуйкова, Е. Г. Влияние физической культуры на работоспособность и адаптацию студентов к физическим нагрузкам/ Е.Г. Зуйкова, И.Л. Бондарчук // *Здоровье — основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения*, 2015. — № 1. — С.228–233.

2. Кулак, И. А. Физиология утомления при умственной и физической работе человека/ И.А. Кулак. — Мн., 1968. — 164с.

3. Булич, Е. В. Физиолого-гигиеническая характеристика влияния занятий физическим воспитанием на умственную работоспособность и психоэмоциональную устойчивость студентов/Е.В. Булич // *Ученые записки*. — СГУ, 2015. — 320 с.

УДК 619-614.48

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Сидорова Д.Д., научный руководитель Васильев А.А.  
УО «Витебская орден «Знак Почета» государственная академия  
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

В настоящее время в жизни очень много проблем, которые затрагивают все стороны человеческой жизни. Меняется политическая, экономическая, социальная ситуация, неизменными остаются общечеловеческие ценности, значение которых не поддается критике: одна из таких ценностей - физическая культура, спорт. Физическая культура оказывает значительное влияние на развитие молодежи, являясь неотъемлемой частью общей культуры.

Её положительное влияние может осуществляться в том случае, если она опирается на естественнонаучную основу теории физического воспитания, тесно связанную с физиологией, гигиеной, анатомией и другими науками. В вузах физическая культура представлена как важнейший базовый компонент формирования общей культуры студентов, средство создания гармонично развитой личности [1;2].

Физические нагрузки играют роль и в формировании личности человека. В этом отношении не устарела пословица - «В здоровом теле – здоровый дух». Однако появились такие барьеры распространения физической культуры, как недостаток финансирования, малоподвижный образ жизни, слабая освещённость в СМИ. Всё это препятствует реализации образовательных стратегий молодёжи в плане физического совершенства.

Особенно актуальна эта проблема для студентов колледжей, институтов, так как в студенческие годы формируются и закладываются основы здорового образа жизни, а физическое воспитание не всегда является приоритетным направлением. В то же время огромна учебная нагрузка на студентов, что часто вредит их общему физическому и психическому состоянию, а это может особенно негативно сказаться на процессе формирования личности, который совпадает с периодом обучения в учебном заведении.

Необходимо рассматривать понятие «физическая культура», как совокупность физического развития студента, состояния его физического и психического здоровья и собственно «физической культуры» как составляющей культурного развития личности. В вузах физическая культура представлена как важнейший базовый компонент формирования общей культуры студентов, средство создания гармонично развитой личности [6; 7].

Для изучения влияния физической культуры на процесс формирования личности и выбор профессиональной деятельности необходимо учитывать, как постоянные, так и временные условия, которые ставят перед студентом задачу совершенствовать свое физическое состояние и здоровье. Положительный эффект от занятий физической культуры будет достигнут лишь в том случае, когда сложные, длительные и интенсивные физические упражнения будут соответствовать индивидуальным возможностям человека, условиям его жизни и труда. Но, немаловажная роль физической культуры на протяжении всей жизни

человека [3].

Значение физической культуры и спорта для здоровья, развития и общего состояния молодежи трудно преувеличить. С ранних лет родители, педагоги, средства массовой информации - радио и телевидение - внушают ребенку уникальную полезность физической активности и побуждают детей активно заниматься спортом. В этом возрасте занятия спортом проходят, как правило, под наблюдением опытных тренеров и специалистов, следящих за правильным и гармоничным развитием растущего организма. В школьном возрасте эту роль в основном выполняют учителя физической культуры в школе. К 16-ти годам самосознание человека достаточно сформировывается. Именно с этого момента занятия спортом превращаются в серьезные занятия, которые приносят радость.

Положительным аспектом является и то, что спорт способствует развитию коммуникабельности, избавляет от комплексов и раскрепощает; физические нагрузки, активное движение очень благотворно сказываются на успехах в умственном труде, что отнюдь не лишнее для студентов. Вместе с этим приходит и необходимость самостоятельной оценки своих физических возможностей и, в соответствии с этим, реально рассчитывать свои силы.

Занимаясь физическими упражнениями, студенты познают закономерности развития физических качеств, двигательных умений и навыков, приобретает знания о структуре и функциях организма и его систем, что расширяет его образовательный уровень. Физическое воспитание является очень сложным и многофункциональным психофизиологическим процессом, особенно в условиях, когда люди уделяют недостаточное внимание физической культуре [5].

Предмет физическая культура, который преподается в колледжах, институтах, формирует еще один пласт в общем физическом состоянии человека, его здоровье, физической подготовленности и физическом совершенстве. Занятия физической культурой - это, прежде всего, профилактика различных заболеваний и в первую очередь гипертонии и ишемической болезни сердца. Эти болезни, часто наблюдаются у специалистов технического профиля и требуют длительного лечения. Но оно не всегда ведет к выздоровлению. Значительно большей эффект дает их профилактика.

В процессе занятия физическими упражнениями повышается работоспособность. Об этом свидетельствует возрастающая способность человека выполнять большую работу за определенный промежуток. С нарастанием работоспособности в состоянии мышечного покоя уменьшается частота сердечных сокращений, студенты начинают больше работать, но при этом меньше уставать. Отдых и, прежде всего сон используется организмом полностью. Профессиональная деятельность студентов института подразумевает физическую работу, а значит, такой человек должен обладать хорошей физической формой и отменным здоровьем. А добиться всего этого можно, регулярно занимаясь физической культурой и спортом. В последние годы увеличивается роль науки в создании педагогических технологий, адекватных уровню общественного знания. Мы опробовали технологии физического воспитания, способные улучшить традиционное физическое воспитание, положительно влияющие на здоровье и гармонию физического развития, а также на формирование двигательных способностей.

Преподаватели физического воспитания формируют интерес к физическим упражнениям и потребность в здоровом стиле жизни, используя для их развития, совершенствования и укрепления здоровья нестандартные формы занятий: танцы, йога, игровые, а также активные методы обучения и новые оздоровительные технологии: аэробика, степ - аэробика, стретчинг - аэробика и др. [4].

Значимость физической подготовленности студенческой молодежи, обусловленная на данном этапе развития общества потребностью в эффективной рабочей силе, принимает всё большее значение. Кроме того, занятие физической культурой и спортом дает человеку не только чувство физического совершенства, но и придает ему силы и формирует его дух. Повышает уровень моральных качеств, что так необходимо нынешнему обществу.

Колоссальное значение принимает физическая культура в процессе формирования личности, когда она воздействует на него с разных сторон, формирует моральные качества, дух, и воздействует на физическое состояние, стимулируя новый подход к жизни и работе, новые достижения. Для того чтобы сознательно прийти к выводу и значимости физической культуры и спорта, студенты должны понять ее роль в своей жизни. И очень хорошо, если поймут не совсем поздно для того, чтобы начать вести здоровый образ жизни. Физическое воспитание представляет собой целенаправленный процесс воздействия на человека для его физического совершенствования, развития и образования. Образование рассматривается как совокупность знаний, полученных социальным путем, это специфическая форма социализации.

Как отмечают С.В.Шевченко, Е.С.Романенко, Л.А.Ситак - это культурно обусловленная и культурно значимая деятельность, направленная на сохранение и ретрансляцию знаний данного общества с целью их сохранения путем формирования определенного типа общества и определенного типа личности [2; 3].

Спорт и физическая культура — это не только здоровый образ жизни — это вообще нормальная и здоровая жизнь, которая открывает все новые и новые возможности для реализации сил и талантов. Это путь, на который вступает здравомыслящий человек, для того чтобы прожитая им жизнь была бы плодотворной, приносила радость ему самому и окружающим. Прогрессивный ритм жизни требует все большей физической активности и подготовленности молодежи. Все увеличивающиеся нагрузки, которые ложатся на плечи подрастающего поколения на протяжении всей жизни требуют более высокого физического совершенства, которое должно достигаться с помощью занятий физической культурой [4].

Любой человек, независимо от возраста хочет быть счастливым и самое главное здоровым, а помочь в этом ему могут занятия физической культурой. А вот здоровье не купишь и не получишь в дар. Поэтому нужно делать все, чтобы сохранить его. Обыкновенно вследствие неправильного образа жизни у человека появляются нервные расстройства, разные болезни, проблемы на работе и дома. А ведь нужно просто задуматься: все ли возможное мы делаем для сохранения своего здоровья? Ведь зачастую поход к врачу можно избежать, если правильно выстроить свой образ жизни. Наиболее полно свои образовательные и развивающие функции физическая культура реализовывает в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, которое способствует формированию морально-волевых качеств, улучшает социальную адаптацию, эффективно противостоит отрицательным последствиям нервной напряженности и стресса [1, с. 5].

### ***Литература.***

1. Лукьяненко, В.П. *Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие/ В.П. Лукьяненко. – Ставрополь: Изд-во СГУ. –2001. –224с.*

2. Ситак, Л.А. *Формирование экологической культуры студентов педагогического колледжа во внеклассной работе/ Л.А. Ситак //диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – М., 2004. –182с.*

3. Шевченко, С.В. *Профессиональная модель личности студента в области формирования экологической культуры/С.В. Шевченко, Е.С. Романенко, Л.А. Ситак, 2014. – № 3-4. С .125-128.*

4. Ярлыкова, О. В. *Формирование потребности в здоровом образе жизни в рамках учебно-воспитательной работы: обобщение результатов прикладного исследования/ О.В. Ярлыкова// Научный вестник. – №4, 2015 г.– Том 2. «Педагогические науки». – С .281-289.*

5. Ярлыкова, О.В. *Влияние физической культуры на профессиональный рост будущих педагогов/ О.В. Ярлыкова //Профессиональная ориентация. – №1, 2015. – С. 75 -79.*

6. Ярлыкова, О.В. *Формирование физической культуры в образовательном процессе/ О.В. Ярлыкова //Профессиональная ориентация. – №2, 2015. – С. 32-35.*

7. Ярлыкова, О.В., Шпилова Г.В. *Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов/ О.В. Ярлыкова,Г.В. Шпилова// Таврический*

## **УРОЧНЫЕ ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Спирина Е.В., Астрейко Н.Н.**

ГУО «Институт бизнеса Белорусского государственного университета»,  
г. Минск, Республика Беларусь

Физическое воспитание – вид воспитания, специфика которого заключается в обучении движениям (двигательным действиям) и воспитании (управлении развитием) физических качеств человека.

Под формами занятий физическими упражнениями понимают способы организации учебно-воспитательного процесса, каждый из которых характеризуется определенным типом взаимосвязи (взаимодействия) преподавателя (тренера, судьи) и занимающихся, а также соответствующими условиями занятий.

В физическом воспитании структура урока обеспечивает внутреннюю функциональную связь всех элементов, следовательно, и наибольшую продуктивность их взаимодействия в решении намеченных задач. Таким образом, основными структурными единицами урока являются элементы его содержания в виде взаимообусловленных действий педагога и учеников. Эти действия выражаются в двух проявлениях: внешних и внутренних. Внешние проявления отражают содержательно-организационную сущность учебно-воспитательного процесса и визуально наблюдаемы: предъявление педагогом различных видов учебной информации в речевом выражении, наглядном объекте, моторном действии; применение учителем методов и методических приемов обучения, воспитания и организации занимающихся.

Содержание урока физической культуры включает в себя деятельность учителя и учащихся, результаты обучения, а также физические упражнения. Деятельность учителя включает постановку цели и задач перед коллективом класса, организацию учебной деятельности, получение информации о качестве учебной деятельности и ее оценку, анализ результатов и коррекцию педагогических воздействий. Деятельность учащихся включает подготовку к уроку, выполнение заданий учителя, восприятие и осознание учебных заданий, активную познавательную работу и самоконтроль.

В результате совместной деятельности учителя и учащихся на уроке физической культуры достигается цель не только данного урока, но и их серий (циклов) в четверти, полугодии, учебном году, цель начального, базового и среднего общего физкультурного образования школьников.

Подготовительная часть урока физической культуры необходима для начальной организации занятий, психической и функциональной подготовки организма к предстоящей основной работе. Она включает построение группы, рапорт о готовности к занятиям, взаимное приветствие, общую функциональную подготовку организма занимающихся, создание благоприятных психических и эмоциональных условий взаимодействия деятельности преподавания и учения, подготовку мышечных групп и организма в целом к перенесению нагрузок в основной части урока. В комплексе разминки используются упражнения, избирательно воздействующие на системы организма, которые отличаются по интенсивности и другим параметрам от основных упражнений. Продолжительность подготовительной части занятия зависит от особенностей контингента занимающихся, характера предстоящей деятельности в основной части и конкретных условий.

Граница между подготовительной и следующей за ней основной частью занятия в известном смысле условна, поскольку первая по ходу оперативной подготовки занимающихся к выполнению основной задачи занятия постепенно как бы перерастает во вторую [7, 9].