

# ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УСЛОВИЯХ УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

*Познякова Т.Л.*

*Белорусский государственный медицинский университет,  
г. Минск, Республика Беларусь*

**Введение.** Процесс обучения в высших учебных заведениях организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов, их спортивной квалификации, а также с учётом условий и характера труда их предстоящей профессиональной деятельности.

**Цель.** Целью исследования выбран процесс организации преподавания предмета «Физическая культура» в программе высшей школы, обеспечивающий всестороннее развитие личности.

**Материалы и методы.** Процесс физического воспитания в учреждении высшего образования, анализ специальной методической литературы.

**Результаты и их обсуждение.** В процессе реализации Программы по физической культуре для учреждений высшего образования в рамках дисциплины «Физическая культура» решаются

следующие задачи: воспитание у обучающихся высоких моральных, волевых и физических качеств; развитие профессионально-прикладных навыков; сохранение и укрепление уровня здоровья обучающихся.

Формирование всесторонне развитой личности неотделимо от гармоничного физического развития, что всегда является основой высокой работоспособности на протяжении обучения в университете. Дисциплина «Физическая культура» обеспечивает развитие физических качеств, повышает уровень физической подготовленности и функционального состояния организма, развивает профессионально-прикладные навыки с учётом особенностей получаемой профессии. Кроме того, организованные занятия физической активностью формируют необходимый уровень теоретических знаний основ теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, воспитывает у обучающегося убеждённую необходимость регулярных занятий физической культурой и спортом.

Регулярные занятия различными видами спорта и физическими упражнениями, правильное использование их в режиме обучения способствуют повышению умственной трудоспособности студентов, совершенствованию ряда необходимых качеств – глубины мышления, комбинаторных способностей, оперативной, зрительной и слуховой памяти, сенсомоторных реакций. Физическая культура и спорт является важным фактором снижения уровня заболеваний и травматизма на производстве.

Возможности физической культуры и спорта обеспечивают:

✓ Моральное воспитание. Участие в спортивных соревнованиях сопряжено с высокими психоэмоциональными нагрузками, поэтому способствуют формированию характера, силы воли, смелости, самообладания, решительности, уверенности в своих силах, выдержки, дисциплинированности. Занятия физическими упражнениями проходят, как правило, в коллективе, поэтому воспитывают чувство коллективизма, преданность своему коллективу.

✓ Умственное воспитание. Высокий уровень физической подготовленности является одним из важных факторов, обеспечивающих стойкость умственной работоспособности на протяжении всего учебного года. В этот период особенно важным для поддержания умственной трудоспособности, является обеспечение непрерывности занятий физическими упражнениями и спортом, с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

✓ Трудовое воспитание. Трудолюбие воспитывается непосредственно в процессе учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований. Целеустремленность, настойчивость в достижении поставленной цели и трудолюбие, которые воспитываются во время занятий физической культурой и спортом, переносятся в дальнейшем на трудовую деятельность.

✓ Эстетическое воспитание. Физическая активность и спорт способствует эстетическому воспитанию, позволяя формировать не только физические формы, как эталон физического совершенства, но и одновременно эффективно влиять на поступки и поведения.

**Выводы.** Таким образом, происходит сохранение и укрепление здоровья человека, повышение уровня его физической подготовленности и работоспособности, продление творческой активности.

Физическая рекреация удовлетворяет потребности, интересы, мотивы студенческой молодежи в эмоциональном активном отдыхе, рациональном использовании свободного времени. Активный отдых человека положительно влияет на уровень интеллекта, благодаря увеличению работоспособности нервной системы и устойчивости её к различным нагрузкам. Формирование уровня здоровья может успешно проходить лишь, при условии соблюдения норм здорового образа жизни, грамотно организованного процесса преподавания дисциплины «Физическая культура».

#### Литература

1. Кончиц Н.С. Физиологические основы индивидуализации процесса физического воспитания студентов: Автореф. докт. дис. Томск, 19897. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания в 1-11-х классах. М., 2004.

2. Меерсон Ф.З., Пшенникова М.Г. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам. - М.: Медицина, 1988

3. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. М.,2000

4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М., 2002