

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