
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Ю.А. Осипчик, Т.Г. Осипчик

Минский институт управления г. Минск, Беларусь

kaffv@miu.by

Физическая культура и спорт – средства созидания гармонично развитой личности. Они помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижение поставленной цели, повышают работоспособность, позволяют вместить в рамки короткого рабочего дня выполнение всех намеченных дел, вырабатывают потребность в здоровом образе жизни.

Соревновательные требования и отношения имеют свойство в максимальной мере выявлять физические и психические возможности студентов и тем самым действительно стимулировать их развитие. Это обусловило распространение вариантов соревновательных форм занятий не только в спортивной, но и в большинстве сфер физкультурной практики. Наиболее широко они представлены в спортивной деятельности, где у высококвалифицированных спортсменов участие в соревнованиях, организуемых в официальном порядке, занимает 10-15 и более процентов общего объёма времени, затрачиваемого на спортивные занятия в течение года. По понятным причинам в общем курсе физического воспитания и в самостоятельном массовом физкультурном движении спортивные состязания не практикуются столь широко, но и здесь соревновательные формы построения занятий имеют существенное значение.

Физическая культура – часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленных на поддержание здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики.

Физическое воспитание – это педагогический процесс, который направлен на совершенствование форм и функций организма человека, формирование двигательных навыков, умений, связанных с ними знаний, а также на воспитание физических качеств. Физическая культура связана с другими сторонами воспитания – нравственной, эстетической, производственной, трудовой.

В ряде исследований установлено, что у студентов, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие «престижных» установок, высокий жизненный тонус. Они в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к сотрудничеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики, у них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость», выдержка, им в большей степени свойственен оптимизм, энергия, среди них больше настойчивых, решительных людей, умеющих повести за собой коллектив. Этой группе студентов в большей степени присущи чувство долга, добросовестность, собранность. Они успешно взаимодействуют в работе, требующей постоянства, напряжения, свободнее вступают в контакты, более находчивы, среди них чаще встречаются лидеры, им легче удается самоконтроль.

Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания студентов [1].

Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия направлены на широкое привлечение студенческой молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности студентов. Они организуются в свободное от учебных занятий время, в выходные и праздничные дни, в оздоровительно-спортивных лагерях [2].

Массовая физическая культура как сложное многофункциональное явление в жизни коллектива вуза выполняет оздоровительные, воспитательные, образовательные и социально-культурные задачи. С помощью соответственным образом организованных массовых мероприятий с использованием физических упражнений, спорта, разумного режима труда и отдыха, рационального питания и т.д. можно в широком диапазоне изменить показатели здоровья, физического развития и физической подготовленности участников.

Физкультурно-массовая деятельность, в которую включаются студенты – один из эффективных механизмов слияния общественного и личного интересов, формирования общественно необходимых индивидуальных потребностей. Ее специфическим ядром являются отношения, развивающие физическую и духовную сферу личности, обобщающие ее нормами, идеалами, ценностными ориентациями.

При этом происходит превращение социального опыта в свойства личности и превращение ее суш-
ностных сил во внешний результат. Целостный характер такой деятельности делает ее мощным сред-
ством повышения социальной активности личности [3,4].

В рамках общего обязательного курса физического воспитания в вузе применение соревнователь-
ных форм организации занятий подчинено прежде всего логике педагогического процесса, интересам
улучшения его качества, решению образовательно-воспитательных задач. Для многих соревнователь-
ные формы занятий не столько способ достижения спортивной победы, сколько форма эмоционально-
насыщенного общения, здорового отдыха и развлечения [5,6].

Оздоровительный эффект физической культуры нельзя приписывать лишь какой-либо одной из ее
частей, тем более сугубо локальной. Иногда это игнорируется, в частности тогда, когда «оздоровитель-
ной физической культурой» называют лишь некоторую группу физических упражнений, – тем самым,
кроме прочего, демонстрируют удивительное непонимание того, что полноценный оздоровительный
эффект может быть гарантирован лишь системой физической культуры в целом. Причем он воплоща-
ет преимущество в оптимизации физического здоровья индивида и далеко не исчерпывает всего ком-
плекса социальных мер по оздоровлению и здравоохранению.

В соревновательных формах занятий довольно высока вероятность возникновения экстремальных,
стрессовых ситуаций, чреватых перенапряжениями и другими негативными эффектами, что выдвигает
проблему адекватности соревновательных нагрузок возможностям и уровню подготовленности со-
ревующихся, а отсюда и проблемы допуска к соревнованиям разного ранга, контроля и регулирова-
ния соревновательных нагрузок.

Литература

1. Физическая культура в вузе [Электронный ресурс] – Режим доступа <http://medbookaide.ru/books/fold1002/book1004/p77.php> – Дата доступа: 17.03.2011г.
2. Физкультура в ВУЗе [Электронный ресурс] – Режим доступа <http://www.referats.net/pages/referats/rkr/Detailed/19103.html> – Дата доступа: 17.03.2011г.
3. Пропаганда физической культуры и спорта среди студенческой молодёжи [Электронный ресурс] – Режим доступа <http://conf.bstu.ru/conf/docs/0037/1847.doc> – Дата доступа: 17.03.2011.
4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2008.
5. Хаскелл, У. Двигательная активности, спорт и здоровье будущего тысячелетия / У. Хаскелл // На-
ука в олимпийском спорте: спец. выпуск журнала «Спорт для всех». – Киев, 2000.
6. Матвеев, Л.П. О природе и системе принципов, регламентирующих деятельность по физиче-
скому воспитанию / Л.П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 2 –
С. 16–24.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ В ОЗДОРОВЛЕНИИ СТУДЕНТОВ

Г.Ф. Расацкий

Минский институт управления, г. Минск, Беларусь

kaffv@miu.by

В условиях трансформации экономики наниматель выдвигает все более серьезные требования к ра-
ботникам и претендентам на работу. Эти требования не ограничиваются только квалификацией, опы-
том и творческим потенциалом, большой акцент ставится на физическую форму и состояние здоровья
профессионала. В анкете по трудоустройству включены вопросы, касающиеся образа жизни, спортив-
ных предпочтений, наличия/отсутствия заболеваний и т.д. Таким образом, через изменения требова-
ний к работнику мы можем наблюдать начало сдвига в сознании человека в сторону здорового образа
жизни. Система здорового образа жизни закладывается с детства через родителей, детский сад, школу,
вуз. Взрослые ориентируются на собственный опыт, опыт друзей, коллег и работодателей. Нас, прежде
всего, интересует влияние вуза на формирование у молодого человека здорового образа жизни.

Учебное заведение, учитывая возраст молодежи, обычно предлагает следующую систему воспита-
ния образа жизни: программные занятия физической культурой, секционные занятия спортом по инте-
ресам, информационная агитация, спортивные выездные мероприятия и акции, спортивные соревно-
вания. Отдельно проводится работа со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья и тре-
бующими повышенного внимания к их заболеваниям. В идеале данная система должна учитывать все