

Министерство образования Республики Беларусь  
Учреждение образования  
«Полоцкий государственный университет»

**ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА  
В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ**

Электронный сборник материалов  
Республиканского научно-практического семинара  
(Новополоцк, 24 марта 2017 г.)

Новополоцк  
2017

Все права на размножение и распространение в любой форме остаются за УО «Полоцкий государственный университет».

Нелегальное копирование и использование данного продукта запрещены.

Проблемы и перспективы развития физической культуры, спорта и туризма в Республике Беларусь : электрон. сб. материалов Респ. науч.-практ. семинара, Новополоцк, 24 марта 2017 г. / Полоц. гос. ун-т ; отв. за вып.: Е. Н. Борун. – Новополоцк : Полоцкий государственный университет, 2017. – 1 CD-ROM.

211440, ул. Блохина, 29,  
г. Новополоцк  
Тел.: 59-37-39, 39-40-46  
<http://www.psu.by>

Компьютерная верстка: Дарьянова Татьяна Александровна  
Программное обеспечение: Мядиль Анна Николаевна  
Компьютерный дизайн: Мухоморова Мария Сергеевна

№ госрегистрации 3141711728

УДК 796.06

**ФОРМИРОВАНИЕ «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ» СТУДЕНТА –  
ОСНОВА УСПЕШНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

*А.Н. Коваленко, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета транспорта*

*П.Л. Пинский, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета транспорта*

*К.М. Бушуев, преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета транспорта*

Высшее образование в перспективе непрерывности представляет собой заключительный этап массового, систематизированного и планового образования. Вместе с тем, существует область знаний, навыков и умений, для которой компетентность всегда в дефиците, а знания и умения необходимы абсолютно всем и всегда, причем в течение жизни этот дефицит только накапливается. Это касается системы знаний, связанных с культурой самосохранения, и в первую очередь индивидуальным здоровьем и здоровым образом жизни (ЗОЖ).

Социальные и медицинские мероприятия не дают ожидаемого эффекта в деле сохранения здоровья людей. В оздоровлении общества медицина пошла главным образом путём «от болезни к здоровью», превращаясь всё более в чисто лечебную, госпитальную. Социальные мероприятия направлены преимущественно на улучшение среды обитания и на предметы потребления, но не на воспитание человека.

Физическое воспитание в вузе проходит положение квалификационных требований «Стандартов высшего образования»: «Иметь научное представление и убеждение в необходимости ведения здорового образа жизни, владеть умениями и навыками физического самосовершенствования».

Вместе с тем красной нитью дисциплины должен стать тезис о том, что «индивидуальное здоровье является самостоятельной жизненной ценностью». Вышесказанное указывает на необходимость переориентации курса физического воспитания в вузе. Это обусловлено, в том числе и некоторыми социальными причинами. Индивидуальные и общественные нормы в отношении здоровья, а также распределение баланса ответствен-

ности за здоровье личности между ней и государством намного отстали от мировых стандартов. Установлено, что и сама по себе ценность здоровья носит не фундаментальный, а инструментальный характер. Здоровье зачастую является дополнительным жизненным ресурсом для достижения других более значимых целей (накопление денежных средств, карьерного роста, повышение благосостояния за счет работы в условиях вредного производства и т.п.). Вместе с тем, ценность здоровья не стала фактом сознания, осталась на уровне моды – реальное самосохранительное поведение не претерпело существенных изменений: по-прежнему, много пьющих и курящих, нарушающих режим сна, отдыха и двигательной активности, не заботящихся о правильном питании и т.д..

Следующее важное направление физической культуры, которое необходимо учитывать при переориентации курса физического воспитания в вузе, это положение о «гуманистическом воспитании студентов»; воспитании духовно богатой личности, «обладающей развитым чувством социально-профессиональной и нравственной ответственности»; «идейно-нравственном воспитании» и «гуманистической и культурно-творческой миссии» физической культуры. Для этого необходимо декларировать и обеспечить условия для решения главной задачи – формирования ЗОЖ и физической культуры студентов (двигательной культуры, культуры здоровья и культуры телосложения).

Формирование физической культуры студента имеет решающее значение для культивирования здоровья и ЗОЖ – единой универсальной ценности, особенно в перспективе непрерывности. Чтобы воспитание культуры самосохранения было «заготовкой впрок», необходимо сместить акцент на разработку «индивидуального здоровья». Надо перейти к осмыслению и исследованию составных частей системы индивидуального здоровья, к которым относятся: физический статус (физическое развитие и подготовленность); физиологический статус (физиологические резервы); психический (психоэмоциональный) статус; клинко-соматический статус. С целью гуманитарного компонента физической культуры разрабатывается концепция физкультурного образования. Альтернативой традиционному физическому воспитанию, процесс которого направлен на улучшение физической подготовленности, на наш взгляд, является физкультурное образование, формирующее сознательную и активную личность. При этом в ряду основных положений ЗОЖ современного человека необходимы и основы знаний, аккумулирующие исторический и педагогический опыт использования разнообразных форм, средств, методов и систем воспитания и образования здорового человека, создающие теоретическую и методическую

базу формирования мотивированной потребности в индивидуальном здоровье. Реализация физкультурного образования предполагает определенный уровень информированности, знаний в этой области деятельности.

Высшая школа на молодежном этапе жизни человека становится практически единственным местом, где активно формируются умения и навыки физического самосовершенствования, в частности организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, что также требует определенного уровня сформированности знаний по физической культуре. Поэтому очень важно научить студентов умениям и навыкам самостоятельной организации оптимального и рационального двигательного режима с учетом особенностей жизнедеятельности на каждом её этапе.

Для того чтобы оценить значение физической культуры, молодой человек должен осознать важность ее роли в своей жизни. И чем раньше он это поймет, тем больше сможет добиться и в своей личной жизни, и в профессиональной деятельности.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Вишневский В.А. Здоровьесбережение в школе (педагогические стратегии и технологии). – М.: Изд-во «Теория и практика физической культуры», 2002. – 270 с.
2. Гаттаров Р.У. Исследование показателей функционального состояния студентов трех медицинских групп здоровья / Р.У. Гаттаров, Т.В. Потапова, С.М. Зубков и др. // Вестник южно-уральского государственного университета. Серия «Образование, здравоохранение, физическая культура». – 2007. – 16 (88). – вып. 12. – С.43-49.
3. Лотоненко, А. В. Физическая рекреация для здоровья человека и восстановления работоспособности / А. В. Лотоненко, В. В. Трунин, А. В. Козлов и др. // Культура физическая и здоровье. – 2005. – № 2 (4). – С. 7-10. Лукьяненко, В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие / В.П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2003. – 224 с.
4. Педагогика физической культуры и спорта: учебник / под ред. С.Д. Неверковича. – М.: Физическая культура, 2006. – 528 с
5. ОСРБ 1-02 03 06-2008. Образовательный стандарт Республики Беларусь. Высшее образование. Первая ступень. Специальность 1-02 03 06 Иностранные языки (с указанием языков). – Минск: Министерство образования Республики Беларусь, 2008. – 41с.
6. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 480 с.