

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

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

В.Н. Осянин, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета транспорта, доцент

В.В. Кошман, преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета транспорта

Ю.В. Колеснев, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета транспорта

Большинство проблем физической подготовленности студентов имеют психологическую направленность. Неправильная мотивационная база и однообразные занятия физической культурой вызывают у молодежи еще большее нежелание посещать учебно-тренировочные занятия. Развитие и совершенствование основных физических качеств у студента, а также повышение уровня здоровья молодежи в ВУЗах является приоритетной задачей для преподавателей физической культуры.

Анализ научно-исследовательских работ, по данному направлению, позволил сделать заключение о том, что вопросы повышения эффективности физического воспитания молодежи за последние годы не утратили своей актуальности, о чем свидетельствует значительное количество диссертационных работ и научных публикаций. Целью данного исследования является выделение и изучение актуальных проблем в физической подготовке студенческой молодежи.

В начале XXI столетия социально-техногенное развитие общества стало все больше характеризоваться динамичным прогрессом социальных, но вместе с тем, и снижением природных физических и психических качеств человека. Само усложнение технологических процессов, механизация, автоматизация, компьютеризация труда, наличие в окружающей среде вредных для организма человека отходов производства, подчас несовершенная организация труда, отрицательно воздействуя на состояние работника, уровень его работоспособности, приводит к психоэмоциональным перегрузкам, сокращению двигательной активности и возникновению общесоматических и профессиональных заболеваний. Современное физическое воспитание позволяет разносторонне воздействовать на личность.

Вместе с тем, многие социально значимые результаты физического воспитания достигаются в настоящее время лишь частично. Все это свидетельствует о проблеме физической подготовленности студентов.

Необходимо отметить, что физическое состояние и здоровье населения любой страны является важнейшим критерием её благополучия. Именно данный критерий лежит в основе сохранения и воспроизводства человеческого потенциала в интересах национальной безопасности государства. Вместе с тем, в новых условиях развития страны возрастает социальная значимость физической активности в обществе, усиливается её роль в формировании здорового образа жизни. Установлено, что физическая активность умеренной и высокой интенсивности прямо и опосредованно способствует сохранению и укреплению здоровья. В то же время физической активностью в стране регулярно занимается примерно 20-30% молодежи, тогда как в экономически развитых странах мира этот показатель составляет 40-60%. Снижение уровня физической активности студентов при одновременном повышении нервно-эмоционального напряжения приводит к ухудшению состояния здоровья. У подростков к 17-летнему возрасту наблюдается рост хронических заболеваний, т.е. около трети абитуриентов, поступающих в вузы, уже имеют хроническую патологию. Тенденция ухудшения состояния здоровья студенческой молодежи приняла устойчивый характер. К «факторам риска», оказывающим влияние на состояние здоровья студентов, можно отнести несоответствие условий и требований обучения. В исследованиях, проведенных научными центрами, отмечается, что ежегодно на первый курс поступает только 20% абитуриентов, отнесенных к основной группе здоровья.

На современном этапе развития нашего государства, одной из основных задач физического воспитания является улучшение физического здоровья нации, а особенно молодого поколения. За последние годы смертность населения рождаемость. Тысячи людей официально имеют физические или умственные нарушения. Этот кризис характеризуется старением населения и уменьшением средней продолжительности жизни. Вот почему проблема развития устойчивой социальной политики по приобщению молодежи к здоровому образу жизни становится все более насущной и острой для нашего общества.

Дисциплина «Физическая культура» в рамках высшего образования способствует совершенствованию физической подготовленности студента, обеспечивает мотивационную, функциональную и двигательную готовность к выбранной профессиональной деятельности, которая осуществляется путем общих и специфических для данной профессии закономерно-

стей, принципов и правил. Исходя из этого, задачами физического воспитания в вузах являются: развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья, формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья, освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни, улучшение уровня физического развития, физической и функциональной подготовленности студентов. И конечным итогом является формирование высокого уровня культуры здоровья студентов.

Основу физической подготовленности составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи прикладных и двигательных навыков, укрепления и сохранения здоровья студентов. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство физического воспитания. Физическая подготовленность – только один из социально значимых результатов физического воспитания в высшем профессиональном образовании.

Основная физическая нагрузка приходится на занятия различными видами спорта: легкая атлетика, волейбол, баскетбол, плавание и лыжные гонки. Они способствуют развитию костно-мышечной, кровеносной, дыхательной и нервной систем. Помимо здоровья студентов, выделяется еще одна важная проблема - отсутствие у студентов устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями. Только около 10% студентов регулярно, целенаправленно включают физические упражнения в свою жизнедеятельность. Их двигательная активность составляет 15 минут в день, хотя гигиеническая норма – более одного часа. В практике физического воспитания вуза видно, что большинство студентов не заинтересованы в самостоятельных занятиях. В студенческом возрасте отсутствуют биогенные потребности в движении, характерные для раннего детства, а социальные потребности не сформированы из-за слабой постановки физического воспитания в школе. Одной из причин можно назвать нехватку времени, отсутствие условий для занятий и увлеченность другими видами отдыха.

Многие исследователи указывают на низкий уровень физической подготовленности у девушек. Возникает необходимость создания и внедрения таких форм занятий, которые позволят более глубоко и, в тоже время, оптимально решать все задачи физического воспитания студентов, помогут заинтересовать молодых людей в повышении уровня своей физи-

ческой подготовленности. Решение данной проблемы требует поиска новых методов, способствующих достижению цели.

Таким образом, выше сказанное говорит о необходимости развития новых научно-обоснованных способов улучшения организации физического воспитания в высших учебных заведениях, с целью предотвращения дальнейшего ухудшения состояния здоровья и физической подготовленности студентов, создания устойчивой мотивации и углубления интереса к занятиям физическим воспитанием. Одним из существенных факторов, препятствующих положительному отношению студентов к активной тренировочной работе, является монотонность и однообразие, из-за которой страдает количество и качество выполняемых упражнений, замедляется рост уровня физической подготовленности, учащаются прогулы занятий.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта: Учебное пособие / Л.И. Лубышева. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 240 с.
2. Лукьяненко, В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие / В.П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2003. – 224 с.
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
4. Теория и методика физического воспитания: учебник для институтов физической культуры / Под общей ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. Изд.2-е, испр. и доп.: В 2-х томах. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – Т.1. – 304 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.
7. Щедровицкий, Г. П. Избранные труды / Г.П. Щедровицкий. – М., 1996. – 760 с.