

4. Федоров, В. В. Учет индивидуальных особенностей студентов при оценке их физической подготовленности : метод. рекомендации / В. В. Федоров, Л. Ф. Новикова. – Витебск : ВГТУ, 1997. – 16 с.

5. Огородников, С. С. Индивидуализация оценки деятельности по физическому воспитанию студентов / С. С. Огородников // Вопросы теории и практики физической культуры и спорта. – Минск : Полымя, 1991. – С. 19–21.

6. Унгер, Х. А. О применении индивидуальных зачетных нормативов в процессе физического воспитания студентов / Х. А. Унгер, П. О. Тиндо, Е. И. Уйбо // Сопровождение по проблемам физического воспитания и спорта в высших учебных заведениях. – Тарту, 1972. – С. 20–22.

АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ У СТУДЕНТОВ ПОТРЕБНОСТИ В ФИЗИЧЕСКОМ СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ

А. И. Шереметьев, Т. Е. Андреев, Е. М. Андреева

Белорусский государственный университет

Современные реалии развития мирового сообщества выдвигают новые требования к системе высшего профессионального образования, а именно не только к необходимости получения в вузе профессиональных знаний, но и формированию потребности регулярно заниматься оздоровительной деятельностью. Поэтому в настоящих условиях большую важность, актуальность и своевременность приобретают вопросы о состоянии здоровья учащейся молодежи, формирования у студентов ценностной ориентации и мышления относительно укрепления своего здоровья.

Необходимо организовать работу в вузе таким образом, чтобы выпускник вуза был ориентирован на постоянное физическое самосовершенствование. Это является важной педагогической проблемой, связанной с необходимостью определения эффективных подходов и механизмов их реализации по развитию физической культуры и спорта в студенческом коллективе, формированию здорового образа жизни. Именно в физкультурно-оздоровительной работе можно в относительно свободной среде формировать потребность в занятиях физкультурой и спортом, стремление к здоровому образу жизни, влиять на досуг.

Занятия по физическому воспитанию являются обязательными в высших учебных заведениях Республики Беларусь. Большое значение эти занятия имеют в формировании у студентов потребности в физическом совершенствовании. Это обусловлено обязательным и регулярным их проведением с первого курса. В БГУ обязательные занятия по физическому воспитанию проводятся два раза в неделю по 80 мин с определенными интервалами между ними. Они организуются исходя из имеющейся материально-технической базы вуза и состава преподавателей.

На занятиях реализуются основные учебные, воспитательные и оздоровительные задачи. Их главной целью являются воспитание здоровых, физически подготовленных студентов, передача специальных знаний по физической культуре и спорту, развитие необходимых двигательных умений и навыков. Для успешного решения этих задач занятия по физическому воспитанию необходимо осуществлять по таким направлениям:

- активизация пропагандистской работы в вузе, направленность ее на осознание студентами роли физической культуры и спорта в будущей профессиональной деятельности (в данном случае для работников умственного труда);
- совершенствование содержания теоретических и практических занятий по физическому воспитанию с целью формирования у студентов потребности в физическом совершенствовании;
- осуществление связи учебной и внеучебной работы по физическому воспитанию.

Но наряду с общими функциями системы физкультурно-оздоровительной работы: сообщение специальных знаний в области всестороннего физического развития личности студента, формирование двигательных умений и навыков, воспитание осознанного отношения к физическому развитию, формирование потребностей и мотивов в регулярной физкультурной активности, развитие физических качеств, в техническом вузе необходимо формировать убежденность в необходимости регулярных физических занятий. Формирование знаний о влиянии профессиональной деятельности на здоровье и способах снизить это влияние следует считать важнейшей функцией физкультурно-оздоровительной работы в высшем учебном заведении.

В процессе занятий по физическому воспитанию необходимо подробно ознакомить студентов с требованиями, которые предъявляются к их теоретической и физической подготовке. Знакомство с этими требованиями создаст своего рода фундамент для следующего формирования потребности физического совершенствования, а также самостоятельности, развития активности и инициативы на занятиях физическими упражнениями. Студентам необходимо предоставлять необходимые знания по основным профилактическим средствам предупреждения отрицательного влияния на организм разнообразных неблагоприятных факторов, которые будут встречаться в их дальнейшей профессиональной деятельности. В последнее время систематические занятия физкультурой и спортом приобретают исключительное значение для работников умственного труда. Известно, что даже у здорового и нестарого человека, если он не тренирован, ведет сидячий образ жизни и не занимается физкультурой, при самых небольших физических нагрузках учащается дыхание и сердцебиение. Напротив, тренированный человек легко справляется со значительными

физическими нагрузками. Сила и работоспособность сердечной мышцы, главного двигателя кровообращения, находится в прямой зависимости от силы и развития всей мускулатуры. Поэтому физическая тренировка, развивая мускулатуру тела, в то же время укрепляет сердечную мышцу.

Деятельность, к примеру, переводчика или лингвиста связана со значительным напряжением внимания, зрения, интенсивной интеллектуальной деятельностью и малой подвижностью. Все это приводит к раннему ухудшению здоровья, пониженной работоспособности. В том числе и эти обстоятельства требуют формирования умений применять здоровьесберегающие технологии, основанные на достаточных знаниях, полученных в процессе овладения профессией.

Однако одних знаний и умений недостаточно для длительного сохранения здоровья: не менее важно постоянно их использовать. Поэтому необходимо сформировать у студентов соответствующие психологические основания, здесь следует использовать как общие положения о преимуществах физкультурно-оздоровительной деятельности, так отдельные особенности профессиональной деятельности и их влияния на здоровье. На теоретических занятиях следует давать знания по методике контроля и самоконтроля, о влиянии занятий физическими упражнениями на физическую и умственную работоспособность, по методике проведения самостоятельных занятий по физической культуре и физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня.

На практических занятиях по физическому воспитанию необходимо объединять разнообразные методы и приемы обучения и воспитания, которые оказывают содействие предупреждению возникновения у студентов отрицательных эмоций и ощущений физической неполноценности. Для этого физические нагрузки подбираются дифференцированно, с учетом их возможностей. Использование дифференцированного и индивидуального подходов к обучению и воспитанию студентов дает возможность постепенно усложнять практические задачи, повышать двигательную активность и самостоятельность при их решении.

Для того чтобы до конца решить проблему деятельного отношения студента к укреплению своего здоровья, подтолкнуть его к систематическим занятиям физическими упражнениями, следует создать широкомасштабную систему соответствующего образования, которая бы учитывала биологические, психологические, экономические, экологические, социальные условия и факторы.

Формирование у студентов потребности в физическом совершенствовании реализуется с использованием комплексного подхода, соединяющего в себе социальные и педагогические аспекты: создание возможностей для занятий физической культурой и спортом; улучшение ма-

териально-технической базы; формирование понимания человеком их целесообразности; личное участие студента в процессе занятий, вызывающих положительные эмоции (ощущение радости, приподнятого настроения, бодрости); повышение престижности и значимости физкультурно-оздоровительной работы через пропаганду физической культуры и спорта; расширение знаний о возможностях средств физической культуры; поиск нового содержания, средств и методов его реализации; учет индивидуальных интересов и повышение уровня занятий.

Таким образом, применение методов и приемов воспитания потребности физического совершенствования позволит сформировать у студентов положительное отношение к занятиям физическими упражнениями, усовершенствовать содержание учебных занятий. Кроме того, в процессе занятий студенты будут постепенно приобретать специальные знания, сформируют двигательные умения и навыки, физические и профессиональные качества, необходимые для работника умственного труда. Профессиональная направленность, которая предусматривает приобретение студентами необходимых умений и навыков для будущей деятельности с учетом полученной специальности должны стать важным компонентом на занятиях физической культуры в вузе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Виленский, М. Я. Физическая культура работников умственного труда / М. Я. Виленский, В. И. Ильинич. – М. : Знание, 1987. – 236 с.
2. Лубышева, Л. И. Концепция формирования физической культуры человека / Л. И. Лубышева. – М. : ГЦОЛИФК, 1992. – 120 с.
3. Попов, С. Н. Совершенствование процесса обучения в физкультурных вузах / С. Н. Попов, Ж. К. Холодов // Теория и практика физической культуры. – 1985. – № 3. – С. 40.

ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ I–III КУРСОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП ФАКУЛЬТЕТА ПРИКЛАДНОЙ МАТЕМАТИКИ

А. И. Расолько

Белорусский государственный университет

В настоящее время вопросами работы со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, занимаются ряд преподавателей вузов