

УДК 796.011

И. В. Григоревич, канд. пед. наук, доц.; Е. П. Капитонова, преп.;  
И. А. Шалимо, ст. преп.; З. А. Шишкина, преп. (БГПУ, г. Минск)

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ВУЗЕ КАК ВАЖНЕЙШИЙ КОМПОНЕНТ ВОСПИТАНИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА**

В вузах физическое воспитание является не только обязательной дисциплиной учебного плана, но и важнейшим компонентом воспитания личности студента. Результаты физического воспитания имеют существенное значение при достижении целей в будущей профессиональной деятельности молодых специалистов.

В системе физкультурного образования под физическим состоянием принято понимать совокупность показателей, характеризующих физическое развитие, функциональное состояние организма и физическую подготовленность.

Физическое развитие – это процесс изменения и становления естественных морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни (рост, масса тела, частота сердечных сокращений, жизненная емкость легких и др.).

Физическая подготовленность - процесс и результат физической активности, обеспечивающий формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, повышение уровня работоспособности. Физическая подготовленность – это результат учебной и самостоятельной деятельности студента по развитию физических качеств. Владея и активно используя разнообразные физические упражнения можно улучшить свое физическое состояние и подготовленность, физически совершенствоваться.

Физическое развитие функциональное состояние студентов в БГПУ определяются следующими пробами: росто-массовый показатель, ортостатическая проба, проба надозированную нагрузку, пробы с задержкой дыхания на вдохе (Штанге) и выдохе (Генчи).

Физическая подготовленность определялась при помощи тестов: бег 30,1500 и 3000 метров, прыжок в длину с места, челночный бег 4×9 метров, наклон туловища вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища, подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, плавание.

Результаты, показанные студентом по всем контрольным испытаниям, заносятся в «Дневник здоровья», который предназначен для контроля физического состояния. Он разработан на кафедре физического воспитания и спорта БГПУ им. Максима Танка и ведется

студентами на протяжении всегопериода обучения в университете.

В дневнике здоровья фиксируются показатели физического развития, функционального состояния и физической подготовленности студента.

Каждый результат переводится в баллы в соответствии с таблицей дневника здоровья. Затем баллы по всем тестам суммируются, и по сумме баллов определяется уровень физического развития, функционального состояния организма и физической подготовленности. Сумма баллов физического развития, функционального состояния и физической подготовленности позволяет определить физическое состояние студента.

Анализ динамики индивидуальных показателей физического состояния позволяет выбрать наиболее эффективные средства физического воспитания, дозировать и корректировать физическую нагрузку в процессе учебных и самостоятельных занятий физическими упражнениями без ущерба для здоровья, правильно организовывать двигательную активность студента.

Показатели тестирования уровня физической подготовленности студентов позволяют преподавателям кафедры сравнить их в течение всего периода обучения, оценить и сделать анализ. А также выявить преимущества и недостатки применяемых средств, методов обучения и форм организационных занятий. На основании анализа скорректировать рабочие планы на следующий учебный год.

В этом учебном году разработан и запускается электронный вариант дневника здоровья. Он размещен на сайте университета. Это позволит систематизировать показатели мониторинга физического состояния студентов. Предусматривается статистическая обработка данных с определением средней арифметической величины, среднего квадратического отклонения т.д.

Совершенствование учебного процесса по физическому воспитанию в БГПУ направлено на улучшение организации и методики преподавания, поиска новых форм, средств и методов учебно-тренировочной работы.

Физическое воспитание играет важную роль в подготовке физически крепкого, закаленного, здорового молодого поколения, готового к высокопроизводительному труду, а также является важнейшим компонентом воспитания личности студента.

Таким образом, физическое воспитание в вузах обладает огромными потенциальными возможностями развития личности, саморазвития и самосовершенствования себя и поддержанию собственного здоровья.