

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА**

Современные динамические изменения на рынке труда предъявляют повышенные требования к выпускнику учреждений высшего образования. Молодому специалисту для полноценного развития необходимо не только владение профессиональными компетенциями, но и обладание полноценным здоровьем, физическим и психологическим.

Для развития физического здоровья студентов в учреждениях высшего образования функционирует специальная системы физкультурно-оздоровительной работы, которая включает физическую культуру в режиме учебного дня, формирование физической культуры в быту, физкультурное образование, массовые спортивные мероприятия, работу физкультурно-оздоровительных групп.

На физико-математическом факультете БГПУ дисциплина «Физическая культура» преподается на 1-3 курсах. При изучении выраженности физического здоровья студентов на 1 курсе нами было выявлено, что к основной группе относятся 41% опрошенных, к подготовительной группе – 40% первокурсников, в специальную медицинскую группу входят 19% студентов первого курса. Исследования, проведенные нами ранее, демонстрируют сходные результаты, когда показатель студентов, относящихся к специальной медицинской группе составляет 22-25% [1; 2].

Изучение уровня физической подготовки у первокурсников позволило выявить, что у данных студентов преобладает низкий уровень, который отмечен у 26% опрошенных. Уровень ниже среднего показали 37%, средний уровень зафиксирован у 24%, выше среднего – у 13%. Студентов с высоким уровнем среди первокурсников не отмечено.

Основные заболевания студентов связаны с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, органов зрения.

Полученные данные свидетельствуют о необходимости проведения для студентов-первокурсников специально организованного сопровождения их деятельности с целью развития их физических возможностей. Разные возрастные этапы человека характеризуются различным формированием и развитием анатомо-физиологических особенностей, которые оказывают влияние на его функционирование.

Их учет необходим для организации режима дня (при чередовании работы и отдыха), а также для оптимальной организации образовательного процесса в период обучения в учреждении высшего образования. В том числе для организации занятий физической культурой, профилактики заболеваний, и мероприятий по оздоровлению студентов в контексте физического здоровья.

Одним из путей реализации развития культуры здоровья студентов выступает психологическое сопровождение в период профессионального обучения [2].

Для студентов первого курса, которые только начинают адаптироваться к условиям обучения в университете, предлагаем следующие пути психологического сопровождения:

- психологическое просвещение, которое затрагивает вопросы физической и психологической культуры;
- учет биоритмов в планировании самостоятельной учебной нагрузки;
- мотивация развития более высокого уровня подготовки по физической культуре;
- помощь в формировании учебных умений, в том числе с привлечением тьюторов;
- информирование о профессионально-важных качествах (в том числе в контексте физического здоровья), необходимых для работы по будущей специальности;
- просвещение относительно санитарно-гигиенических и физиологических особенностей будущей профессиональной деятельности.

Психологическое сопровождение развития физической культуры студентов открывает новые возможности для совершенствования личности, когда сочетаются физическое и психическое развитие.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Полещук Ю.А., Салычиц А.Ф. Пути психологического сопровождения в процессе развития культуры здоровья студентов // Здоровье студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры, спорта и туризма на современном этапе : сб. науч. ст. / редкол.: А. Р. Борисевич (отв. ред.) [и др.]. – Минск: РИВШ, 2017. – С. 165-166.

2. Полещук Ю. А., Салычиц А. Ф., Игнатович Д. А. Психологическое сопровождение физического и психологического здоровья студентов на разных этапах обучения // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: инновационные технологии и здоровьесбережение личности. Педагогические чтения: сб. науч. ст. / редкол.: А. Р. Борисевич (отв. ред.) [и др.]. – Минск: РИВШ, 2021. – С. 141-143.