

функциональной и физической подготовленности организма, укреплению здоровья у студентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Физическая культура и ее формирование в процессе высшего профессионального образования : Учеб. пособие / СПбГУАП. СПб., 2003. – 45 с.

2. Сидоренко, И. А. Хатха-йога в процессе физического воспитания детей среднего школьного возраста / И. А. Сидоренко // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 1. – С. 25.

3. Жамойдин, Д. В. Использование средств хатха-йоги в физическом воспитании студентов / Т.П. Юшкевич, Д. В. Жамойдин // Мир спорта. – 2013. – № 1. – С. 60–67.

4. Ишмухаметов, И. Б. Динамика показателей физического состояния студентов – будущих педагогов / И. Б. Ишмухаметов // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 5. – С. 72–75.

УДК 796: 37.035

К. М. Бушуев, ст. преп.
(БелГУТ, г. Гомель)

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Дисциплины по физической культуре включены во все вузы Республики Беларусь, (гуманитарные, технические и сельскохозяйственные). В области своей многогранности физическая культура способствует всестороннему развитию личности, сочетая в себе все стороны ее развития (физическая, социальная, духовная). Она также помогает достичь гармонии духа и тела.

Цель данного исследования заключается в демонстрации важности физической воспитания и спорта для студентов и их здоровья. Для достижения этой цели были поставлены следующие задачи:

– Определить роль преподавателей кафедры физической культуры в укреплении физического и психологического здоровья студентов;

– Выявить особенности работы по физкультуре и спорту со студентами для стимулирования их здорового образа жизни.

С использованием психолого-педагогических методов был проведен анализ воспитательной и культурно-массовой работы со студентами в университетах. Программа по дисциплинам "Физическая куль-

тура", "Физическая культура и спорт", "Прикладная физическая культура" или "Выборные курсы по физической культуре" (с вариациями в разных университетах страны) имеет междисциплинарный характер.

Сегодня преподаватели должны знать о здоровье людей из различных областей науки, культуры, философии, биологии, медицины, спортивной физиологии и биомеханике, а также в других областях: физкультура, спорт, экология, лечебно-профилактическая физкультура, спортивно-оздоровительная физкультура. Учебно-научная дисциплина физического воспитания является многогранной.

Учебная дисциплина "Физическая культура" в вузе сосредоточена на укреплении и развитии здоровья молодежи. Она выполняет целый ряд связанных и дополняющих друг друга задач. Ключевые задачи включают в себя:

1) Укрепление физического здоровья студентов, улучшение и поддержание оптимального уровня физической и умственной работоспособности.

2) Развитие и совершенствование основных физических, прикладных, умственных и специальных психологических навыков, необходимых для будущей профессиональной деятельности в различных областях с постепенным повышением навыков и умений в течение всего периода обучения в вузе.

3) Разностороннее развитие личности, ценностных установок для студентов по качественному использованию средств и методов физического воспитания в качестве неотъемлемой части их здорового образа жизни.

4) Овладение двигательными навыками таким образом, чтобы они сочетались с профессиональной физической подготовленностью будущего специалиста в определенной области, с учетом повышенных нагрузок на конкретные органы или группы мышц, а также овладение приемами релаксации при перегрузках.

5) Обучение навыкам самоконтроля и взаимоконтроля показывания собственного тела на групповых и индивидуальных занятиях с использованием физической культуры. Овладение знаниями о ведении дневника самоконтроля, составлении и проведении комплексов утренней и рабочей гимнастики.

Несмотря на универсальность дисциплины "Физическая культура», при подготовке специалистов различного профиля в разных университетах выделяется своя специфика. В связи с этим преподаватели физической культуры осуществляют процесс непрерывного (внеучебного и вузовского) физического воспитания студентов,

Всегда нужно учитывать специфику своей профессии в конкретном вузе или факультете. Поэтому содержание учебных программ по физическому воспитанию неизменно включает в себя следующее: во-первых, содержание программы по физическому воспитанию строится с учетом содержания будущей профессиональной деятельности студента, во-вторых, специальное, развивающие профессиональные навыки в спортивной деятельности применительно к будущей профессии.

Второй аспект требует творческой педагогической, научно-методической и исследовательской работы с учетом преподавания по данному направлению на различных факультетах и кафедрах.

Учителя физической культуры и спорта обязаны учитывать состояние здоровья своих студентов. Разные преподаватели работают в разных учебных группах. Также, нужно использовать различные комплексы упражнений (разной сложности), а общие комплексы - вариативно: в разное время применения и с разной интенсивностью нагрузок. Необходимо обладать навыками тренерской работы по различным видам спорта для работы с хорошо подготовленными студентами и спортсменами. Например, возьмём биологический факультет.

Будущие биологи обязаны быть примером здорового образа жизни как для самих себя, так и окружающих их людей.

В своей профессиональной деятельности человек должен следить за психофизическим здоровьем. Умение укреплять и развивать его средствами физкультуры является одним из важных факторов для успешной работы. Развивать комплекс общеоздоровительных и физкультурно-спортивных практик, повышая тем самым культуру приобщения к здоровому образу жизни. Некоторые молодые люди ведут нездоровый образ жизни, поэтому стоит стараться им противостоять.

Мотивационная сторона важна при использовании физической культуры для студентов. Мотивация предполагает изучение индивидуально мотивации самого студента. Физические упражнения и подтянутая фигура, снятие напряжения и усталости, а также достижение успехов в спорте могут мотивировать молодых людей. Для того, чтобы сформировать мотивационное отношение к спорту, необходимо учитывать ряд психолого-педагогических условий. Профессиональные консультации преподавателей относительно желаний и физических возможностей учащихся, занятий определенными видами спорта, правильного питания и коррекции веса - это дает видимые результаты и тем самым стимулирует учащихся к достижению своих целей. Физические упражнения, которые постоянно повторяются с постепенным увеличением нагрузки, становятся большой потребностью для студентов.

Следовательно, поскольку физическая культура является одним из основных факторов развития человека, психолого-педагогические аспекты физического воспитания студентов важны в нашем обществе. Физическая культура формирует интерес и мотивацию к ведению здорового образа жизни, что является незаменимым элементом для достижения целей будущей профессиональной деятельности студентов.

Возможность роста собственного статуса за счет укрепления здоровья видится предпочтительным у 80% подростков. Правда, большинство из них средством для достижения этой цели видит не школьные уроки физкультуры, а занятия спортом в секции или клубе.

Воспитательная работа, ориентированная на физическую культуру и спорт, способна стать положительной альтернативой зависимости, в том числе от наркотиков и других вредных привычек, поведению. Однако чрезмерная реклама экстрима и, как следствие, увлечение опасными для здоровья видами активности приносит немалый вред обществу.

ЛИТЕРАТУРА

1. Паначев В.Д. Спорт и личность: опыт социологического анализа / В.Д. Паначев // СОЦИС. – 2007. – №11. – С.125–128

УДК 796.323.2

Е. А. Копылова, ст. преп.
(МОУ ВО «Белорусско-Российский университет», г. Могилев)

ПРИМЕНЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТРЕНАЖЕРОВ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Современный баскетбол – атлетическая игра, характеризующаяся высокой двигательной активностью баскетболистов, требующая от игроков проявления предельной мобилизации функциональных возможностей, скоростно-силовых качеств и технической подготовки.

В настоящее время требования к уровню развития физических качеств заключаются в выполнении игроками сложных технических приемов и активных тактических взаимодействий на высокой скорости в условиях силового прессинга, удерживании интенсивной игры до последних секунд матча.

В условиях научно-технического прогресса в области спорта подготовка баскетболистов осуществляется на основе принципиально новых технических средств. Учебно-тренировочный процесс невоз-