

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE

Е. С. БОРОДИНА (РУКОВОДИТЕЛЬ: КОСТРЫКИНА Е. Е.)
E. S. BORODINA (SUPERVISOR: KOSTRYKINA E. E.)

Белорусский государственный университет
Минск, Республика Беларусь
Belarusian State University
Minsk, Belarus

e-mail: Katrin_bes.bio@mail.ru

Дисциплина «Физическая культура» включена в учебную программу во всех вузах РБ, в различных профессиональных областях (гуманитарных, естественно-научных, медицинских, технических, сельскохозяйственных). В области своего многогранного воздействия физическая культура позволяет подойти к достижению всесторонне развитой личности в сочетании всех сторон ее развивающейся культуры (телесной, социальной, духовной). Она также способствует достижению определенного уровня гармонии духа, души и тела

Ключевые слова: физическое воспитание, личность, здоровье, разностороннее развитие, мотивация.

The discipline "Physical Education" is included in the curriculum in all universities of the Republic of Belarus in various professional studies (humanitarian, natural sciences, medical, technical, agricultural). In the area of its multifaceted influence, culture makes it possible to identify comprehensively developed personality in all aspects of its developing culture (physical, social, spiritual). It also contributes to a certain level of spirit, soul and body harmony.

Keywords: physical education, personality, health, versatile development, motivation.

Цель данной работы показать значение физической культуры и спорта в жизни студентов и в укреплении их здоровья.

Согласно цели выделены следующие задачи:

1) Показать роль преподавателей кафедры физической культуры в укреплении психофизического здоровья студентов;

2) выявить специфику физкультурно-спортивной работы со студентами, для привлечения их к здоровому образу жизни.

С помощью психолого-педагогических методов проведен анализ воспитательной, культурно-массовой работы со студентами в вузах.

Содержание программы по дисциплинам «Физическая культура», «Физическая культура и спорт», «Прикладная физическая культура» или «Выборные курсы по физической культуре» (с вариациями в разных вузах страны) носит междисциплинарный характер. [5]

Сегодня преподаватели физической культуры должны владеть информацией о здоровье человека, из различных областей: философии, биоэтики, валеологии, культурологии, педагогики, психологии, анатомии, физиологии, гигиены, биохимии, биомеханики, диетологии, адаптивной физкультуры, спортивной медицины, лечебной физкультуры, травматологии, экологии и др.

Учебная дисциплина вуза «Физическая культура» является многофункциональной. В вузах данный предмет направлен на главное, а именно на укрепление и развитие здоровья молодежи. Она выполняет целый комплекс взаимосвязанных и взаимодополняющих задач. К этим важным задачам относятся следующие:

1. Укрепление физического здоровья студентов, повышение и поддержание на оптимальном уровне физической и умственной работоспособности, психомоторики студентов;[5]
2. Развитие и совершенствование основных физических, прикладных умственных и специальных психолокомоторных навыков, необходимых в будущей профессиональной деятельности по той или иной специальности (технической, медицинской, сельскохозяйственной, информационно-компьютерной, гуманитарно-культурной и др.), с постепенным повышением навыков и умений на протяжении всех лет обучения в вузе;[5]
3. формирование личностных ценностных установок студентов на качественное использование средств и методов физического воспитания как неотъемлемого компонента их здорового образа жизни;[5]
4. Овладение двигательными навыками таким образом, чтобы они сочетались с профессионально-прикладной физической подготовленностью будущего специалиста той или иной профессии с учетом повышенных нагрузок на отдельные органы (например, зрение), на отдельные взаимосвязанные группы мышц (например, при управлении аппаратурой, выступлении на сцене, выполнении

лабораторных работ, проведении хирургических операций и др.) и овладение приемами релаксации при перегрузках. [5]

5. Обучение приемам самоконтроля и взаимоконтроля показателей собственного тела на групповых и индивидуальных занятиях средствами физической культуры. Овладение знаниями по ведению дневника самоконтроля, составлению и проведению комплексов утренней гимнастики и рабочей гимнастики; [5]

Несмотря на то, что дисциплина «Физическая культура» является универсальной, при подготовке специалистов различных специальностей, имеется ярко выраженная специфика в вузах разного профиля. В связи с этим преподаватели физической культуры осуществляют процесс продолжения (после школы и колледжа) физического воспитания студентов, при этом всегда учитывают специфику конкретного вуза или профессии на конкретном факультете. Соответственно в содержание учебных программ по физическому воспитанию обязательно входят: во-первых, общая часть стандартного образования; во-вторых, специальная, где вырабатываются профессиональные навыки двигательной деятельности в связи с профессией будущего специалиста. Во втором аспекте необходима творческая педагогическая, научно-методическая и научно-исследовательская работа преподавателей кафедры с учетом преподавания ими данной дисциплины на разных факультетах и т.д. [2]

Преподаватели физической культуры и спорта обязаны учитывать состояние здоровья студентов. В разных учебных группах преподаватель должен использовать разные комплексы упражнений (разной сложности), а применяемые общие комплексы использовать вариативно: по времени применения и по интенсивности нагрузок.[1] Также преподаватели должны иметь навыки тренерской работы по различным видам спорта для работы с хорошо подготовленными студентами и спортсменами. Также традиционно преподаватели кафедр физической культуры принимают активное участие в общекультурной работе вуза, в значительной мере обеспечивая ее спортивную часть. Они организуют внутри вузовские и межвузовские спортивные праздники, спортивные игры, другие зрелищные и спортивно-массовые мероприятия.

Рассмотрев общие задачи физической культуры в вузах различного профиля и разноплановую работу преподавателей физической культуры в воспитании студентов, направленные на здоровый образ, было отмечено, благотворное влияние физической культуры на здоровье молодежи.[4] Если же рассмотреть, к примеру физическую культуру, не в общем, а отдельно по различным специальностям то там можно вести

профильную мотивацию студентов. Например возьмем биологический факультет.

Будущие биологи сами должны быть примером здоровья и здорового образа жизни для окружающих. Для этого они обязаны уже с высоты своих профессиональных позиций следить за собственным психофизическим здоровьем, уметь укреплять и развивать его средствами физической культуры, спорта, приобщения к здоровому образу жизни. Как представители профессии, которая тесно связана со здоровьем, биологи должны понимать важность физической культуры.[3]

В связи с вышеизложенным именно биологические факультеты могут и должны по определению быть в авангарде укрепления и расширения общеоздоровительных и физкультурно-спортивных практик, формировать высокую культуру приобщения к здоровому образу жизни, активно противостоять нездоровому образу жизни некоторых молодых людей. Такая постановка вопроса вполне соответствует задачам здравоохранения в укреплении здоровья белорусского народа.

Любое занятие физической культурой должно быть направленно на сохранение, поддержание и развитие здоровья студента.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Вылканова, Я. Х.* Влияние занятий спортом на развитие личностных предпосылок устойчивости к стрессу в подростковом возрасте : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Вылканова Янина Харитоновна. – М., 2006. – 27 с.
2. *Ильин, Е. П.* Мотивация и мотивы: монография / Е. П. Ильин. – СПб. : ПИТЕР, 2000. – 298 с.
3. *Кильмяшкина, Т. А.* Теоретические и технологические основы развития психологической компетентности студента педагогического вуза / Ю. В. Варданян, Л. Г. Майдокина // Российский научный журнал. – 2011. – № 2 (21). – С. 92–97.
4. *Марищук, В. Л.* Психодиагностика в спорте: учеб. пособие для вузов / В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов, Л. К. Серова. – М. : Просвещение, 2005. – 349 с.
5. <https://edu.gov.by/vi-ru/sistema-obrazovaniya/glavnoe-upravlenie-professionalnogo-obrazovaniya/dop-obr/rukovoditelyu/>