

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, КАК ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА

О.В.Хижевский

Белорусский государственный педагогический
университет имени Максима Танка

التربية البدنية: أسلوب حياة صحي للمستقبل

أ.ف. خижيفسكي

جمهورية روسيا البيضاء

Физическая культура в высшей школе является учебной дисциплиной, формирующей общую и профессиональную культуру личности будущего специалиста. Она дает студенту необходимые знания, умения и навыки, воздействует на формирование потребности в систематическом физическом самосовершенствовании [1,5,6,9].

Приоритет в формировании здоровья студенческой молодежи принадлежит дисциплине «Физическая культура», которая, по сути, и содержанию, является единственным лидером в обобщении и структурировании знаний в области индивидуального здоровья и здорового образа жизни человека.

«Физическая культура», как учебная дисциплина направлена на поддержание социально-обоснованного уровня физической подготовленности студентов, противодействие средствами физической культуры и спорта негативным факторам, влияющим на здоровье и учебу в вузе, умение самостоятельно использовать средства физической культуры в труде и отдыхе, формирование общей и профессиональной культуры, здорового образа жизни [2,3,4,8].

Цель работы. Определить отношение студентов вуза к предмету «Физическая культура» и физкультурно-оздоровительной работе.

Методы и организация исследования. В университете было проведено анкетирование, в котором приняли участие 180 студентов 3 факультетов. Опрос проводился в феврале 2015 года. Также проводилась статистическая обработка материалов и их анализ.

Результаты и их обсуждение. Анализ результатов исследования показывает, что 72,2% студентов считают количество часов отведенных на занятия физической культурой достаточными. Более половины респондентов (53,9%) отмечают, что они придерживаются

здорового образ жизни. Среди причин, не позволяющих вести здоровый образ жизни, называются лень, отсутствие сил и времени, несформированная культура питания.

Регулярно занимаются физическими упражнениями, кроме занятий в университете, 18,2% студентов, иногда – 68,8%. Среди мотивов, которые двигают студентов к самостоятельным занятиям, называются следующие: быть привлекательными (73,3%), укреплять физическое (54%) и психическое здоровье (29,1%) (рис. 1). Мотив привлекательности объясняется просто, так как преобладающее количество студентов нашего вуза это девушки

На вопрос об изменении состояния физического здоровья во время учёбы в университете были получены разноплановые ответы.

Состояние здоровья у 48,8% студентов во время учёбы в университете изменилось в лучшую сторону. Здесь видимо следует отметить плодотворную работу преподавателей кафедры физической культуры образовательной и методической направленности, что на наш взгляд, способствует осознанной, основанной на знаниях и убеждениях, мотивации и потребности постоянно заботиться о своём здоровье.

Позитивно оценивают уровень проведения спортивных мероприятий в БГПУ 79,9% опрошенных студентов. С начала учебного года в БГПУ на высоком профессиональном уровне были проведены такие спортивно-массовые мероприятия, как велопробег, посвященный 100-летию университета, плавательный марафон, открытый кубок БГПУ по плаванию с приглашением учащихся СДЮШОР и спортивный праздник «Триумф».

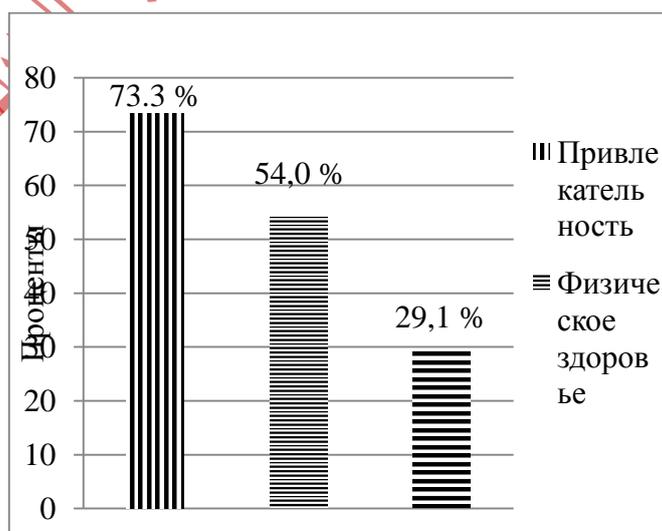


Рис. 1. Мотивы самостоятельных занятий физическими упражнениями

Большая часть студентов удовлетворена уровнем преподавания предмета «Физическая культура», содержанием занятий и отношениями с преподавателями.

Из ответов видно, что предметом «Физическая культура» студенты удовлетворены, отношения с преподавателями и уровень профессионального преподавания их устраивают.

Таким образом, на основе результатов проведенного исследования можно сделать заключение, что студенты БГПУ имени Максима Танка правильно понимают роль занятий физической культуры в их жизни. Состояние здоровья во время учёбы в вузе у большинства студентов по их субъективных ощущениях улучшилось. Удовлетворены предметом «Физическая культура» девушки и юноши в первую очередь хорошими отношениями с преподавателями и уровнем их преподавания.

Литература:

1.Городилин, С.К. Физическое воспитание студентов. Тексты лекций. Учебное издание /С.К. Городилин, В.В. Руденик. - Гродно: ГрГУ, 2002. - 82 с.

2.Желобкович, М.П., Купчинов, Р.И. Оздоровительно-развивающий подход к физическому воспитанию студенческой молодежи / М.П. Желобкович, Р.И. Купчинов. - Минск, 2004. -208 с.

3.Ильинич, В.И. Физическая культура студентов и жизнь: Учебник /В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2005. - 366 с.: ил.

4. Коробков, А.В. Физическое воспитание / А.В. Коробков, В.А. Головин, В.А. Масляков.- М.: Высшая школа, 2000.-144 с.

5. Физическое воспитание в вузе: Тексты лекций / Под ред. М.М. Чубарова. 3-е изд., - М.: МГИУ, 2005. - 214 с.

6.Физическое воспитание студентов основного отделения: Учебник для студентов вузов / Под общ. ред. проф. Н.Я. Петрова, проф. А.В. Медведя. - Минск: БГУИР, 1997, - 711 с.

7. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 3-е изд., - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 480 с.

8.Хижевский, О.В., Масловский Е.А., Стадник В.И. Методика использования тренажерных устройств в физическом воспитании студентов: Учебн. пособие, Минск: БГЭУ, 1999. - 173 с.

9.Хижевский, О.В., Основы физической подготовки и самостоятельных занятий студентов: Учебн. пособие, Минск: БГТУ, 2013, 54 с.

З А Я В К А

На участие в Международной научной конференции

Фамилия, Имя, Отчество: **Хижевский Олег Викторович**

Место работы: УО «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

Должность: заведующий кафедрой физического воспитания и спорта

Ученая степень: кандидат педагогических наук

Ученое звание: профессор

Почетное звание: заслуженный тренер Республики Беларусь

Тренер высшей квалификационной категории.

E-mail: Howz@mail.ru

Телефон: МТС + 375 29 6 28 29 13