

Умение тренера заставлять, побуждать постоянно преодолевать трудности тренировки, быть дисциплинированным, твердо выполнять режим и распорядок дня, играет огромную роль в волевой подготовке.

Надо всегда иметь в виду, что формирование волевых качеств – это не эпизодическая работа тренера-педагога, которую он проводит перед соревнованием или спортивным мероприятием, а постоянный кропотливый труд, требующий от него большой затраты сил, времени, упорства и энтузиазма в течение всей многолетней подготовки спортсменов или обучения в школе.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е. Н. Гогун, Б. И. Мартемьянов. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 288 с.

2. Коледа, В. А. Физическая культура в формировании личности студента / В. А. Коледа. – Минск : БГУ, 2004. – 167 с.

3. Лотоненко, А. В. Физическая культура и её виды в реальных потребностях студенческой молодёжи / А. В. Лотоненко, Е. А. Стеблецов // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 6. – С. 26, 39–41.

УДК (378+796) (073)

Э.А. МОИСЕЙЧИК, Г.Н. ЗИНКЕВИЧ

Республика Беларусь, Брест, Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ И ГАРМОНИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

По данным Министерства здравоохранения Республики Беларусь в настоящее время в первые классы общеобразовательных школ поступает 47,3% здоровых детей, к моменту прихода их в 5 классы этот показатель снижается до 22,7%. В республике 10% детей до 15 лет имеют хронические заболевания. В старших классах школ, лицеев и гимназий число здоровых учащихся составляет лишь 7%.

Около 40% юношей призывников имеют противопоказания по состоянию здоровья к военной службе.

Если рассматривать высшие учебные заведения, то в БрГУ имени А.С. Пушкина в процессе обучения число студентов с отклонениями в состоянии здоровья увеличивается. Анализ динамики состояния проблемы показывает, что в 2005–2010 г.г. – 69,6% студентов отнесены по состоянию здоровья к основной медицинской группе, в 2011–2015 г.г. – 52,2%.

Программа Всемирной организации здравоохранения предусматривает решение вопросов оздоровления населения, в частности студенческой молодежи в двух направлениях: через систему улучшения реальных условий жизнедеятельности и систему обучения здоровью с элементами самообразования.

Современное студенчество представляет собой один из наиболее динамичных сегментов белорусского общества. В условиях необходимости расширения и углубления социальных трансформаций и реформ, почти императивно диктуемых вызовами времени, вузовская молодежь выступает и как барометр направления и хода перемен, и как социальная база новой формирующейся национальной, научной, культурной, политической элиты страны. От качества обучения и воспитания студенчества, как наиболее образованной части молодежи, во многом уже в ближайшем будущем будет зависеть сам характер белорусского общества, способность его занять достойное место в мировой цивилизации.

На этом фоне современные статистические данные свидетельствуют о тревожной тенденции к снижению общего уровня физического здоровья студенчества.

В 2015/2016 учебном году из студентов пяти курсов БрГУ имени А.С. Пушкина только 78,9% студентов прошли медицинское обследование (на первом курсе прошли 100% студентов медицинское обследование). Из них 54,2% отнесены по состоянию здоровья к основной медицинской группе, 15,3% – к подготовительной медицинской группе; 27,8% – к специальной медицинской группе; 2,6% – к ЛФК. 3% студентов были переведены из специальной медицинской группы в подготовительную и 2,1% – были переведены из подготовительной медицинской группы в основную.

Это объясняется существенными интеллектуальными нагрузками и стрессовыми ситуациями, с которыми сталкиваются молодые люди в процессе обучения, а также таким фактором, как неумение рационально и продуктивно организовать свой отдых. Таким образом, физическая культура студенческой молодежи выступает как фактор адаптации и гармонизации личности студента. Вузовская физическая культура является действенным средством коррекции и снятия физической и психологической усталости, агрессивности, конфликтности. Наконец, занятия физической культурой и спортом выступают как действенный фактор формирования будущего педагога, позволяя раскрыть организационный потенциал лич-

ности, воспитать такие черты характера, как дисциплинированность и ответственность. Большое значение принадлежит здесь игровым видам спорта. В социально-психологическом плане они выступают как:

1. Форма социального тренинга, закрепляющая коллективизм, взаимовыручку, распределение социальных ролей в группе.

2. Динамичный фактор, в максимальной мере способствующий всестороннему физическому совершенствованию личности.

Сочетание вышеотмеченных моментов и обеспечивает высокий педагогический потенциал использования игровых видов в современном вузе.

Рационально организованные занятия физической культурой и спортом укрепляют здоровье студентов, оказывают немаловажное позитивное влияние на формирование потребности здорового образа жизни.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вилькин, Я. Р. Организация работы по массовой физической культуре и спорту : учеб. пособие для ин-тов физ. культ. / Я. Р. Вилькин, Т. М. Канавец. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.

2. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта / Е. И. Иванченко. – Минск, 1996. – Ч. 1. – 428 с.

3. Инновационные процессы в физкультурном образовании: опыт, проблемы, перспективы: материалы II Международной научно-методической конференции, Минск, 20 января 2005 г. / Бел. гос. ун-т физ. культуры. – Минск, 2005. – 276 с.

УДК 796

В.И. ДОМБРОВСКИЙ, С.П. ШМОЛИК

Республика Беларусь, Брест, Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина

АСПЕКТЫ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ

Традиционные учебные занятия физической культурой по объективным причинам не могут обеспечить оптимальный объем двигательной активности студенческой молодежи – 10–14 часов в неделю. Поэтому наряду с организованными формами занятий физической культурой, огромное