

А. Н. Флёрко, Ю. П. Дойняк, В. В. Мусел

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ В УО МГПУ им. И. П. ШАМЯКИНА

Здоровье – это бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь [1, с. 4].

Здоровый образ жизни – это система общественных и индивидуальных мероприятий и взаимоотношений в обществе, обеспечивающих высокое физическое и духовное здоровье, долголетие, здоровую наследственность, широкие функциональные возможности организма в обеспечении трудовых, социально-бытовых, общественных

и индивидуальных потребностей, а также поддерживающих высокую культуру труда, быта и взаимоотношений с обществом и природой [2, с. 6].

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т. п.

Интенсификация учебного процесса, введение новых дисциплин, компьютеризация обучения зачастую приводят к нарушению обычного ритма учебы и отдыха, повышению физических и нервно-психических нагрузок. Способ выполнения деятельности, требующий постоянного напряжения внимания, точного и своевременного выполнения действий ведет к утомлению организма. Чтобы сохранить высокую работоспособность при интенсификации обучения, студенты должны овладеть определенными двигательными и специальными психологическими навыками, которые можно приобрести в процессе обучения в вузе.

Содержание, характер, условия обучения и подготовки студентов к профессиональной деятельности имеют свои особенности, что определяет специальную направленность их физического обучения и воспитания. Под специальной направленностью понимается подбор и применение таких средств, методов и форм, которые в наилучшей степени обеспечивают решение как общих, так и частных задач. В современных условиях вопросы специальной направленности физического обучения и воспитания приобретают большое теоретическое и практическое значение.

Общее физическое состояние человека зависит от многих факторов, как естественных, так и социальных, но главное – оно управляемо. С помощью соответствующим образом подобранных физических упражнений, различных видов спорта, рационального питания, режима труда и отдыха можно существенно улучшать показатели физического развития и функциональной подготовленности организма.

Именно поэтому спортивно-массовая работа и физкультурно-оздоровительные мероприятия широко используются для укрепления здоровья, физического развития и социального становления молодого человека в современном обществе, являются важным средством его всестороннего и гармоничного развития и выступают как средство направленного формирования целостной личности.

В педагогическом университете имени И. П. Шамякина физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа ведется по следующим направлениям:

- спортивно-массовая работа в университете;
- физкультурно-оздоровительная работа по месту жительства;

К 10-летию факультета физической культуры

- спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа на факультетах;
- пропаганда здорового образа жизни среди профессорско-преподавательского состава и сотрудников университета;
- высшие достижения в спорте.

Главной задачей деятельности по данным направлениям является привлечение наибольшего числа студентов и работников университета к регулярным занятиям физической культурой и спортом, с целью формирования физической культуры студенческой молодежи и педагогического состава, пропаганды здорового образа жизни, привития навыков здорового образа жизни.

Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа начинается с первых дней обучения студентов путем их вовлечения в комплексные фестивали первокурсников среди учебных групп, специальностей, факультетов, вузов. Целью данной работы является содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов.

В процессе обучения в вузе предусматривается решение следующих задач:

- воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств;
- готовность к высокопроизводительному труду;
- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- всесторонняя физическая подготовка студентов;
- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с учетом особенностей их будущей трудовой деятельности;
- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве инструкторов, тренеров и судей;
- совершенствование спортивного мастерства студентов-спортсменов;
- формирование у студентов убежденности в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.

Одной из главных задач университета является физическая подготовка студентов.

В высшем учебном заведении общее руководство спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работой среди студентов, а также организация наблюдений за состоянием их здоровья возложены на

К 10-летию факультета физической культуры

ректора, а конкретное их проведение осуществляется кафедрами факультета физической культуры, физкультурным активом и спортивным клубом.

Необходимо отметить, что физкультурно-воспитательная работа в вузе осуществляется в соответствии с требованием Государственного образовательного стандарта и программой дисциплины «Физическая культура». Выполняется необходимый 520-часовой объем учебных занятий с контрольным тестированием в виде нормативов и выставлением зачета по окончанию каждого семестра. Студенты распределяются по учебным группам (специальная медицинская, подготовительная, основная) в зависимости от уровня физического развития и состояния здоровья.

Однако, как показывают исследования, с одной стороны, 77% молодых людей признают самой важной жизненной ценностью состояние здоровья. С другой стороны, только 10% предпринимают конкретные действия по его ежедневному укреплению. Следовательно, существуют проблемы отношения молодежи к спортивно-массовым мероприятиям. Поэтому с приходом первокурсников на учебу среди них проводится анкетирование с целью выявления интересов студентов и привлечения их к регулярным занятиям физической культурой и спортом в группах спортивного мастерства, группах спортивного совершенствования и в секциях. При этом учитываются профессиональные возможности преподавателей. В случае отсутствия в университете культивируемых видов спорта, по желанию, студенты направляются для занятий в городские секции или привлекаются к занятиям в других, более близких им по духу.

В УО МГПУ им. И. П. Шамякина в течение всего учебного года проводятся круглогодичные спартакиады университета и общежитий, занятия по физической культуре, соревнования и спортивные праздники, приуроченные к календарным знаменательным датам, товарищеские встречи с участием более 70% учащихся. Внутривузовские соревнования являются этапом отбора для участия в городских, областных и республиканских соревнованиях и в то же время способствуют организации системной работы по пропаганде здорового образа жизни среди студенческой молодежи.

Спортивный клуб совместно с кафедрами факультета физической культуры и спортактивом проводит мероприятия со студентами университета с привлечением ведущих специалистов и спортсменов республики, области, города, организует праздники на спортивную тематику, мероприятия по подведению спортивных итогов, регулярно отражает информацию о достижениях спортсменов республики, студентов-

К 10-летию факультета физической культуры

спортсменов в периодической печати и на информационных стендах учебных корпусов и общежитий.

Немаловажным аспектом популяризации здорового образа жизни является проведение спартакиады «Здоровье» среди профессорско-преподавательского состава и сотрудников университета, проведение товарищеских встреч между преподавателями и студентами.

Из года в год увеличивается количество групп спортивного мастерства, групп спортивного совершенствования и секций, количество видов спорта круглогодичной спартакиады, число занимающихся и участников. Все вышеперечисленное направлено на решение главной цели – привлечение студенческой молодежи и профессорско-преподавательского состава вуза к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Выстраивание определенной системы взаимодействия всех вышеуказанных направлений необходимо, чтобы повысить эффективность приобщения молодежи к физической культуре и спорту.

Центральным звеном системы должна стать выработка установок на постоянное укрепление психических и физических сил организма. При этом следует вырабатывать привычку самостоятельно управлять своим организмом, а не относиться к нему, как к машине, которая должна бесперебойно работать до тех пор, пока неожиданно не сломается. Необходимо превратить занятия по физической культуре в систему формирования умения управлять психическими и физическими силами организма, исходя из его индивидуальных особенностей. При этом важной задачей становится постоянное подтверждение ценности приобретаемых знаний и умений на основе непрерывного мониторинга результатов выполнения различных упражнений, воздействующих на состояние психических и физических сил организма. Тогда возникает возможность существенного повышения интереса учащихся к приобретению специальных знаний и умений.

Достижения в управлении жизненными силами организма побуждают к их демонстрации на соревнованиях. Проблема массового спорта решается путем формирования потребности в самоутверждении на основе показа личных успехов в умении концентрировать жизненные силы организма. Нужно воспитывать желание бороться за успех. В этом случае человек уже руководствуется не только стремлением укрепить свое здоровье, но и стремлением показать силу своего духа, которая часто обеспечивает первенство в разных видах спортивной борьбы.

Эту систему взаимосвязи различных видов физической активности следует обеспечивать на основе перестройки содержания и форм приобщения молодежи к культуре управления жизненными силами

организма, а также создания условий для своевременного выявления тех, кто наделен большими задатками для занятий конкретным видом спорта.

Известно, что спорт высших достижений развивается на основе соединения двух видов потребностей человека: в реализации природой данного потенциала физических и психических сил и в утверждении себя как спортсмена, превосходящего других. Поэтому основным направлением в приобщении к постоянным профессиональным занятиям спортом становится систематическая селекционная работа.

В учреждении образования «Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина» выстроена система взаимосвязи вышеперечисленных направлений спортивно-массовой работы, что непременно дает положительный результат.

На протяжении девяти лет улучшаются показатели спорта высших достижений. Если в 2002 году в университете обучались 6 Мастеров спорта международного класса, 20 Мастеров спорта РБ, то в 2004 – 1 Заслуженный мастер спорта, 7 МСМК, три студента принимали участие на XXVIII Олимпийских играх в Афинах, где была завоевана бронзовая медаль.

В 2006 в университете обучалось 1 ЗМС, 15 МСМК, в 2008 – 1 ЗМС, 16 МСМК, 7 студентов принимали участие в XXIX Олимпийских играх в Пекине, где ими завоеваны две золотые и бронзовая медаль. В текущем 2011 году данная статистика имеет следующий вид: 2 ЗМС, 20 МСМК.

Системная и целенаправленная организация спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы и работы по пропаганде здорового образа жизни через группы спортивного совершенствования, повышения спортивного мастерства и секции по видам спорта, любые проводимые в университете мероприятия спортивной направленности во многом способствуют физическому и моральному развитию студенческой молодежи вуза, формированию интереса к занятиям спортом.

Литература

1. Здоровье – социальная ценность: вопросы и ответы / Н. В. Панкратьева [и др.]. – Москва: Мысль, 2002. – 236 с.
2. Куркович, А. О. Здоровый образ жизни / А. О. Куркович. – Москва: Овал, 2002. – 233 с.