

**Заключение.** Таким образом, при выявлении сколиоза, особенно на первой его стадии развития, рекомендуется обращать внимание на регулярное соблюдение недельного двигательного режима. При помощи специалистов подобрать эффективную методику, направленную на профилактику заболевания, определить режим труда, отдыха и питания, регулярно проводить контроль за состоянием здоровья и принимать срочные меры на профилактику различного рода заболевания, в том числе и сколиоза.

**Список цитируемых источников:**

1. Вышинская, Л. Сколиоз – угроза жизни подростка / Л. Вышинская // Журнал «Вечерние вести», №188, 2003 г. – С.87.
2. Кузьмич, А.И. Сколиоз / А.И. Кузьмич, И.И. Кон, В.Е. Беленький. – М. : Медицина, 1981. – 272 с.

**ИВАНОВА А. А., КОВАЛЬ Д. М.,** гр. М-148

Брест, УО «БрГТУ»

*Научный руководитель – С. И. Юрчик, ст. преподаватель кафедры ФВиС УО «БрГТУ»*

**СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,  
НАПРАВЛЕННЫЕ НА ОЗДОРОВЛЕНИЕ И СПОРТИВНУЮ  
ПОДГОТОВКУ СТУДЕНТОВ**

**Введение.** Физическая культура – это не только вид (часть) культуры, это процесс и результат деятельности, средство и способ преобразования и совершенствования человека для выполнения его социальных функций. Частью системы физической культуры является физическое воспитание, представляющее собой процесс решения воспитательных и образовательных задач в интересах всестороннего развития личности. Образовательная функция физического воспитания обусловлена как теоретическими, так и практическими факторами в совокупности с творческой и познавательной деятельностью. Творческая активность его как личности и будущего специалиста во многом определена сущностью обучения и воспитания. Принципиальные требования, структура и содержание физического воспитания студентов основаны на существующих в рамках процесса обучения закономерностях, однако далеко не всегда они преобразуются в принципы, определяющие позитивное влияние физической культуры и спорта на становление специалиста-профессионала. Проблемным вопросом учебно-воспитательного процесса является стремление некоторых студентов находить в физическом воспитании только элементы для удовольствия без проявления собственноручных усилий, преодоления различных препятствий в учебе и жизни. В таком случае мы не можем говорить о наличии физкультурно-спортивной деятельности, так как студент, не вошедший в систему отношений и закономерностей физического воспитания, не может осуществлять свою деятельность.

Физическая культура – часть общечеловеческой культуры, направленная на укрепление и совершенствование организма человека, и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств: различных

систем физических упражнений, спорта, естественных сил природы, гигиенических мероприятий в общественной практике и повседневной жизни. В социальном плане под физической культурой понимают совокупность духовных и материальных ценностей, созданных и используемых обществом для оптимизации физического развития и двигательной активности людей и опосредованно всей их жизнедеятельности в целях физического совершенствования. Физическое воспитание – педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного и морально стойкого подрастающего поколения.

Физическое воспитание решает задачи укрепления здоровья, реализации потребности человеческого организма в двигательной активности всестороннего развития физических и духовных сил, повышения работоспособности, продления творческого долголетия и жизни людей, занятых во всех сферах деятельности.

Физическое развитие – процесс становления и изменения морфофункциональных свойств организма, физических качеств и способностей, совершающийся под влиянием условий жизни и воспитания в течение индивидуальной жизни человека и от поколения к поколению.

Важной задачей дисциплины «Физическая культура» является познание природы человека, его телесности. Изучение специальных теоретических сведений имеет прикладную направленность на поддержку и укрепление здоровья и работоспособности. Только при условии владения такими знаниями выполнение двигательных действий приобретает осознанный характер, формируются убеждения в пользе физкультурно-спортивной активности и положительная мотивация к принятию ценностей физической культуры.

**Цель работы.** Изучить средства и методы физического воспитания, направленные на оздоровление и спортивную подготовку студентов.

Цель физического воспитания является тем исходным положением, которое в полном объеме определяет его направленность и содержание. Ее сущность должна исходить из объективных потребностей личности и общества.

**Методы исследования.** В данном исследовании применялись общепринятые педагогические методы: изучение литературных источников отечественных и зарубежных авторов, педагогические наблюдения, опрос.

**Результаты и их обсуждение.** В высшем учебном заведении процесс физического воспитания должен строиться так, чтобы студент как субъект социальных отношений являлся его центральной фигурой.

Исходя из этого положения, содержание занятий должно отвечать интересам, мотивам и потребностям молодых людей, их представлениям об идеале физически современной личности. Идеал становится действенным мотивом, когда его достижение является одной из жизненно-важных целей личности. На основе идеала под влиянием педагогических воздействий, учебных требований, других социальных отношений формируется установка индивида на физкультурно-спортивную деятельность по его достижению.

В свою очередь, успешность физкультурно-спортивной деятельности определяется уровнем физической культуры личности, который в совокупности характеризуется определенным уровнем физического развития, физической и функциональной подготовленности, сформированностью интересов, мотивов, потребностей и ценностных ориентаций.

Актуальность. Недостаточная двигательная активность подрастающего поколения является в настоящее время одной из важных проблем физического воспитания учащихся, от решения которой в значительной степени зависит их дальнейшая продуктивная жизнедеятельность.

Эффективным направлением решения данной проблемы являются круглогодичные, организованные занятия подростков и юношей популярными, зрелищными видами двигательной активности, которые позволяют получить большой оздоровительно-развивающий эффект (С. И. Гончаренко, 2000; В. К. Бальсевич, 2004; В. П. Губа с соавт., 2008; А. П. Матвеев, 2012).

К таким полезным средствам физического воспитания подрастающего поколения относятся баскетбол и его современная разновидность - стритбол, систематическое использование которых в урочных и во неурочных формах занятий с учащимися предоставляет дополнительные возможности для повышения уровня их физической подготовленности и закрепления необходимых двигательных навыков (В. Саливон, 2001; В. Г. Новиков с соавт., 2003; Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, 2010; Е. А. Колесникова с соавт., 2002-2011; В. А. Лепешкин, 2013).

В связи с тем, что арсенал успешных игровых технико-тактических действий, базирующихся на высоких физических кондициях, закладывается в подростковом возрасте, представляет большой интерес изучение возможностей круглогодичного сопряженного применения средств баскетбола и стритбола в секционных занятиях с учащимися 15-16 лет.

При сопряженном применении средств баскетбола и стритбола поддерживается интерес подростков к тренировкам, открываются большие возможности для эффективного оздоровительного влияния на их организм.

**Заключение.** Таким образом, физическая культура представляет собой сложное общественное явление, которое не ограничено решением задач физического развития, а выполняет и другие социальные функции общества в области морали, воспитания, этики. Физическая культура дает студенту внутренний подъем, так как появляются возможности саморазвития. Физическое развитие играет большую роль в профессиональном становлении.

Физическая подготовка студентов - одна из главных задач высших учебных заведений. Прошедший физическое воспитание студент, понимает всю важность данной дисциплины в развитии человека и подготовке специалиста. Знает основы физической культуры и здорового образа жизни. Владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья. Развивает и совершенствует психические и физические способности и качества.

Появляется большой опыт, который в будущем используется для достижения жизненных и профессиональных целей и формирует гармонично развитого, высококвалифицированного специалиста.

#### Список цитируемых источников

1. Кошелев, В.Ф. Физическое воспитание студентов в техническом вузе / В.Ф. Кошелев, О.Ю. Малозёмов, Ю.Г. Бердникова, А.В. Минаев, С.И. Филимонова. – М. : 2015 г.
2. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении [Электронный ресурс]. – Режим доступа:// [https://otherreferats.allbest.ru/sport/00639877\\_0.html](https://otherreferats.allbest.ru/sport/00639877_0.html) . – Дата доступа: 21.04.2020.
3. Медведев, В. А. Физическая культура студентов специального учебного отделения / В.А. Медведев, В.А. Коледа, О.П. Маркевич. – М. : 2010 г.
4. Казакова, Е.Е. Организация занятий по физическому воспитанию в вузе / Е.Е. Казакова. – М. : 2013 г.