

УДК 796.011.3

## АКТУАЛЬНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

**М.А. БАРМЕНКОВА, Е.В. КАБАЦКАЯ**  
(Представлено: Т.И. БОЧЕК)

*Рассматривается роль физической подготовки в жизни студентов. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.*

По данным Национального статистического комитета Республики Беларусь (Белстат), на 2017/2018 учебный год численность студентов в стране составляет 284,3 тыс. чел.

Студентов рассматривают как специфическую часть общества, обладающую своими особенностями в образе жизни, ценностях и задачах, в поведении, а также мотивациями своей деятельности. Их относят к части населения повышенного риска из-за непростого и непривычного ритма жизни. Высокая психоэмоциональная и умственная нагрузка, адаптация к незнакомым условиям проживания и обучения – это те проблемы, с которыми приходится сталкиваться студентам. Это очень напряженный период, так как с первых дней перед первокурсниками стоит целый ряд задач, не связанных с их опытом, требуя максимальной мобилизации интеллектуальных и физических сил организма.

Наука не стоит на месте и в соответствии с развивающимся научно-техническим прогрессом, появлением новых технологий увеличивается и академическая нагрузка на студентов, усложняются образовательные программы. В связи с этим важно знать, как систематические занятия физическими упражнениями отражаются на академической успеваемости студентов, их здоровье, культурном уровне, самообразовании, а также влияют на процесс формирования необходимых прикладных знаний, физических, психических и специальных качеств, умений и практических навыков, обеспечивающих объективную готовность будущих специалистов к успешному выполнению профессиональной деятельности.

Работоспособность определяется воздействием разнообразных внешних и внутренних факторов не только по отдельности, но и в их сочетании. Эти факторы можно разделить на три основные группы:

1-я – физиологического характера – состояние здоровья, сердечно-сосудистой системы, дыхательной и другие;

2-я – физического характера – степень и характер освещенности помещения, температура воздуха, уровень шума и другие;

3-я – психического характера – самочувствие, настроение, мотивация и др.

Под влиянием учебного процесса работоспособность студентов изменяется, что можно наблюдать в течение дня, недели, на протяжении каждого полугодия и учебного года в целом. В результате постоянного напряжения всех систем организма для освоения учебной программы студентам диагностируют умственное переутомление. Последствиями которого могут быть различные болезни в основном нервной и сердечнососудистой систем. К концу дня замечается повышение утомляемости в связи с напряжением при недостатке сна и неполноценном питании. Студенты редко сидят правильно и ровно, что приводит к статическому напряжению мышц корпуса, которое может привести к нарушению многих систем организма.

Для эффективной подготовки кадров в вузе необходимо чередовать умственные и творческие нагрузки с физическими. Такой распорядок поможет на занятиях физической культурой сбросить напряжение и стресс предыдущих занятий, а также поможет освежить мысли и чувства.

Физическая культура в вузе выполняет следующие социальные функции:

– преобразовательно-созидательную, обеспечивающую достижение необходимого уровня физического развития, подготовленности и совершенствования личности, укрепления ее здоровья, подготовку ее к профессиональной деятельности;

– интегративно-организационную, характеризующую возможности объединения молодежи в коллективы, команды, клубы, организации, союзы для совместной физкультурно-спортивной деятельности;

– проективно-творческую, определяющую возможности физкультурно-спортивной деятельности, в процессе которой создаются модели профессионально-личностного развития человека, стимулируются его творческие способности, осуществляются процессы самопознания, самоутверждения, саморазвития, обеспечивается развитие индивидуальных способностей;

– ценностно-ориентационную. в процессе ее реализации формируются профессионально и личностно-ценностные ориентации, их использование обеспечивает профессиональное саморазвитие и личностное самосовершенствование;

– коммуникативно-регулятивную, отражающую процесс культурного поведения, общения, взаимодействия участников физкультурно-спортивной деятельности, организации содержательного досуга, оказывающую влияние на коллективные настроения, переживания, удовлетворение социально-этических и эмоционально-эстетических потребностей, сохранение и восстановление психического равновесия, отвлечение от курения, алкоголя, токсикомании;

– социализации, в процессе которой происходит включение индивида в систему общественных отношений для освоения социокультурного опыта, формирования социально ценных качеств.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. – СПб. : РГПУ им. А. И. Герцена, 2000. – 486 с.
2. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровье студента / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М. : Гардарики, 2007. – 218 с.