

**Агеева С.В.**, старший преподаватель  
**Плужнов А.Е.**, старший преподаватель  
**Ядров В.М.**, преподаватель  
Костанайский государственный педагогический институт

### **ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ ЕГО РАЗВИТИЯ**

Физическая культура является неотъемлемой частью национальной программы формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста. Физическая культура удовлетворяет потребности общества по созданию физической готовности людей к различным формам их жизнедеятельности.

Физическая культура связана с такими общекультурными сторонами жизни общества, как экономика, политика, образ жизни, историко-этнографические особенности развития народов. Как учебная дисциплина она обеспечивает физическую подготовку, является одним из средств формирования всесторонне развитой личности, фактором укрепления здоровья, оптимизации физического и психофизического состояния студентов в процессе профессиональной подготовки.

В соответствии с Государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования, физическая культура является обязательной дисциплиной в ВУЗах.

Одной из важнейших задач высшего образования в настоящее время является обеспечение единства фундаментальной профессиональной и гуманитарной подготовки специалистов. Гуманитарные науки являются средством получения ценных мировоззренческих знаний, способствуют развитию интеллекта и эрудиции, формируют культуру личности. Вклад физической культуры в высшее образование должен состоять в обеспечении студентов всеми аспектами знаний о жизнедеятельности человека, о его здоровье и здоровом образе жизни, а также в овладении всем арсеналом практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование его психофизических способностей и качеств личности. С помо-

щью знаний полученных по физической культуре, студенты должны создать целостное представление о процессах и явлениях, происходящих в живой природе, более полно понимать возможности современных научных методов познания природы и владеть ими на уровне выполнения профессиональных функций.

Уровень физической подготовленности и здоровья учащейся молодежи в настоящее время по ряду критериев не отвечает современным требованиям. Сегодня студенты слишком часто болеют: примерно 60 % страдают острыми респираторными заболеваниями, 20% имеют избыточную массу, нарушениям опорно-двигательного аппарата подвержены 40% обучающихся. Лишь 20–30% имеют удовлетворительное состояние здоровья.

О важности оздоровительной роли физкультуры и спорта свидетельствуют данные социологов. Учеными подсчитано, что сокращение заболеваемости хотя бы на 1% позволит получить дополнительно 35 млн. рабочих дней. Для решения этой и многих других проблем необходимы совместные усилия ученых и практических Работников всего общества. Как учеба сегодня становится постоянным фактором жизни члена нашего общества, так и физическая культура ныне превращается в неотъемлемый атрибут жизни, средство адаптации к изменяющимся природным, социальным и другим условиям. Из способа проведения досуга, требующего расхода мышечной энергии, физическая культура превращается в основной фактор физического развития человека.

Специалисты, доказали, что состояние здоровья человека лишь на 10% зависит от медицины и на 90% – от уровня физической подготовленности и здорового образа жизни. Проведенные исследования показывают, что расходы, направленные

на поощрение профилактических физкультурно-спортивных мероприятий, много меньше, чем затраты на пособия по нетрудоспособности. Сегодня лозунг «Физическая культура – залог здоровья» уже недостаточно актуален. Занятия физкультурой и спортом должны стать залогом социального и творческого долголетия.

Как учебная дисциплина «физическое воспитание» обеспечивает физическую подготовку, является одним из средств формирования всесторонне развитой личности, фактором укрепления здоровья, оптимизации физического и психофизического состояния студентов в процессе профессиональной подготовки. Целью дисциплины «физическое воспитание» является овладение системой знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих физическое совершенствование, укрепление здоровья, подготовку к высокой профессиональной творческой деятельности.

Занятия физической культурой предусматривают решение образовательных, воспитательных и оздоровительных задач:

- дать базовые научно-обоснованные знания об использовании физической культуры и спорта в развитии жизненно-важных физических качеств и их совершенствовании, многолетнем сохранении здоровья и поддержании профессиональной оптимальной работоспособности;

- сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре и потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и спортом;

- обеспечить приобретение разно-сторонних умений и навыков по развитию физических способностей, социально-культурного опыта и социально-культурных ценностей физической культуры и спорта;

- развить организационные способности и возможности, используя различные формы физкультурно-спортивной деятельности;

- научить управлять психическим состоянием, используя средства и методы физической культуры;

- обеспечить научно-обоснованное дифференцированное управление физическими и физиологическими резервами организма с учетом индивидуальных биологических возможностей, профессиональной деятельности, используя системы физических упражнений и факторы внешней среды;

- научить использовать физические упражнения, виды спорта в досуге и здоровом образе жизни (ЗОЖ);

- научить использовать оздоровительно-реабилитационные средства физической культуры, спортивно-оздоровительного туризма, систем упражнений (развивающих, профилактических, восстанавливающих) с целью профилактики и лечения профессиональных заболеваний.

В результате теоретических и практических занятий по физической культуре студент должен получить минимум знаний, умений и навыков.

#### **Студент должен знать:**

- социальные функции физической культуры и спорта;
- системы физического воспитания;
- основы теории и методики физической культуры и спорта;
- особенности реакций организма на различные режимы физической активности и работоспособности;
- наиболее значимые психофизические и функциональные показатели, влияющие на профессиональную деятельность и основные формы, способы и методы их регуляции;
- гигиенические основы управления здоровьем;
- профилактику профессиональных заболеваний.

#### **Студент должен уметь:**

- использовать средства и методы физической культуры и спорта для поддержания профессиональной работоспособности, здоровья и профилактики профессиональных заболеваний;
- планировать, контролировать и управлять физической и функциональной подготовленностью;
- составлять комплексы утренней и производственной гимнастик.

**Студент должен иметь навыки:**

- показа и выполнения физических упражнений, оценки адекватности нагрузок;
- управления физической подготовленностью;
- проведения производственной гимнастики;
- технико-тактических выполнений и правил проведения соревнований в избранном и прикладных видах спорта.

Процесс обучения организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов, их спортивной квалификации, а также с учетом условий и характера труда их предстоящей профессиональной деятельности. Физическая подготовка студентов является одной из главных задач высших учебных заведений.

Общее руководство физическим воспитанием и спортивно-массовой работой среди студентов, а также организация наблюдений за состоянием их здоровья возложены на ректора, а конкретное их проведение осуществляется административными подразделениями и общественными организациями ВУЗа.

Непосредственная ответственность за постановку и проведение учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию студентов в соответствии с учебным планом и государственной программой возложена на кафедру физического воспитания ВУЗа. Массовая физкультурно-оздоровительная и спортивная работа проводится спортивным клубом

**Айдосова Г.Т.**, преподаватель

Костанайская специализированная музыкальная школа

### **ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРЕДКОНЦЕРТНОЙ РАБОТЫ ИЛИ НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ К ПУБЛИЧНЫМ ВЫСТУПЛЕНИЯМ**

Сценическое выступление – это основная форма существования музыкального исполнительства. К публичному выступлению рано или поздно приходит учащийся, студент, музыкант любого уровня. На суд слушателей выносятся итог работы над определенной програм-

совместно с кафедрой и общественными организациями.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Деманов А.В. Краткий курс лекций по предмету “Физическая культура”. Астрахань, 1999.
2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь. М., 1995.
3. Массовая физическая культура в ВУЗе. Под ред. В.А. Маслякова, В.С. Матяжова. М., 1991.
4. Физическое воспитание студентов и учащихся. Под ред. Н.Я. Петрова, В.Я. Соколова. Минск, 1988.
5. Настольная книга учителя физической культуры. Под ред. Л.Б. Кофмана. М., 1998.
6. Н.А. Амосов. Раздумья о здоровье. Свердловск, 1987.

#### *Түйіндеме*

*Мақала дене шынықтырудың жоғары білім жүйесіне қосқан үлесі адамның денсаулығы мен салауатты өмір салтын қалыптастыру туралы, сондай-ақ оның денсаулығын сақтау мен нығайту, тұлғаның психофизикалық қабілеттерін дамыту мен жетілдірудің қамтамасыз ететін дағдыларды игеру жөніндегі білімнің барлық аспектілерімен студенттерді қамтамасыз етуге арналған.*

#### *Conclusion*

*Physical preparing of students is very main task of higher e educational institutions.*

*Process of studying organizes depend on condition of health level of physical development and preparing of students sporting qualification, also with calculation of conditions and character of work their professional work activity.*