

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ

В. Я. Борисов, М. В. Лукашенко, М. В. Шилай, А. М. Пронский

СПОРТИВНО-МАССОВАЯ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА КАК ФОРМА ПРИОБЩЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

В нашей республике уделяется большое внимание спорту высших достижений, детско-юношескому и студенческому спорту, а также проведению спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий. Кафедра физического воспитания и спорта совместно со спортивным клубом проводят большую работу по популяризации здорового образа жизни, участвуя в организации и проведении различных мероприятий. Студенты нашего университета регулярно участвуют в соревнованиях различного ранга в качестве участников и болельщиков. Преподавательский состав кафедры часто выходит на старт вместе со студентами. Активная жизненная позиция помогает молодежи повысить самооценку, сохранить здоровье. В данной работе проведен анализ участия наших студентов в спортивных и спортивно-массовых мероприятиях за последние пять лет. Для пополнения состава сборных команд ежегодно в сентябре проводится «Ярмарка талантов». Студенты, имеющие спортивные разряды, могут проявить себя и в дальнейшем достойно представлять свой университет на соревнованиях различного ранга. Проводится работа по подготовке сборных команд по волейболу, баскетболу, мини-футболу, туризму. Студенты участвуют в таких спортивно-массовых мероприятиях, как «Минский полумарафон», «Минская лыжня», где, наряду с профессиональными спортсменами, на старт выходят приверженцы здорового образа жизни. В 2015 г. в финальных соревнованиях Республиканской универсиады по каратэ студент переводческого факультета Максим Борейко завоевал бронзовую медаль. Студентка переводческого факультета Александр Ванпага стала серебряным призером Республиканской универсиады по тхэквондо. В финальных соревнованиях Республиканской универсиады 2015–2016 гг. студент факультета английского языка Станислав Кузмич занял 2-е место на дистанции 10 километров по спортивной ходьбе. Студент переводческого факультета Данияр Муллаев в 2015 г. завоевал бронзовую медаль по пауэрлифтингу, а в 2016 г. – серебряную. Студент факультета испанского языка Роман Еркович Роман также стал бронзовым призером на этих соревнованиях. Успешно выступила в финальных соревнованиях Республиканской универсиады по плаванию студентка переводческого факультета Анастасия Коряковская, которая завоевала три золотые медали на дистанциях 50 м баттерфляй, 50 м вольный стиль и 100 м баттерфляй. Серебряным призером республиканских соревнований «Фестиваль неолимпийских видов спорта среди студентов» по пауэрлифтингу стал

студент переводческого факультета Луис Вальдес Анхель. В октябре 2017 г. – в соревнованиях «Открытый кубок по футболу в залах (футзалу) на призы Белорусской ассоциации студенческого спорта» среди мужчин в группе «Б» – II место в подгруппе – выход команды в сильнейшую группу студенческих команд республики. В декабре того же года студенты факультета английского языка Анна Сокур и Карина Седунова завоевали 3-е место в финальных соревнованиях Республиканской универсиады – 2017 по таэквондо (тренер старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Сергей Владимирович Винников).

Студентка факультета английского языка Ольга Миролюбова завоевала 3-е место в весовой категории до 52 кг в финальных соревнованиях Республиканской универсиады-2017 по дзюдо (представитель команды старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Анатолий Николаевич Буд-Гусаим, под руководством которого успешно тренируется и выступает команда по мини-футболу).

На республиканском туристическом слете студентов сборная команда университета по туризму завоевала 2-е общекомандное место. В июне 2018 г. на Республиканском туристическом слете студентов сборная команда по туризму завоевала призовые места в следующих видах программы слета: 2-е место в конкурсной программе: технике водного туризма, в представлении команды, в конкурсе «Туристические навыки и быт», в конкурсе «Туристическая песня». Тренер команды – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Роман Николаевич Челядинский.

Среди наших студентов пользуется популярностью настольный теннис. В мае 2018 г. прошли соревнования Минской студенческой лиги настольного тенниса «UNITT – 2018». По результатам состязаний сборная команда МГЛУ заняла призовое 3-е место (тренер команды – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Альберт Андреевич Степаненко).

В целях формирования культуры здорового образа жизни и развития физических качеств проводились ежегодные спартакиады МГЛУ, студенты участвовали в республиканских универсиадах, в спортивных праздниках. Принимали участие в ежегодных чемпионатах по баскетболу среди высших учебных учреждений. В свободное от учебы время наши студенты посещали различные международные турниры и соревнования в качестве болельщиков, тем самым приобщаясь к большому спорту:

За последние пять лет наши студенты участвовали в качестве болельщиков на различных турнирах. Так, например, на Рождественском турнире любителей хоккея на приз Президента Республики Беларусь присутствовали 268 человек, на матче международного турнира «Кубок клубных женских команд по хоккею на траве» – 240 человек.

На чемпионате мира по биатлону среди юниоров 2015 г. – 563 человека.

На отборочном матче чемпионата Европы по гандболу среди мужских команд – 100 человек.

В качестве зрителей наши студенты присутствовали на концерте творческих коллективов в рамках республиканской акции «Неделя спорта и здоровья» – 110 человек.

Всего в соревнованиях, спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях за 5-летний период приняли участие – 22 694 человека из них:

в качестве участников – 9 698 человек;

в качестве зрителей – 12 996 человек.

Проанализировав работу кафедры в этом направлении, можно сделать вывод о том, что проводится большая работа по привлечению молодежи в ряды любителей активного и здорового образа жизни. Преподаватели кафедры своим примером показывают, как сохранить активное долголетие, учат, как на протяжении обучения пользоваться всеми предоставленными студентам возможностями укреплять и сохранять свое здоровье.

А. Н. Буд-Гусаим, А. М. Пронский, В. Я. Борисов

ФУТБОЛ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ

Известно, что игра в футбол (или его элементы) служит хорошим средством не только общей физической подготовки. Проявления максимальных скоростно-силовых возможностей и волевых усилий, широкого тактического мышления позволяют совершенствовать многие специальные качества: быстроту, силу, гибкость и ловкость, координационные способности. Атмосфера соперничества, присущая соревновательной деятельности, способствует формированию волевых, нравственных, психологических качеств личности, что присуще специалисту-профессионалу.

Развитие общей и специальной выносливости осуществляется в процессе самой игры в футбол, посредством специально-подготовительных и специальных упражнений. Тактические способности, присущие представителям игровых видов спорта – это оперативное мышление, скорость принятия решений, способность предвидеть действия противника и партнера, скорость реакции на объект, который передвигается, способность изменить решение в последний момент, развитие которых является неотъемлемой частью профессионально ориентированной подготовки будущего педагога.

Задачей исследования явился подбор средств физической культуры с элементами футбола для развития необходимых физических качеств будущих педагогов. С учетом специфики профессии педагога и специализации спортивной деятельности студентов был взят ориентир на отбор наиболее эффективных специальных упражнений футболистов, способ-