

Применяемые средства подразделяются на теоритические и практические. К теоритическим относятся: лекции, беседы, обсуждения (об общих основах физической культуры и спорта, об олимпийских играх и олимпийском движении, их истории, целях, задачах, об основных идеалах и ценностях олимпизма).

Данная методика включает большой блок практических средств, к которым относятся: физические упражнения, непосредственное участие в соревнованиях и их организации, общение с известными спортсменами, общение со спортсменами других стран, участие в соревнованиях не только по профильному, но и по иным видам спорта, оздоровительно-рекреативные походы, совместное участие в подготовке к соревновательной и тренировочной деятельности с использованием творческого подхода, взаимопомощь и моральная поддержка товарищей во время соревнований, самоконтроль и самоанализ в тренировочном процессе.

Оценка эффективности применяемой методики будет осуществляться в дальнейших исследованиях.

#### *Литература*

1. Манифест СИЕПС о честной игре // Информационный вестник ВНИИФК, №10, 1977, с. 3-12.
2. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - Киев: Олимпийская литература, 1999. – 80 с.
3. Основы теории и методики физической культуры: Учеб. Для техн. Физ. Культ. / Под ред. А. А. Гужаловского. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 352 с.
4. Сосуновский В. С. Принципы Фэйр Плэй в современном юношеском спорте. Сборник тезисов докладов конференции международной федерации студенческого спорта «Университетский и Олимпийский спорт: две модели – одна цель?» 14 - 17 июля 2013 года. Россия, Казань. С – 289.
5. Ягелло В., Ткачук В., Блах В. Взаимосвязь антропометрических показателей с уровнем спортивного мастерства высококвалифицированных спортсменов. Физическое воспитание студентов творческих специальностей. Сб.научн. тр. под ред. Ермакова С.С. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2004, № 2, с. 36-45.

**Стадник В.В., Безгребельная Е.П.**

Национальный университет «Львовска политехника»,  
Львов, Украина

## **ВНЕ АКАДЕМИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ КАК МЕТОД ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ**

*Аннотация.* В работе рассмотрен вопрос вне академической работы в физическом воспитании студентов вузов, как действенного метода решения задач здоровьесбережения студенческой молодежи. На основе теоретического анализа и практиче-

ского опыта, определено роль вне академической работы в процессе обеспечения высокого уровня физической подготовленности будущих специалистов, что существенно повышает значимость физической культуры как составляющей здорового образа жизни студентов высших учебных заведений.

*Ключевые слова:* студенты, вне академические занятия, здоровьесбережение, физическое воспитание.

**Stadnik V.V., Bezgrebelna E.P.**  
Polytechnic national University,  
Lviv, Ukraine

## **OUTSIDE THE ACADEMIC CLASSES OF PHYSICAL EDUCATION AS A METHOD OF ENSURING HEALTH-SAVING OF STUDENTS' OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS**

*Abstract.* The question is academic work in students' physical education in university as an effective method of solving problems health-saving is considered. On the basis of theoretical analysis and practical experience, is defined role of academic work in ensuring a high level of physical fitness of the future specialists, which significantly increases the importance of physical training as part of a healthy lifestyle of students' of university.

*Keywords:* student, outside academic pursuits, health-saving, physical education.

В настоящее время, в высших образовательных учреждениях одной из главных является задача здоровьесбережения студенческой молодежи. Физическая культура в условиях современности приобретает первостепенное значение в общем комплексе условий, определяющих уровень здоровья современного студенчества, является залогом гармоничного развития организма [1-4]. Необходимость обеспечения надлежащего состояния здоровья и высокого уровня работоспособности студентов является одной из основных задач вузовского курса учебной дисциплины «Физического воспитания». Однако, как показывает практика, даже при четком соблюдении режима занятий отсутствует надлежащий объем физической нагрузки, который необходим студентам ежедневно для обеспечения высокого уровня здоровья.

Состояние здоровья студентов является одним из показателей их общекультурного развития, важнейшей ценностной ориентацией, имеет большую социальную значимость [4]. Реальностью сегодняшней действительности является снижение качества здоровья молодого поколения. Интенсивная умственная нагрузка в сочетании с недостаточной двигательной активностью, несоблюдение режима труда и отдыха приводит к патологическим изменениям в состоянии здоровья студентов вузов. Следствием этого стала обычной ситуация, когда большинство студентов имеют определенные отклонения от нормы в состоянии здоровья: в последние годы здоровье студенческого контингента имеет явно выраженную тенденцию к

его ухудшению. Отрицательная динамика здоровья и физической подготовленности студенческой молодёжи, повышает значимость физической культуры как составляющей здорового образа жизни.

Считается, что наиболее действенным способом снять напряжение и отвлечься от интеллектуальной работы являются занятия физической культурой и спортом [1-5]. Общеизвестно, что такие занятия активируют физиологические процессы в организме, способствуют восстановлению его нарушенных функций, является средством неспецифической профилактики некоторых функциональных расстройств и повышения уровня физического развития [1].

Занятия по физическому воспитанию в вузе является фундаментальной частью «оздоровительного» воспитания студентов. При этом наибольший эффект этого процесса достигается при использовании различных форм двигательной активности. Научно-методические рекомендации [1-5] по работе со студентами вузов отмечают, что важным фактором оптимизации двигательной активности являются занятия студентов физической культурой в свободное время – вне академические занятия. Это и обуславливает необходимость дополнительных занятий, которые позволяют укрепить результаты академических занятий в рамках курса физического воспитания. Вне академические занятия – это форма занятий, которые способствуют эффективному усвоению двигательных задач, совершенствованию общефизических возможностей при методической помощи преподавателей [3, 4]. Такие формы занятий под руководством преподавателя приобретают все более важную роль в качественной реализации задач вузовского курса физического воспитания.

Вне академическая работа в физическом воспитании всегда занимала одну из ведущих позиций, одновременно выступая и как метод обучения, и как метод самовоспитания и самосовершенствования. Данные литературных источников [1-5] свидетельствуют, что специфика физической культуры требует поддержания постоянного умеренной физической нагрузки. Кроме того, в случае длительных перерывов, превышающих две-три недели, теряется и резистентность организма [3, 5]. Вне академические занятия позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями и, в совокупности с академическими, обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания в вузе. Только комплексное сочетание академических и вне академических занятий позволяет достичь желаемого результата физического воспитания студентов. Занятия физической культурой студентов высших учебных заведений в свободное от учебы время способствуют рациональному использованию двигательной

деятельности, что позволяет снять нервно-эмоциональное напряжение, способствует укреплению здоровья и повышению работоспособности [1-5].

Цель вне академических занятий – способствовать решению проблемы повышения качества физического воспитания студентов [2, 4]. При этом работа студентов в этих занятиях должно быть хорошо мотивирована, обогащенной определенными знаниями по ее организации, умениями и навыками самостоятельно работать, контролируемые самими студентами. Основная задача вне академических занятий – способствовать повышению физической активности студентов. Организация этих занятий предусматривает повышение уровня теоретических знаний по физической культуре, подготовку к выполнению тестов из программы физического воспитания, профессиональную подготовленность, выполнение индивидуальных заданий, совершенствование двигательных умений и навыков, которые были усвоены на академических занятиях. Они являются основным средством овладения учебным материалом во время, свободное от обязательных учебных занятий.

Вне академические занятия отличаются от обязательных академических тем, что предполагают добровольное участие студентов, а также самостоятельный выбор ими направления самосовершенствования. Однако не исключается взаимосвязь этих двух форм в виде обязательного выполнения добровольно взятых на себя задач, а также целеустремленность и регулярность в их исполнении. Таким образом, вне академические занятия – это сознательная физкультурно-спортивная деятельность студентов, направленная на физическое развитие, самосовершенствование, реализацию себя как личности. Учитывая все вышесказанное, вне академические занятия физической культурой и спортом должны быть неотъемлемой составной частью здорового образа жизни студентов вузов.

#### *Литература*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента : учебник / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. М.: Альфа, 2009. 352 с.
2. Григорович Е. С. Физическая культура в жизни студента / Е. С. Григорович, В. А. Переверзев. Минск, 2008. 227 с.
3. Раевский Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский. О. : Наука и техника, 2008. 556 с.
4. Физическая культура / [под ред. Е. С. Григоровича, В. А. Переверзева]. Минск: Вышэйшая школа, 2008. 222 с.
5. Физическая культура : учебник / [под ред. В. А. Коледы]. Минск: Тесей, 2005. 423 с.