

и уверенности в себе. Практическое применение включает в себя организацию спортивных секций и тренировок по выбранным видам туризма. Также исследования подтверждают важность туризма как средства социальной адаптации и развития лидерских качеств у старших школьников через организацию выездов, во время которых они могут принимать решения, решать проблемы и работать в команде [2].

Продемонстрированные примеры проведенных исследований и практических применений подчеркивают значимость туризма как средства физического воспитания у школьников разных возрастных групп, способствуя их физическому, социальному и эмоциональному развитию. Из чего можно заключить что:

1. Туризм предоставляет уникальные возможности для развития физических навыков и поддержания здоровья у широкого спектра возрастных групп, начиная с младших школьников и заканчивая взрослыми.

2. Участие в туристических походах, приключениях на открытом воздухе и спортивных мероприятиях способствует улучшению выносливости, силы, координации и общей физической формы.

3. Туризм стимулирует заботу о здоровье, активный образ жизни и развитие социальных навыков, таких как командный дух, умение работать в группе и принятие решений в экстремальных ситуациях.

Заключение. Таким образом, туризм представляет собой не только возможность для отдыха и приключений, но и эффективное средство физического воспитания, способствующее улучшению здоровья, развитию физических и социальных навыков, а также формированию здорового образа жизни. Дальнейшие исследования в этой области помогут более полно раскрыть потенциал туризма как средства физического воспитания и его влияние на здоровье и благополучие общества.

Список цитируемых источников

1. Соколова, М. В. История туризма : учеб. пособие / М. В. Соколова. — 6-е изд., стер. — М. : Академия, 2010. — 352 с.
2. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук. — 5-е изд., испр. — М. : Академия, 2013. — 224 с.
3. Новиков, В. С. Инновации в туризме : учеб. пособие / В. С. Новиков. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Академия, 2010. — 207 с.

УДК 796.011

Е. С. Ковалевич, А. С. Лукьянич, Е. В. Савицкая

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи, Республика Беларусь

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В УНИВЕРСИТЕТЕ

Введение. Физкультурно-оздоровительная работа в университете имеет большое значение и актуальность в современном образовательном процессе студентов. Эта работа охватывает широкий спектр мероприятий и программ, которые способствуют развитию физической активности, спортивным достижениям и общему благополучию студентов.

Занятия физической культурой и спортом помогают поддерживать здоровье, повышать работоспособность, улучшать настроение и общее самочувствие молодежи. Физические упражнения в режиме дня направлены на укрепление здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, оздоровление условий учебного труда, быта и отдыха студентов [1, с. 130—131].

Основная часть. Физкультурно-оздоровительная работа в университете — это комплекс мероприятий, направленных на укрепление и сохранение физического и психического здоровья и оздоровление студентов, сотрудников и их детей. Основными задачами физкультурно-оздоровительной работы в университете является организация спортивных секций по различным видам спорта, участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях на различном уровне, популяризация здорового образа жизни, проведение спортивных и оздоровительных мероприятий.

В университете за физкультурно-оздоровительную работу отвечает Спортивный клуб, секция теории и практики физической культуры и др. Они совместно разрабатывают планирование, организуют и проводят физкультурно-оздоровительную работу.

Спортивный клуб является первичным коллективом физической культуры — основным звеном физкультурного движения в университете. Основой деятельности спортивного клуба является широкая самодеятельность, самоуправление и самообслуживание его членов с привлечением к работе спортивного студенческого актива.

Для физического воспитания студентов университет располагает современной спортивно-оздоровительной инфраструктурой и материально-технической базой. Спортивные сооружения БарГУ оснащены современным оборудованием и инвентарем, что позволяет достаточно эффективно организовывать образовательный и воспитательный процесс. В университете работают спортивные секции: волейбол, армрестлинг, пауэрлифтинг, дзюдо, самбо, настольный теннис, туризм. Выбор видов спорта, по которым организуются

и проводятся спортивные секции в вузе, определяются несколькими факторами. В первую очередь, это учет интересов и потребностей студентов; спортивной специализации преподавателей; материально-технических возможностей кафедры психологии физического воспитания, спортивных традиций вуза.

В обязанности спортивного клуба входит:

1. Планирование развития физической культуры и спорта в университете.
2. Организация систематических занятий студентов различных специальностей физической культурой и спортом в факультетских командах, секциях по различным видам спорта.
3. Обеспечение повышения уровня спортивного мастерства спортсменов, подготовку спортсменов-разрядников.
4. Участие в проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях университета.
5. Организация спортивно-массовой работы в студенческих общежитиях.
6. Проведение подготовки и обеспечение участия сборных команд вуза и отдельных спортсменов в соревнованиях, проводимых Республиканским центром физического воспитания и спорта учащихся и студентов, федерациями.
7. Организация физкультурно-массовой и спортивной работы с детьми сотрудников и преподавателей университета.
8. Проведение консультаций по здоровому образу жизни.

Непосредственное проведение учебных мероприятий и спортивных соревнований обеспечивается силами общественного актива при квалифицированной помощи секции теории и практики физической культуры.

Оздоровительные мероприятия включают в себя индивидуальные и групповые занятия с использованием средств гигиенического, оздоровительно-рекреативного, профессионально-прикладного и лечебного направлений. Эти мероприятия носят индивидуальный характер (зарядка, соблюдение режима дня, закаливание и т. д.) и групповой (зарядка, занятия в различных группах, турпоходы и др.) и проводятся под руководством инструкторов-методистов. Активный отдых в выходные дни (туристические походы, прогулки, игры, купание и т. д.) предусматривает преимущественно групповые занятия и мероприятия с использованием оздоровительно-рекреативного и общеподготовительного направлений.

Спортивные соревнования являются одним из наиболее эффективных видов организации массовой оздоровительной, физкультурной и спортивной работы в вузе. По характеру зачета и определению результатов все соревнования делятся на: личные, лично-командные и командные. По форме проведения они подразделяются на открытые и закрытые, очные и заочные, одноразовые и традиционные, однодневные и многодневные, официальные и товарищеские, классификационные. Также эти формы используются в сочетании [2, с. 11].

Выбор видов спорта, по которым организуются и проводятся спортивные соревнования в вузе, определяются несколькими факторами. В первую очередь, это учет интересов и потребностей студентов; спортивной специализации преподавателей; материально-технических возможностей кафедры физического воспитания и спорта, спортивных традиций вуза. Организацию и проведение всех форм физкультурно-спортивных и оздоровительно-массовых мероприятий в вузе осуществляет спортивный клуб совместно с кафедрой физического воспитания и спорта. В системе физического воспитания обучающихся университета спортивные соревнования занимают большое место.

Только четко организованные спортивные соревнования могут полностью выполнить свои функции и обеспечить достижение участниками наивысших спортивных результатов. Успешное проведение спортивных соревнований зависит от уровня подготовительной организационной работы, которая складывается из многих пунктов: составления календарного плана спортивных соревнований, разработки положений о соревнованиях, составления сметы расходов на каждое соревнование, подбора судейской коллегии и организации ее работы, обеспечения оповещения о соревнованиях [3, с. 118].

Заключение. Физкультурно-оздоровительная работа в университете для студентов, преподавателей и сотрудников является важным и необходимым компонентом активной учебной деятельности и заботы о здоровье. Она способствует улучшению физического состояния, повышению работоспособности, профилактике различных заболеваний и формированию здорового образа жизни.

Через проведение разнообразных тренировок, спортивных и оздоровительных мероприятий и других видов физической активности университет приобщает студентов к заботе о своем здоровье и физической форме.

Таким образом, физкультурно-оздоровительная работа в университете играет важную роль в обеспечении здоровья и активного образа жизни университетского сообщества, что в свою очередь способствует успешному учебному процессу и общему благополучию участников университетской жизни.

Важно продолжать развивать и совершенствовать программы по физкультурно-оздоровительной работе в университете, учитывая индивидуальные потребности и интересы всех участников учебного сообщества.

Список цитируемых источников

1. Бердников, И. Г. Массовая физическая культура в вузе: учеб. пособие / И. Г. Бердников, А. В. Маглеванный, В. Н. Максимова и др. — М. : Высш. Школа, 1991. — 240 с.
2. Городиллин, С. К. Физическое воспитание студентов : тексты лекций / С. К. Городиллин, В. В. Руденик. — Гродно : ГрГУ, 2002. — 83 с.
3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов. — М. : Академия, 2000. — 480 с.