

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Шарафова Шахноза Шарафовна

Преподаватель кафедры Педагогики и психологии, ТГУВ

Содиржонова Жасмин

Студентка факультета экономики, политики и туризма восточных стран, ТГУВ

Аннотация

Актуальность данной статьи обусловлена тем, что в настоящее время действующая система физического воспитания студенческой молодёжи не справляется с существующими проблемами ухудшения физического здоровья студентов. Проблема ухудшения физической подготовленности и здоровья студенческой жизни является важной государственной проблемой. Целью данного исследования является выявления факторов, имеющих негативное влияние на здоровье студентов и определение методов борьбы с ними.

Abstract:

The relevance of this article due to the fact that at present the existing system of physical education of student's youth can not cope with the existing problems of the deterioration of the physical health of students. The problem of the deterioration of physical fitness and health of student's youth is an important public issue. The aim of this study is to identify factors that have a negative impact on student health and the identification of methods to combat them.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, высшее образование, студент.

Keywords: physical education, health, education at university level, student.

Проблема совершенствования физической подготовленности, здоровья студенческой молодежи остаётся важнейшей государственной проблемой. Каждое образовательное учреждение призвано содействовать нормальному развитию обучающихся и охране их здоровья, которое чётко оговорено в «Законо об образовании». Содержание образовательной системы подразумевает обязательное внедрение здоровьесберегающих технологий в учебный процесс. Высокая общественная потребность в технологиях, укрепляющих и сохраняющих здоровье студентов обусловлена, прежде всего, тем, что уровень здоровья резко снизился. Дисциплина «Физическая культура» способствует совершенствованию физической подготовленности студента,

обеспечивает мотивационную, функциональную и двигательную готовности к выбранной профессиональной деятельности, которое осуществляется путем общих и специфических для нее закономерностей, принципов и правил. Чтобы правильно и эффективно совершенствовать физическую подготовленность в процессе обучения на уроках необходимо глубоко знать общие основы теории и методики этого вопроса. Однако знание теории и методики лишь основа работы. Успешный результат ее зависит от умения творчески применять знания с учетом особенностей задач физического образования студентов, с учетом конкретных условий проведенных уроков. Какие же особенности надо знать и учитывать, прежде всего? Процесс физической подготовки – один из элементов единого процесса физического образования, цель которого – научить студентов самостоятельному улучшению уровня физического развития, физической и функциональной подготовленности. Личность можно считать физически подготовленным, если у него быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость развиты своевременно, главное гармонично. Дисгармония здесь такое же отклонение от нормы, как и их диспропорция в телосложении. Основу физической подготовленности составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи положительных двигательных навыков, укрепления и сохранения здоровья студентов. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство физического воспитания. Физическая подготовленность только один из социально значимых результатов физического воспитания в среднем профессиональном образовании.

Снижение значимости физической культуры и спорта в жизни молодежи, на наш взгляд, происходит по ряду причин, к которым в первую очередь следует отнести:

- отсутствие должной государственной поддержки системы физического воспитания и массового спорта;
- использование устаревших программ, форм и методов физкультурного образования, которые не вызывают у молодежи устойчивого интереса.

В настоящее время трудно говорить о каких-то значимых изменениях в сфере физического воспитания молодежи прежде всего потому, что эта проблема видится малозначимой и не требующей, по мнению многих руководящих структур, немедленного решения. Вместе с тем в последнее время в органах государственной власти появились новые взгляды на физическое воспитание и спорт как важные факторы формирования молодого поколения. Правительство страны вплотную приблизилось к осознанию необходимости превратить оздоровительное движение, физическую культуру и спорт в зону повышенного интереса молодежи

- знания: 1) теоретические – по истории физической культуры и спорта, биомеханике, физиологии, психологии, личной и социальной гигиене, закаливанию, о значении физической культуры в формировании здорового образа жизни, физического

воспитания в семье, по основам спортивной тренировки; 2) методические – об основах закаливания, о правилах техники безопасности, средствах и методах развития двигательных способностей, осуществляемых на спортивных тренировках, приемах и методах самоконтроля, само регуляции физических и психических состояний;

– способы двигательной деятельности (циклические и ациклические локомоции; перемещение предметов в пространстве, акробатические и гимнастические упражнения на снарядах; баллистические (метательные) двигательные действия с установкой на дальность и силу метания; метания на меткость; движения прицеливания; атакующие и защитные двигательные действия единоборств; двигательные действия подвижных и спортивных игр);

– способы физкультурно-оздоровительной деятельности (выполнение утренней гимнастики, спортивной тренировки, подвижных и спортивных игр, других видов физических упражнений в целях самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проведение процедур закаливания, коррекция недостатков физического развития; повышение двигательной подготовленности, умственной и физической работоспособности; осуществление самоконтроля, само регуляции физических и психических состояний) ;

– способы спортивной деятельности (осуществление соревновательной деятельности в одном или нескольких видах спорта; определение спортивных достижений; организаторские умения и навыки, проведение спортивных занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи

Основная физическая нагрузка приходится на занятия различными видами спорта: легкая атлетика, волейбол, баскетбол, прохождение дистанции на лыжах. Они способствуют развитию костно-мышечной, кровеносной, дыхательной и нервной систем. Для подавляющего большинства студентов наилучшими видами спорта являются катание на лыжах, коньках, спортивные игры, при которых в движение вовлекаются почти все мышечные группы тела, что способствует гармоническому развитию организма. Учебно-тренировочный процесс способствует улучшению координации и автоматизации мышечных движений, повышению работоспособности; развитию сообразительности, расчета, быстроты реакции, выносливости, красоты тела и духа. Усиленная мышечная работа значительно увеличивает потребность в кислороде, т. е. способствует тренировке дыхательной и сердечно - сосудистой системы, развитию сердечной мышцы и мышц грудной клетки. Мышечная работа способствует улучшению настроения, создает ощущение бодрости и в конечном итоге приводит к повышению жизнедеятельности всего организма. Преподаватели физкультуры стремятся к развитию таких физических качеств, как сила, ловкость, быстрота, выносливость. Понижение уровня физической подготовленности может привести к следующим последствиям – атрофии мышечной и костной ткани; уменьшении

жизненной емкости легких; нарушении деятельности сердечно-сосудистой системы; застоем крови в конечностях. Тренированный студент, утомленный проделанной работой, способен быстро восстанавливать свои силы.

Физическая подготовленность быстро утрачивается, если не поддерживается самостоятельно. В то же время с возрастом мотивация занятий физическими упражнениями снижается. Поэтому одной из основных задач обязательного физического воспитания является формирование устойчивых мотивов физического самосовершенствования. Для студентов характерно достижение высоких темпов развития физического потенциала в целом. Наиболее интенсивны рост силовых показателей, выносливости и совершенствование двигательных координаций. В этом возрасте требуется особое внимание к формированию новых стимулов физического совершенствования. Основные направления физической подготовленности студента в этот период – повышение уровня силы и выносливости и достижение высокого уровня координации движений в физических, в том числе и спортивных, а для юношей и в военно-прикладных, упражнениях.

Важно отметить то, какое влияние оказывает физическая подготовка на организм, каков смысл всех учебно-тренировочных процессов. Снижение интереса к традиционным формам и системам физического воспитания и недостаточная образованность в сфере физической культуры ограничивают способности студентов перейти к организации самостоятельных форм занятий физкультурной деятельностью, активно и целенаправленно использовать их в укреплении своего здоровья, организации здорового образа жизни. В учебных заведениях создаются благоприятные условия для оздоровления студентов, максимальное их вовлечение в активные занятия физической культурой и спортом, участие в спортивно-массовых мероприятиях, где студенты демонстрируют результаты своей образованности, усиливая их положительный эффект в формировании интереса к физической культуре, своему здоровью, организации своего культурного досуга.

Наиболее перспективным направлением совершенствования организации физического воспитания студентов младших курсов является предоставление относительной свободы в выборе видов профессионально-прикладной физической подготовки. В настоящее время определено несколько форм профессионально-прикладной физической подготовки в системе физического воспитания, которые могут сгруппироваться по следующему принципу: учебные занятия (обязательные и факультативные), самостоятельные занятия, физические упражнения в режиме дня, массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия. Каждая из этих групп имеет одну или несколько форм реализации профессионально-прикладной физической подготовки, которые могут быть избирательно использованы или для всего контингента вуза, или для его части.

Таким образом, решение задач физического воспитания – проблема многоаспектная и требует комплексного подхода. Нужен полный пересмотр концепций и методики работы по физическому воспитанию высших учебных заведений, а именно, следует кардинально изменить взгляды студентов на физическую культуру и физическое состояние. Необходима осмысленная система образования в вузах, создание благоприятных условий для того, чтобы у студента формировался стиль здорового образа жизни. Для этого целесообразно, во-первых, преподнесение знаний на занятиях о практических умениях и навыках оздоровления, формирование положительных мотивационно-ценностных отношений к физической культуре, подача установки на необходимость ведения здорового образа жизни, физическом самосовершенствовании и самовоспитании, потребности в регулярных занятиях физической культуры и спорта. Во-вторых, проведение некоторых учебных занятий на свежем воздухе, в-третьих, применение здоровьесберегающих технологий, в-четвертых, закрепление мотивации к занятию физической культурой через пропаганду здорового образа жизни. Также большое значение имеет мотивирование студентов. Мотивами являются повышение физической подготовленности, оптимизирование веса, улучшение фигуры, снятие усталости, повышение работоспособности, достижение спортивных успехов. Для успешного формирования мотивационно-ценностного отношения к физической культуре необходимо учитывать психолого-педагогические условия: predisposition студента к занятию определенным видом физкультурной деятельности, взаимосвязь физического воспитания и профессиональной ориентации будущего специалиста, проведение занятий физической культуры во вне учебное время. Итак, повышение уровня положительной мотивации к занятиям физической культуры приводит к эффективности физического воспитания студентов, при этом внешние мотивы для них более значимы, следовательно, необходимо повышать и внутреннюю мотивацию к занятию физическими упражнениями.

Литература

1. Миронов И. Л., Никитина С. С. Духовное и физическое воспитание студентов — пути интеграции // Международный научный журнал «Символ науки» № 12–2/2016. с. 226–228.
2. Гавага В. В., Доценко Ю. А. Проблемы духовности, нравственного воспитания студентов в ВУЗе средствами и методами физического воспитания // «Народное образование. Педагогика». 2008
3. Пискайкина М. Н., Суркова Д. Р. Влияние физической культуры на формирование личностных качеств современной молодёжи // OlymPlus. Гуманитарная версия. № 1. 2015. с. 34–37.

4. Ларина Е. М. Формирование физической культуры личности студентов в условиях модернизации образования // Российский государственный социальный университет. Диссертация на соискание учёной степени кандидата педагогических наук. Москва. 2006.