

**Актуальные проблемы совершенствования физической
подготовленности студенческой молодежи**

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 «Законе 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 [1].

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 [2].

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 [3].

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 сердечнососудистой системы; застоем крови в конечностях. Тренированный студент, утомленный проделанной работой, способен быстро восстанавливать свои силы [4].

С 1 февраля по 11 марта 2016 г. в школах, техникумах, колледжах и вузах всех регионов России Минобрнауки России проводит Всероссийское социологическое исследование вовлеченности обучающихся в занятия по предмету «Физическая культура». Анкета содержит в себе вопросы относительно проведения занятий, достигаемых результатов, а также различных психологических и социальных аспектов – отношения к занятиям, мотивации, эмоциональной и социальной вовлеченности и других.

Отметим, что в социологическом исследовании принимает участие более 10 000 образовательных организаций: на сегодняшний день анкетирование прошли более 1 200 000 человек из 85 регионов.

При этом предварительные результаты показывают, что занятия по физкультуре нравятся более 80% школьников и студентов. Из всех видов деятельности их больше всего привлекают подвижные и спортивные игры и физические упражнения, тогда как теоретические формы работы интересуют в гораздо меньшей степени. Чаще всего на занятиях школьники и студенты испытывают удовлетворение и интерес; тем не менее, около 30% все же хотели бы разнообразить программу и включить в нее новые темы, а также сделать условия для занятий более комфортными [5].

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.

Список литературы

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высш.учебных заведений. - 2-е изд., испр. и доп. М.: Издательский центр «Академия». 2009. 480 с.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: Учеб. Пособие для студентов СПО. М.: Мастерство. 2012. 152 с.
3. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: метод. развития физических качеств. М.: Лептос, 2011. 368 с.
4. Видякин М.В. Начинающему учителю физкультуры. Волгоград: Учитель. 2013. 154 с.
5. Занятия по физкультуре нравятся более 80% школьников и студентов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/m>