

УДК 796.035:378-057.87(063)

ББК Ч51я431

**Фізичне виховання в контексті сучасної освіти:** Матеріали XII міжнародної науково-методичної конференції. За заг. ред. І.І Вржесневського. – К.: НАУ, 2017. – С. 31-32.

Гейченко С.П., Свирская Т.Ф., Скидан И.В.

## **АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

Рост заболеваемости среди населения страны, в том числе среди студентов, требует неуклонного совершенствования и научного обоснования новых технологий в физкультурно-оздоровительной работе. Основная цель при обучении и воспитании студентов – формирование потребности в «конструировании здоровья». Одна из основных первоочередных задач для учащейся молодежи воспитание устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Эта задача может быть формирование потребности к занятиям физической культуры.

Проанализировав анкетные данные, отмечается, что ежегодно на первый курс поступает обучаться 26% абитуриентов, отнесенных к основной медицинской группе. К последнему году обучения количество студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья увеличивается. Поэтому формирование у молодежи потребности в регулярной двигательной деятельности должно стоять во главе физкультурно-оздоровительной работы любого образовательного учреждения. Отправной точкой, при этом, будет осознание студентами подлинного уровня своего физического развития и необходимости в его совершенствовании.

Как показывает практика, в деятельности ВНЗ по физической подготовке студентов имеются серьезные недостатки, среди которых особо выделяются следующие:

- Отсутствие адекватного двигательного опыта у большинства студентов;
- отсутствие планомерного роста показателей физической подготовленности каждого студента, с учетом его индивидуальных особенностей;
- недостаточная степень освоения знаний и навыков самостоятельных занятий студентами;
- отсутствие у студентов устойчивой осознанной потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

Надо сказать, что большинство студентов не заинтересовано в самостоятельных занятиях. Одной из этих причин исследователи называют отсутствие в студенческом возрасте биогенных потребностей в движении,

характерных для раннего детства, а социальные потребности не сформированы из-за слабой постановки физического воспитания в дошкольных и школьных учреждениях. Среди прочих причин недостаточной физической активности чаще всего указывается на дефицит времени, отсутствие условий или большее увлечение малоподвижными видами активности в свободное время.

В качестве одного из возможных вариантов успешной реализации активного включения студентов в процесс физкультурного самообразования может быть взята такая форма организации учебного процесса, при котором практические занятия по учебной программе дополнялись бы активной творческой деятельностью по самовоспитанию и физическому самосовершенствованию. Под руководством преподавателя, каждый студент мог бы разработать индивидуальную программу физического самосовершенствования, включающую рекомендации по подбору и методике выполнения комплексов физических упражнений, по дозировке нагрузки, и по критериям оценки, определяющей эффективность их выполнения, с учетом функционального и соматического состояния занимающегося.

Решение данного вопроса требует поиска новых организационно-методических практик, предусматривающих применение широкого арсенала средств физической культуры с учетом индивидуальных особенностей каждого человека. Сближение субъективных желаний и целей студентов с объективно поставленными задачами физического воспитания в вузе является одной из ведущих предпосылок, стимулирующей интерес к занятиям физическими упражнениями.

Проблема повышения эффективности физической подготовки студентов, на основе совершенствования организации и методики академических занятий, а также, совершенствования методов контроля над физическим развитием и физической подготовленностью студенческой молодежи является ключевой в этом контексте. К сожалению очень часто нововведения, применяемые в практике вузовского физкультурного образования, не приносят должного эффекта, так как не всегда согласуются с интересами студентов и закономерностями познавательно-практической деятельности по овладению знаниями и приобретению опыта самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности.