

УДК 796.011.2

ПРИОРИТЕТНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

Кореневская Елена Николаевна, старший преподаватель

Алексеева Ольга Вячеславовна, старший преподаватель

Алексеев Юрий Владимирович, старший преподаватель

ГОУ ВПО «Донецкий национальный технический университет», г.Донецк

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы состояния уровня физической подготовки студентов на современном этапе и даны рекомендации по повышению уровня общей физической подготовки.

Annotation. The article deals with the state of the level of physical training of students at the present stage and provides recommendations for improving the level of general physical fitness.

Ключевые слова: физическая подготовка, образовательные задачи, двигательные навыки, гармоничное развитие.

Keywords: physical training, educational tasks, motor skills, harmonious development.

Высокий уровень физической подготовки студентов и хорошее состояние здоровья является одним из важнейших условий успешной подготовки высококвалифицированных специалистов. Студенчество - это особая социальная группа, нуждающаяся в специальной системе физического воспитания и постоянном совершенствовании методов её работы.

Несмотря на то, что физическая подготовка студентов является приоритетным направлением в общей системе образования, на наш взгляд не достаёт практических рекомендаций по вопросам планирования, контроля и улучшения физической подготовки студентов. Поэтому на современном этапе развития возникла потребность в разработке более комплексного подхода по повышению уровня физической подготовки студентов.

Теоретико-методические основы физического воспитания ориентированы на подготовку подрастающих поколений к определенным условиям жизни, которые в настоящее время существенно изменились и это предъявляет новые требования к физическому воспитанию. Физическое воспитание позволяет разносторонне воздействовать на личность: формируются знания и двигательные навыки, необходимые для физического самовоспитания и формирования здорового образа жизни, физического и духовного оздоровления.[2,3].

Однако многие социально значимые результаты физического воспитания достигаются в настоящее время лишь частично. У значительной части юношей и мужчин(выпускников средних и высших учебных заведений) уровень физической подготовленности не отвечает требованиям, предъявляемым выполнением норм ГТО, профессионально - прикладной подготовки, службой в армии. Так же как недостаточный может быть оценен уровень физической подготовленности девушек и женщин. Все это свидетельствует о проблеме низкой физической подготовки учащихся и студентов. Физическая

подготовленность - только один из социально значимых результатов физического воспитания и он быстро утрачивается после завершения учебы, если не поддерживается самостоятельно, а так же снижается мотивация занятий физическими упражнениями с возрастом . Поэтому одной из основных задач физического воспитания является формирование устойчивых мотивов физического самосовершенствования. Они должны подкрепляться обязательным для всех общим физкультурным образованием [4,5].

На современном этапе стремительное развитие науки, технический прогресс и все возрастающее количество новой информации необходимой современному специалисту, делают учебную деятельность студента все более интенсивной и напряженной. Соответственно, возрастает и значение физической культуры как средства оптимизации режима жизни, активного отдыха, сохранения и повышения работоспособности студентов на протяжении всего периода обучения. Сегодня под физической подготовкой студентов к профессиональной и самостоятельной жизни понимается направленный процесс формирования необходимого арсенала двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств и связанных с ними способностей, от которых зависит эффективность трудовой деятельности, достижение высокой физической и умственной работоспособности, сохранение здоровья и творческого долголетия человека. Наряду с общей прикладной направленностью системы физического воспитания, в ней обеспечивается специальное профилирование занятий применительно к конкретным видам профессиональной деятельности. Такое профилирование наиболее полно выражается в профессионально - прикладной физической подготовке, основным содержанием которой является воспитание физических способностей, отвечающих специфическим требованиям определенной профессии и вооружение профессионально важными двигательными умениями и навыками. Профессиональное профилирование процесса физического воспитания имеет существенное практическое значение для общества, так как является одним из прямых факторов улучшения профессиональной подготовки кадров, сокращение сроков освоения профессиональных умений и навыков, повышения надежности функций работников производства в условиях управления современной сложной техникой и компьютерами, роста производительности труда и т.д. Физическое воспитание в этом отношении служит одним из важных факторов материального производства .

Решение задач по повышению уровня физической подготовки студентов должно предусматривать комплексный подход, в реализации которого можно выделить несколько этапов:

- базовый оздоровительный, когда процесс обучения связан с методиками, обеспечивающими достижения средних стандартов физического развития и физической подготовки, оцениваемый по результатам тестирования и педагогического контроля;
- этап практического овладения навыками видов спорта, включенных в учебную программу, а также оздоровительных форм физической культуры с ориентацией на развитие основных двигательных способностей;

- этап приобретения специализированных умений в профессионально - прикладной физической подготовке, позволяющий развивать и совершенствовать психомоторную функцию студентов;
- профилактический этап, когда накопленные знания, умения и навыки возможно трансформировать для укрепления здоровья, общего развития систем организма студентов, профилактики заболеваний и обеспечения высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- этап физического совершенствования связан с участием студентов в учебно - тренировочном процессе и спортивных соревнованиях в составе сборных команд факультетов, вуза, города, области и т.д.

Важно также учитывать, что состав учащихся и студентов неоднороден по уровню здоровья, физического развития и физической подготовленности. Одни и те же педагогические средства оказывают различное воздействие на разных людей, поэтому одним из важнейших направлений является индивидуализация физического воспитания. Особую важность эта проблема приобретает в связи с необходимостью развития адаптивного физического воспитания.

Таким образом, решение задач по физической подготовке студентов должно предусматривать комплексный подход, позволяющий использовать структурно - функциональный метод в развитии и реализации двигательных способностей и повышении уровня физической подготовки студентов. Формирование знаний в области физической культуры, необходимых студентам в процессе обучения, должно быть ориентировано на перспективное использование этих знаний в их дальнейшей трудовой деятельности, для самооздоровления, саморазвития, самоформирования нравственного сознания и нравственного поведения.

Литература.

1. Гребняк, М.П. Медико - физиологические и педагогические основы физического воспитания студентов/ М.П.Гребняк, В.П. Гребняк, А.Г. Рыбковский: Учебное пособие .- Донецк: ДонНТУ, 2006.- 390 с.
2. Кряж, В.Н. Основные направления совершенствования физического воспитания учащихся Текст /В.Н.Кряж – Минск, 1998. - 16 с.
3. Кряж, В. Н. Концепция физического воспитания дошкольников, учащихся и студентов Текст / В. Н. Кряж – Минск: Высшая школа, 1991. - 52 с.
4. Лубышева, Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации / Л. И.Лубышева, В.Н.Кряж // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка .-1996.- № 1. - С. 11 – 17.
5. Лубышева, Л.И. Теоретико-методические обоснования физического воспитания студентов / Л.И. Лубышева, Г.М. Грузных // Теория и практика физ.культуры.-1991.-№6.-С.9-12.

