

ПРОБЛЕМА ПОДГОТОВКИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И ЕЕ РЕШЕНИЕ

В.Я. Кострыкин

Луганский государственный педагогический университет, г. Луганск

E-mail: vladlenkostrykin@mail.ru

Аннотация. Специалисты отмечают, что в современных условиях существующая система физического воспитания студентов не преодолевает существующие проблемы ухудшения физического здоровья студентов и низкой эффективности учебного процесса в области сохранения здоровья. Статья посвящена поиску способов решения этих задач за счет использования в учебном процессе. Физическое воспитание студентов индивидуальных программ обучения, а также целевое обучение и развитие навыков здоровья молодежи.

Ключевые слова: физическое воспитание, спорт, студент, физическая культура.

Физическое воспитание – это система мероприятий, направленных на улучшение здоровья, обучение основным моторным навыкам и способностям и достижение высоких результатов.

Физическое воспитание не решает существующих проблем ухудшения физического здоровья студентов и низкой эффективности учебного процесса в области сохранения здоровья. Статья посвящена поиску путей решения этих проблем путем использования индивидуальных обучающих программ в учебно-тренировочном процессе физического воспитания школьников, а также целевого обучения и повышения квалификации здоровьесберегающих навыков молодежи.

Современные условия жизни предъявляют высокие требования к человеческому телу и характеризуются высокой степенью крайностей. Это связано не только с особенностями окружающей среды, которые диктуют неблагоприятную экологическую ситуацию, но и с большинством факторов социального, экономического, психологического характера и т. д.

Цель исследования – на основе полного, комплексного анализа установить причинно-следственную связь в проблематике занятий физической культурой со стороны студентов и разработать систему привлечения учащихся к занятию физической культурой.

Материалы и методы. Соревновательный метод – это способ выполнения упражнений в форме соревнований. Игровой метод - в основе этого метода лежит определенный вид упорядоченной двигательной активности согласно графическому или условному изображению. Наиболее характерными чертами игрового метода являются: выраженная соперничество и эмоциональность в игровых действиях. Для повторного приема характерно многократное выполнение упражнения с интервалами отдыха. Метод анализа.

В ходе работы были применены следующие методы: оценка физического развития человека (соматометрический, экспресс-оценка), метод стандартов, метод непосредственной наглядности.

Результаты и их обсуждение. В настоящее время очевидно, что каждый человек в современном обществе испытывает множество различных побочных эффектов, которые неизбежно влияют как на его психическое состояние, так и на общее состояние здоровья. Неслучайно в последние годы наблюдается значительный рост различных видов острых

и хронических заболеваний у разных социальных слоев, что часто отражается на их социальном статусе, уровне доходов и т. д.

Совершенно естественно, что сложившаяся сложная социально-экономическая, психологическая и экологическая ситуация предъявляет совершенно новые требования к различным сферам общественной жизни, в том числе к человеческой деятельности, такой как физическая культура и спорт. Что является наиболее актуальным в этой области научных и практических знаний, что действительно может положительно повлиять на представителей разных слоев современного общества?

Прежде всего, следует отметить, что позиция о необходимости как можно более широкого распространения различных видов физической культуры и спорта среди разных групп населения не потеряла своей актуальности и по сей день. Очевидно, что систематическое выполнение различных видов физических упражнений в самых разных формах поможет повысить общую сопротивляемость современного человеческого тела различным типам травм.

Эта проблема стоит особенно остро для нашего молодого поколения. Значительное ухудшение физического самочувствия молодых людей, распространение среди них различных заболеваний угрожает экономической, интеллектуальной и социальной стабильности нашего общества в ближайшем будущем. К сожалению, в последние годы мы наблюдаем значительный спад в занятиях физкультурой как среди школьников, так и среди студентов университетов. Наблюдается не только недостаточное сокращение времени, затрачиваемого на занятия физической культурой и физическими упражнениями среди старшеклассников и студентов вузов, но, к сожалению, падение престижа здорового образа жизни, систематических занятий спортом, не говоря уже о быстром падении престижа в обществе. Учитель ПТУ по физическому воспитанию, инструктор детско-юношеских спортивных школ различных дисциплин. [1, с. 54-55]

Кроме того, необоснованно предпочтительны так называемые высшие виды спорта, такие как фитнес, бодибилдинг, теннис и т. Д. Следствием данной стратегии развития физической культуры и спорта является сокращение количества классов в средних школах и вузах. Все это привело не только к ухудшению физического здоровья и подготовленности детей и подростков, но и к неблагоприятному имиджу массовой физической культуры.

В этом контексте крайне актуальной проблемой в настоящее время является работа, направленная на скорейшее восстановление значения физической культуры и спорта в современном обществе как в экономическом, социальном, так и в национальном плане. Решение этой проблемы требует не декларативных, а практических усилий различных государственных и общественных организаций. Очевидно, что большое количество различных программ практически не решают эту проблему, но требуются реальные экономические и социальные подходы, способные переломить неблагоприятную ситуацию в сфере домашнего досуга и спорта.

В области физического воспитания школьников-подростков известно, что уровень физического развития и функциональной подготовленности большинства современных подростков не соответствует оптимальным параметрам. Данные исследований показывают, что в настоящее время более 50% выпускников учебных заведений страдают двумя и более хроническими заболеваниями, 30% призывников ВС РФ непригодны к военной службе по состоянию здоровья и около 40% - молодого призывного возраста. сами получают удовлетворительную оценку, не отвечающую общим требованиям к физической подготовке. Различные социологические исследования показывают, что количество студентов, попадающих в специальные медицинские группы по результатам медицинского осмотра, достигает 50% от общего количества студентов и что физическое здоровье подростков систематически напрямую зависит от курса обучения. учиться. Исследования

показывают, что значительная часть молодых специалистов покидает стены образовательного учреждения в худшем состоянии здоровья, чем при поступлении в техникум. Частота хронических заболеваний у студентов увеличивается от курса к курсу, что в основном связано с переходом различных функциональных отклонений в хронические формы болезней. Кроме того, в старших классах наблюдается значительная доля вновь возникающих морфофункциональных отклонений и снижение адаптивности функциональных систем. Рост числа заболеваний у старшеклассников происходит на фоне значительного снижения их физического развития и воли к функционированию. Активным проявлением этих негативных процессов является резкое повышение частоты пульса и артериального давления в покое у этих молодых людей. Эта ситуация представляет собой серьезную проблему, требующую немедленного решения, поскольку сегодня врачи не в состоянии самостоятельно справиться с преобладающей негативной динамикой ухудшения здоровья молодых людей. Еще одна актуальная проблема - снижение эффективности образовательных технологий в системе физического воспитания школьной молодежи. Эксперты отмечают, что большинство учителей физкультуры в образовательных учреждениях сегодня рассчитывает на студентов только на успешное предоставление кредитов по дисциплине «физическое воспитание», а не на качественное образование молодежи - будущих специалистов в различных областях - сферах. деятельности, специальных знания, навыки, умения и компетенции в области поддержания здоровья, ознакомление с нормами здорового образа жизни, систематическое поддержание и укрепление физического здоровья и т. д. [2, с. 88]

Физическое воспитание в техникуме ориентировано в первую очередь на учащихся со спортивными категориями и званиями, которые своими спортивными достижениями могут значительно повысить репутацию учебного заведения и которые чисто формально и поверхностно вовлечены в реализацию основных принципов комплексного физического воспитания для других студентов.

Исследования показывают, что используемые сегодня методы и учебные пособия не в полной мере гарантируют реализацию студентоцентрированного подхода к формированию здорового образа жизни для студентов и не соответствуют требованиям, предъявляемым к подготовке современных специалистов. Главный недостаток - отсутствие индивидуально дифференцированного подхода в системе физического воспитания студентов. Свидетельства того, что техникум сегодня не предлагает достаточного уровня спортивной и оздоровительной работы со студентами, организации самостоятельной работы студентов в сфере образования и развития у них ценностных ориентаций на ведение здорового образа жизни, находятся на низком уровне. Учебно-методической литературы тоже по этой проблеме мало. В этой ситуации студентам остро необходимы качественные преобразования и изменения в структуре и методах организации и проведения физического воспитания. Практика показывает, что эффективность физических тренировок высока только в том случае, если физическая нагрузка дозируется индивидуально для каждого практикующего. Индивидуальные программы физического воспитания для старшеклассников ориентированы на молодых людей, которые по состоянию здоровья относятся к основной или подготовительной группе, но которые по какой-либо причине (недостаточное физическое развитие, недавняя травма и т. Д.) Позволяют себе полностью остыть. Эти программы основаны на методиках физической и функциональной подготовки молодежи к необходимому уровню стресса с обязательным контролем физического и функционального состояния задействованного организма. В этом случае общий объем и интенсивность физических упражнений ограничены функциональным состоянием студентов и не зависят от субъективного мнения преподавателя. Педагогический эксперимент, проведенный автором статьи, свидетельствует о том, что программы с индивидуально дозированными физическими упражнениями являются наиболее

подходящими с точки зрения эффективности повышения функциональной готовности организма студента к физическим нагрузкам. [3, с.134]

Следует отметить, что данная форма обучения физической культуре позволяет привлекать к производственной практике студентов с разными физическими и техническими требованиями, а также студентов, зачисленных в специальные медицинские группы на основании медицинского осмотра. Еще одним действенным способом повышения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию является внедрение здоровьесберегающих подходов в образовательный процесс, использование современных эффективных и действенных здоровьесберегающих программ в учебном процессе, целенаправленное обучение и развитие здоровья. - сохранение компетенций студентов.

К сожалению, вынужден признать, что сегодня среди профессионалов нет единого мнения и нет четких критериев, чтобы понять, что такое здоровьесберегающий подход к образовательному процессу (в том числе физическому) студенческой молодежи и что он означает. Анализ литературы по поддержанию здоровья показывает, что разные авторы по-разному понимают и описывают природу и методы применения подхода к поддержанию здоровья. Подход, ориентированный на здоровье, включает: проведение большого количества профилактических мероприятий (лекции, дискуссии и т. Д.) В техникумах, психологическую поддержку молодежи на собраниях, создание эффективной системы документооборота в образовательном учреждении и многое другое. ... По мнению автора статьи, здоровьесберегающий подход – это сочетание приемов, методов и форм воздействия, которое наиболее эффективно помогает учащимся учиться и впоследствии развивать здоровьесберегающие навыки. В образовательном процессе формирования данных компетенций должны соблюдаться следующие условия: а) наличие эффективных методик проведения занятий физической культурой со студентами с целью повышения исходного уровня их физического здоровья путем систематического повышения физического здоровья, уровень их повседневной физической активности и объективный контроль их функционального состояния; б) Повышение мотивации молодых людей к занятиям физической культурой, здоровьем и спортом путем предоставления им права выбора упражнений, необходимых для улучшения их физического здоровья и контроля качества их выполнения.

Заключение. Таким образом, исследования показывают, что соблюдение этих условий как в физическом воспитании, так и в повседневной жизни позволяет учащимся значительно улучшить свое физическое здоровье и функциональную форму. Из этого можно сделать вывод, что сегодня существуют эффективные способы решения проблем ухудшения здоровья школьников и подростков и снижения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию студентов колледжей. Исследование продемонстрировало высокую эффективность использования индивидуальных предложений по физическому воспитанию молодежи и применения здоровьесберегающего подхода в контексте воспитания здоровьесберегающих навыков у школьников.

Литература

1. Васильков, В.Г. Физическое воспитание, как средство целостного развития личности студента вуза: Дис...канд. пед. наук. СПб. 2003. 174 с.
2. Козлов, А.В. Альтернативная методика спортивноориентированного физического воспитания студентов гуманитарных вузов: Дис...канд. пед. наук. Воронеж. 2006. 178 с.
3. Мелешкова, Н.А. Формирование здорового образа жизни студентов вуза в процессе физического воспитания: Дис...канд. пед. наук. Кемерово. 2005. 215 с.
4. Николаев, В.С. Оптимизация оздоровительной тренировки студенческой молодежи // Здоровье молодежи – будущее нации: Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. МордГПУ. Саранск. 2008. С.185 – 189.Л.И.Мальцева.