

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ИХ РЕШЕНИЕ
В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ**

Е.А. Николаева, Н.В. Васецкая

Луганский государственный педагогический университет, г. Луганск

E-mail: nataly.sport@mail.ru

Аннотация. В этой статье была поднята тема о системе физического воспитания студентов. Выявлены актуальные проблемы и недостатки, проанализирован зарубежный опыт. Предложены решения по улучшению системы физического воспитания.

Ключевые слова: физическое воспитание, студент, институт, здоровье.

Актуальность. На сегодняшний день актуальной является тема физического воспитания студентов высших учебных заведений. Большинство учащихся ведут малоподвижный образ жизни. С каждым годом физическое здоровье студентов заметно ухудшается. В настоящее время, по данным ВОЗ, молодые люди в возрасте от 16 до 29 лет составляют 30% населения нашей планеты. Поэтому состояние здоровья студентов не только показатель социально экономического развития каждой страны, но и важный индикатор будущего трудового, экономического, культурного, оборонного потенциала общества [1].

Цель исследования состоит в том, чтобы более детально разобрать проблематику нынешней системы физического воспитания, изучить возможные пути решения проблем.

Материалы и методы. Для написания этой статьи были использованы и проанализированы различные информационные ресурсы и нормативные документы. Для достижения цели исследования мной были поставлены следующие задачи:

1. Выявить проблемы системы физического воспитания студентов.
2. Проанализировать систему физического образования в других странах.
3. Найти решение проблем системы физического воспитания студентов.

Результаты и их обсуждение. От физического воспитания зависит качество жизни студента. Одним из главных приоритетов физкультурного образования является обеспечение всестороннего гармоничного развития и высокого уровня физической подготовленности граждан. Как писал Л. Н. Толстой: «При усидчивой умственной работе без движения и телесного труда – сущее горе». Деятельность студентов зачастую связана с малоподвижным образом жизни. Это влияет на их здоровье, умственные и физические возможности. Многие специалисты – педагоги, физиологи, медики, психологи – считают учебные перегрузки главной причиной неблагополучия состояния здоровья студентов. В последние годы наблюдается ухудшение подготовки абитуриентов, поступающих в высшие учебные заведения. В последующие годы обучения в институте, из-за большой умственной и эмоциональной нагрузки и недостатка физической активности, ещё сильнее ухудшается здоровье студентов.

Одна из главных причин безразличия к спортивному образу жизни- физкультурная безграмотность и неумение организовать свою двигательную активность. Поэтому самая актуальная проблема – это низкая физическая подготовленность и физическое развитие студентов. В физическом воспитании, важное место в формировании культуры здоровья молодёжи отводится спорту. Согласно статистике опроса студентов, ведению здорового образа жизни препятствует недостаток времени – 7,8%, отсутствие силы воли – 28,98%, финансовые трудности – 10,54%, отсутствие необходимых условий – 22,68%. [1].

По данным 2008 года в Российской Федерации свыше 40% допризывной молодёжи не соответствовали требованиям, предъявляемым армейской службой. 85% населения, в том числе 65% молодёжи и детей, не занимались систематически физической культурой. В структуре патологии среди студентов I курса наибольшее распространение имеют болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани, на втором месте – нарушения зрительного анализатора, на третьем – болезни органов сердечно-сосудистой системы, на четвёртом – болезни нервной системы. [1] Все больше растёт число студентов, которые по состоянию здоровья относятся к специальной медицинской группе. При опросе около 28% выпускников указали на ухудшение состояния здоровья по сравнению с до вузовским периодом жизни.

Согласно приказу от 2002 года были поставлены цели о формировании физической культуры личности обучающегося с учётом его индивидуальных способностей, состояния здоровья и мотивации:

- совершенствование врачебно-педагогического контроля за организацией физического воспитания в образовательных учреждениях;
- объективизацию методов оценки и совершенствования физического и моторного развития воспитанников и обучающихся на основе учёта возрастных психофизиологических характеристик;
- профилактику асоциального поведения обучающихся средствами физической культуры и спорта;
- оснащение учебно-спортивным оборудованием и инвентарём дошкольных образовательных учреждений, общеобразовательных учреждений, образовательных учреждений начального профессионального образования, специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии, образовательных учреждений для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей (законных представителей). [3].

Как показывает опыт предыдущих лет, потенциальные возможности приобщения студентов к физической активности и здоровому образу жизни не используются на максимум. Необходимо отметить, что большая часть студентов правильно оценивает роль физической культуры как важного фактора укрепления здоровья, однако в реальной жизни более 30 % из них отдают предпочтение пассивным формам досуга [2]. Это происходит из-за недооценки важности взаимосвязи ежедневной физической активности и качества здоровья. Причиной, такого отношения студентов высших учебных заведений к физической активности, является усталость после занятий, постоянная психологическая напряжённость и лень.

Повышение уровня здоровья студентов как будущих специалистов – важное направление работы кафедры физического воспитания при поддержке администрации вуза. Без создания современной материально-технической базы, методического обеспечения, автоматизированных обучающих оздоровительных программ, убеждения студентов в необходимости систематически заниматься физической культурой проблема формирования готовности молодёжи к осознанной активности, направленной на самоопределение в пространстве физической культуры, повышение мотивации к ЗОЖ, не будет решена [2, с. 163].

Обратимся к опыту других стран касаясь этой темы. В Канаде была запущена программа ОРА «Комплексное приключенческое образование для физического воспитания» - это структурированная, основанная на исследованиях программа, которая улучшает физическое благополучие, социальные навыки и поведение учащихся.

Программа Adventure Programm ingforFitness поставила следующие задачи для преподавателей институтов:

- Занятия спортом в интерактивном режиме.

- Вовлечение учащихся в физическую активность от умеренной до высокой.
- Делать занятия по физической культуре более интересными.
- Использовать занятия фитнесом, которые соответствуют требованиям воспитания характера

- Проведите увлекательные занятия по управлению стрессом с помощью приключенческих мероприятий.

Была поставлена цель на 2012-2022 г. о формировании у граждан Канады фундаментальных знаний и способностей к занятиям спортом.

Для выполнения этой цели были поставлены задачи:

- предоставление возможностей активно участвовать во всех сферах спорта для населения всех классов;
- сформировать качественные программы для всех возрастных групп;
- предоставить и улучшить воспитательские возможности по обучению учеников основам спорта.
- Формировать качественные программы по мотивации и удовлетворению потребностей в физической нагрузке студентов высших учебных заведений и учеников.

Далее проанализируем опыт Японии, ведь она считается одной из самых здоровых наций на планете. Японцы уделяют большое внимание своему здоровью и физической активности. Все это благодаря ведущей политике Министерства образования, культуры, спорта, науки и технологий. Ещё с начальных классов, учеников начинают приобщать к активной спортивной жизни. В будущем это помогает развить интерес к спорту у студентов высших учебных заведений и учеников старшей школы. Также за основу взята политика приобщения к спорту всех возрастных групп. Для этого было организовано множество спортивных клубов. На сегодняшний день в Японии работает свыше 47500 спортивных клубов. Было проведено свыше 128 тысяч спортивных мероприятий в городах, пригородах, районных центрах и деревнях [4].

Также, хорошим примером может служить система физического образования времён СССР, если учесть, и не допустить совершенных ошибок того времени. В то время власти уделяли большое внимание физическому здоровью граждан. По стране организовывались культурно-спортивные комплексы (КСК), физкультурно-оздоровительные группы, детско-подростковые физкультурно-спортивные клубы по месту жительства, клубы любителей физической культуры, школы здоровья, хозрасчётные объединения по оказанию платных физкультурно-оздоровительных услуг населению «Физкультура и здоровье» и др. По всей стране было построено множество комплексов для занятий спортом. В образовательных учреждениях ежедневно велась работа по приобщению учеников и студентов к здоровому образу жизни. Дополнительную мотивацию, положительный пример и гордость за страну у людей вызывали победы спортсменов СССР в международных спортивных соревнованиях. Большое влияние в формировании культа спорта оказывали средства массовой информации. По радио и телевидению ежедневно велись агитации к ведению активной спортивной жизни. Каждый студент, в то время, знал о пользе физической активности и с удовольствием, и большим желанием принимал участие в спортивной жизни страны [5].

Заключение. Проанализировав полученные данные можно сделать вывод о том, что в нашей системе физического воспитания недостаточно персонализированного подхода и мотивации студентов. Есть необходимость использовать на занятиях малые формы физической активности. Возможно, будет благоразумным, использование агитации в СМИ, о пользе физической активности и здорового образа жизни. К тому же средства массовой информации, сейчас, как никогда раньше, оказывают большое влияние на мировоззрение студентов и учеников. Также нужно не забывать, что физическое воспитание – это комплексный процесс, направленный на улучшение качества жизни граждан.

В своей работе Мелешкова Н.А. пишет о том, что формирование физической культуры личности на современном этапе развития общества – это целенаправленный, многогранный и в то же время целостный процесс перехода от преимущественно физической подготовки к реализации индивидуальных здоровьесберегающих программ, физического самосовершенствования личности, изменению уровня развития психофизических качеств и свойств.

Литература

1. Анализ динамики заболеваемости и состояния здоровья студентов Курского государственного университета / Яцун С.М. [и др.] // Научный результат. Медицина и фармация. 2017. Т. 3, № 3. С. 57-64.
2. Проблемы физического воспитания студентов в системе высшего профессионального образования. / С. А. Марчук. - Электронный архив РГППУ
3. Приказ Минобрнауки РФ N 2715, Минздрава РФ N 227, Госкомспорта РФ N 166, Российской академии образования N 19 от 16.07.2002
4. Adventure Education for Physical Education [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.opawinningteams.com>
5. Захаров, П.Я. История физической культуры и спорта: учебно-методический комплекс. - Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2009. - 151 с.

UDC 797.215:797.212-057.87

APPLICATION OF DIFFERENT METHODS DIVING IN LENGTH IN PREPARATION FOR CREDIT STANDARDS

S.V. Peredrienko

Vitebsk State University name after P.M. Masherov, Republic of Belarus

E-mail: sveta.peredrienko@yandex.by

Annotation. The article discusses the process of teaching the technique of movement under water, when diving in length. The tasks of finding the most effective ways of transportation are being solved. Variants of a combination of various movements are considered, which allow to swim a greater distance under water in a minimum time. This skill will allow you to successfully pass the control standards for discipline and provide an opportunity to quickly provide assistance in critical situations on the water.

Keywords: students; diving training; movement under water; travel speed; assessment of techniques.

The introduction to the educational process of the P.M. Masherov VSU of the two-stage examination in practical disciplines includes an assessment for fulfilling the standards for the practical section and an assessment for the theoretical section (oral exam). In turn, the practical section consists of two sections: the study of techniques and methods of teaching sports and applied swimming. It should be noted that the issue of admission of credit requirements for applied swimming is practically not considered at the proper level, although many skills and abilities in this section have a fairly large applied value in everyday life. Successful mastery of the technique of diving in applied swimming is an important element in demand when rescuing people on the water. Allows you to quickly get to the bottom of the reservoir, pick up a drowned object or an injured person. A high speed when moving will allow you to move under water for a greater distance and stay under water for less time without air. The program of the Ministry of Education of the Republic of Bashkortostan "Swimming and teaching methods" defines the content of the section on applied swimming, which includes: studying and mastering the