

*Панов Е.В., кандидат педагогических наук,
начальник кафедры «Физической подготовки»
Сибирский Юридический Институт МВД России
Россия, г. Красноярск*

*Кудрявцев М.Д., доктор педагогических наук,
профессор кафедры «Физической подготовки»
Сибирский Юридический Институт МВД России
Россия, г. Красноярск*

*Шукюрова Э.Ш., студент 4 курс,
Сибирский Юридический Институт МВД России
Россия, г. Красноярск*

**СОВРЕМЕННОЕ НАПРАВЛЕНИЕ
ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОГО
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Аннотация: В статье проанализированы современные проблемы и намечены пути повышения эффективности процесса физического воспитания в общеобразовательных и высших учебных заведениях, увеличения двигательной активности, укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни учеников и студентов.

Ключевые слова: студент, физическое воспитание, вуз, двигательная активность, эффективность.

Annotation: The article analyzes modern problems and outlines ways to increase the effectiveness of the process of physical education in general and higher educational institutions, increase motor activity, promote health and form a healthy lifestyle for students and students.

Key words: student, physical education, high school, motor activity, efficiency.

Постановка проблемы. На современном этапе развития России в условиях активного реформирования образовательной, социокультурной

сферы, в том числе в области физической культуры и спорта, назрела необходимость поиска новых эффективных путей и средств совершенствования процесса физического воспитания молодежи. Особого внимания, по нашему мнению, заслуживает физическое воспитание студентов, потому что годы пребывания в высших учебных заведениях – важный этап формирования будущих специалистов. Неслучайно в комплексной системе учебно-воспитательного процесса в вузе принадлежит физическому воспитанию студентов. Физическая культура студентов имеет большое значение для профессиональной подготовки будущих специалистов.

Изложение основного материала.

Эффективность обучения и работы студентов во многом зависит от степени выносливости, координационных способностей, уровня развития показателей прочности, гибкости и других физических качеств.

Ведущая роль отводится физическому воспитанию и формированию личности студента и специалиста, развитию физических и умственных качеств, профессиональных навыков, сохранению и укреплению здоровья [1, с.74].

Физическое воспитание помогает сформировать гармонично развитую личность и подготовить молодого человека к будущей профессиональной деятельности.

В последнее время специалисты активно ищут новые направления, формы и методы физической культуры и спорта в университетах, что значительно повысит привлекательность физической культуры и занятий спортом для студентов, обеспечит более полное и эффективное социокультурное значение физического воспитания и спорта, Это, прежде всего, модернизация системы физического воспитания на основе принципов личностно-ориентированной педагогической парадигмы.

Действующая система физического воспитания в вузе, общепринятая во всех образовательных учреждениях, построена на основе традиционного

образования, когда личность воспринимается сквозь призму ограниченных общепределенных параметров и выступает как объект педагогического воздействия.

Формирование и реализация желания использовать двигательную активность в повседневной деятельности должны происходить на основании индивидуальных особенностей и потребностей каждого человека.

Первостепенное значение приобретает формирование у студентов убеждения в необходимости регулярного использования разнообразных форм физического воспитания и спорта.

В подавляющем большинстве студентов совсем нет влечения к занятиям физической культурой и спортом. Основная причина – отсутствие дифференцированного подхода к характерным упражнениям и нагрузкам, которые предлагаются студентам, для стимулирования к занятиям [3, с.73]. Традиционная система физического воспитания не решает в полном объеме проблему оптимизации физической подготовленности, физического состояния и формирования мотивационной сферы, а предусмотренные программой 4 часа в неделю обязательного курса физического воспитания нуждаются в повышении интенсивности и эффективности воздействия на студентов.

Так сегодня содержание профессионально-прикладной физической подготовки студентов должно решать такие задачи [4, с.9]:

- сохранять высокую работоспособность при длительном пребывании в условиях гипокинезии и гиподинамии;
- повысить устойчивость организма к однообразным движениям и действиям;
- способствовать формированию правильной осанки;
- способствовать совершенствованию профессиональных навыков;

- улучшение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной систем профилактики застойных явлений крови в органах малого таза и других конечностях.

Эффективность занятий по физическому воспитанию в вузе в значительной степени зависит от содержания программы, по которой они осуществляются. Содержание учебной программы должно ориентировать педагогический процесс на опосредованного студента и позволять дифференцированно подходить к воспитанию каждой конкретной личности, что требует от специалистов физической культуры постоянного поиска новых современных средств и методов физического воспитания студентов с учетом их интересов и предпочтений [2, с.19].

Современные подходы к содержанию физического воспитания студентов требуют привлечения новых нетрадиционных средств физической культуры на основе разработки авторских и экспериментальных учебных программ.

Средства нетрадиционных видов оздоровительной гимнастики (аэробика, атлетическая гимнастика, пилатес) способствует развитию работоспособности, выносливости и других физических качеств студентов, а также повышают интерес молодых людей к занятиям физической культурой, формируют здоровый образ жизни, решая основные задачи процесса физического воспитания студентов.

При распределении студентов по группам по виду спорта следует учитывать его популярность, определенную путем анкетного опроса, возможности и состояние спортивных сооружений, находящихся в распоряжении вуза, а также наличие специалистов по видам спорта в преподавательском составе кафедры физического воспитания [5, с.103].

Обеспечить реализацию воспитательного процесса относительно самостоятельных занятий можно лишь при стимуляции личной инициативы студентов в процессе занятий физическим воспитанием, их

заинтересованности в этих занятиях. Важными факторами технологии стимулирования является его периодичность и оптимальная насыщенность стимулами различных уровней и видов определенных стимулирующих ситуаций.

Одной из главных задач процесса стимулирования является активизация физкультурного интереса, поскольку без этого психологического механизма не может осуществляться развитие мотивационной и эмоциональной сфер человека в физкультурной деятельности.

Вывод.

Таким образом, значимость анализируемой проблемы для практики и недостаточная разработанность способов индивидуализации физического воспитания студенческой молодежи обуславливают актуальность поиска и теоретического обоснования путей повышения качества физической подготовки студенческой молодежи [1, с.73].

Представляется, что для решения данной проблемы необходимо решить следующие задачи:

1. Выявить и проанализировать основные направления совершенствования процесса физического воспитания в вузе в современных условиях.

2. Выяснить индивидуальные предпочтения студентами различных форм занятий физической культурой, определить основные их совокупности и на этой основе разработать классификацию способов физического воспитания в вузе.

3. Разработать технологию организации физического воспитания в вузе при расширении форм занятий и альтернативном выборе их индивидуального комплекса.

Список использованной литературы

1. Аверясова Ю.О., Кондраков Г.Б., Витько С.Ю. Профессионально-личностное развитие специалистов по физической культуре и спорту в период модернизации высшего образования // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – №2. – С. 73-75
2. Интеграция традиционных видов спорта и фитнеса в физическом воспитании студентов / Т.Н. Шутова [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 9. – С. 19-22
3. Лукьяненко, В.П. Физическая культура: Основы знаний Текст.: учебное пособие / В.П. Лукьяненко. – Ставрополь: Изд-во СГУ, 2001. – 106 с.
4. Организационно-методические подходы к комплексной оценке физической подготовленности студентов. / К.Э. Столяр [и др.] // Теория и практика физической культуры и спорта. – 2016. – № 9. – С. 9-11
5. Физическое воспитание как основа развития, совершенствования и гармонизации человека в условиях технического прогресса / С.Ю. Витько [и др.] // Актуальные направления научных исследований: от теории к практике: сб. матер. VII Междунар. науч.-практ. конф.: Чебоксары. Изд-во «ООО ЦНС Интерактивная наука». – 2016. – №1. – С. 103-106.