



ПРОБЛЕМЫ СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Панов Е.В., Кравцова Т.О.

Введение. Физическая подготовка учащихся вузов представляет собой один из наиболее значимых компонентов развития личности в условиях современного общества, поскольку влияет не только на физическое состояние студентов, но и на умственную работу. В настоящее время во многих вузах наблюдается снижение уровня физической подготовки учащихся. Крайне важно изучить причины данного явления для того, чтобы своевременно выявить имеющиеся проблемы и разработать современные методы для их решения.

Методы и организация исследования. Для оценки уровня физической подготовки студентов вузов нами было проведено исследование, в котором приняли участие 50 студентов различных вузов города Красноярск. Испытуемым предлагалось оценить уровень своей физической подготовки и назвать причины, по которым настоящий уровень не может быть повышен. Для исследования использовался метод опроса.

Результаты и их обсуждение. Большинство респондентов (36 человек) оценили уровень своей физической подготовки как «средний», 8 человек оценили уровень своей физической подготовки как «низкий» и лишь 6 человек оценили уровень своей физической подготовки как «высокий». В качестве основных причин, по которым настоящий уровень не может быть выше, назывались такие причины как: «отсутствие интереса к занятиям по физической подготовке в вузе», «состояние здоровья», «формальный подход преподавателя к занятиям». Оценка студентами вузов уровня своей физической подготовки представлена на рисунке 1.

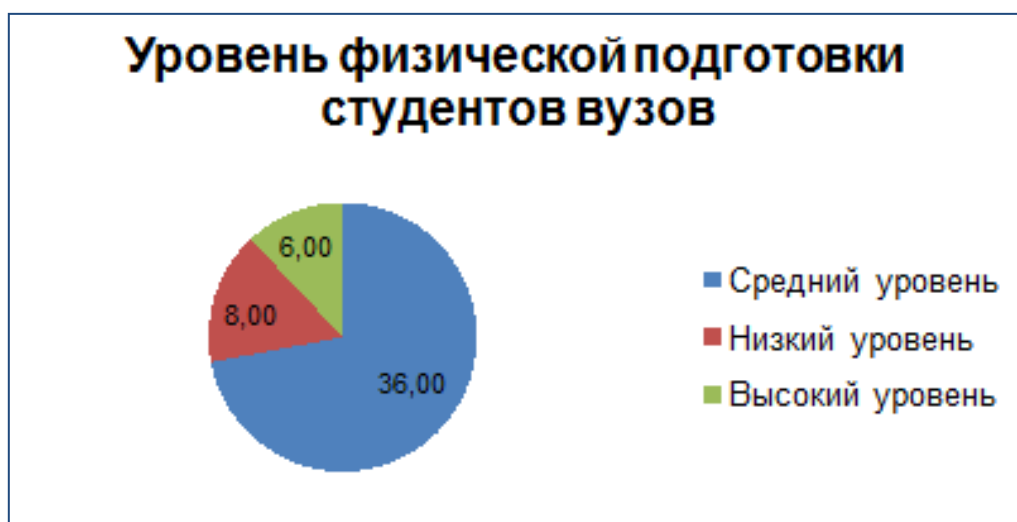


Рисунок 1 – Оценка студентами вузов уровня своей физической подготовки

На сегодняшний день актуальна проблема снижения здоровья и уровня физической подготовки студентов. Причиной тому служат несколько факторов. Первый – отсутствие должной мотивации к регулярным занятиям физической культурой. Во многих вузах организация преподавания физической подготовки происходит без учета мнения учащихся, вследствие чего интерес к посещению занятий значительно снижается [4, с. 172]. Второй – пропаганда спортивного питания и развитие тренерской бизнес-индустрии. Согласно проведенным исследованиям, большинство студентов предпочитают посещать тренировки с персональным инструктором в платных спортивных клубах, где зачастую оказывается не столько профессиональная услуга, сколько повышенное внимание; кроме того, происходит активная реклама продукции магазинов спортивного питания, за счет продвижения товара которых инструкторы имеют дополнительный доход [1, с. 174].



Заключение. Физическая культура — часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития [5, с. 162].

Для повышения эффективности занятий по физической культуре необходимо использовать широкий комплекс средств и методов спортивной тренировки; учитывать состояние здоровья, возможности и индивидуальные особенности каждого студента; занятия должны быть разносторонними (включая легкую атлетику, плавание, лыжные гонки, гимнастику, единоборства и т.д.), включать в себя элементы теоретической подготовки [2, с. 159]. Для учащихся с отклонениями в состоянии здоровья необходимо создать специальные медицинские группы, в которых они могли бы тренироваться с учетом своих возможностей и без вреда для здоровья.

При построении тренировки преподавателю следует руководствоваться следующими принципами:

- целевой направленности;
- соразмерности в развитии основных физических качеств;
- ведущих факторов, определяющих уровень развития студента [3, с. 152].

Список литературы.

1. Арнст Н.В. Формирование спортивной культуры у студентов в процессе физического воспитания в вузе / Н.В. Арнст // Омский научный вестник. – 2010. - № 5. – С. 174.
2. Виленский, М. Я. Физическая культура в научной организации учебного труда студентов / М. Я. Виленский. – М. : Прометей, 1993. – 159 с.
3. Лопатин В.А. Проблемные аспекты физической культуры и спорта



в вузе / В.А. Лопатин // Интерэкспо Гео-Сибирь. – 2015. - № 3 – С. 152.

4. Орлан И.В. Методика физического воспитания студентов основного отделения вузов на основе спортивно ориентированной проблемно модульной технологии обучения: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / И.В. Орлан. – Волгоград, 2002. – 172 с.

5. Энгельс Ф. Происхождение семьи, частной собственности и государства / Ф. Энгельс. – М.: Госполитиздат, 1950. – 162 с.

Сведения об авторах:

***Панов Евгений Валентинович, кандидат педагогических наук, доцент?
начальник кафедры физической подготовки
Сибирского юридического института МВД России
sibli@mvd.ru***

***Кравцова Татьяна Олеговна,
Студент 4 курса общеправового факультета
Сибирского юридического института МВД России
kravtsovakrasnoyarsk@gmail.com***