

## **Некоторые направления в решении проблем физической культуры студенческой молодежи в вузе**

Нестабильная экономическая обстановка и, как следствие, снижение жизненного уровня населения, ослабление инфраструктуры здравоохранения, образования и культуры заметно ухудшили положение молодежи.

В настоящее время под влиянием многочисленных факторов социально-экономического характера, в том числе и неадекватной физической активности, здоровье молодежи резко снизилось.

Современная система физкультурного воспитания студенческой молодежи не физкультурных вузов является приоритетной в формировании физической культуры как вида общей культуры молодого человека, здорового образа и спортивного стиля жизнедеятельности будущих специалистов.

Традиционный путь освоения ценностей физической культуры с приоритетом физической подготовки, направленный на выполнение унифицированных программных зачетных нормативов, – это лишь базис для формирования всей системы ценностей физической культуры, которые далеко не исчерпываются только физическими кондициями молодого человека.

Ряд исследований позволил определить основные пути формирования потребностей, целей, мотивов современной молодежи в выборе ею различных видов физической культуры.

Внедрение различных видов физической культуры в учебный процесс в вузе показывает свою эффективность в значительном повышении активности студентов на протяжении всего периода обучения. Структура физической культуры и специфическая направленность ее в вузе представляет ее основные компоненты – неспециальное физкультурное образование, спорт, физическая рекреация и двигательная реабилитация.

Для эффективной реализации неспециального физкультурного образования используется накопленный вузовский потенциал физкультурных, педагогических, физиологических, психологических знаний, широко применяются при этом информационные структуры (телевидение, радио, учебные пособия, журналы, газеты). Наибольшего эффекта в физкультурном образовании студенческой молодежи можно достигнуть только в случае создания системы информационно-образовательного обеспечения здорового стиля и образа жизни.

Следует отметить, что наибольшей популярностью у студенческой молодежи пользуются упражнения рекреационной направленности, затем спортивная деятельность, физкультурное образование и двигательная реабилитация. Приоритет рекреационной деятельности в образе жизни студенчества характеризуется особым эффектом и неповторимой возможностью значительного повышения уровня работоспособности. Относительно свободная форма занятий физической рекреацией решает преимущественно оздоровительные задачи. Этому способствуют разнообразные формы ее проведения, содержание физических упражнений в зависимости от мотивов, интересов и потребностей студентов.

Известно, что в последние годы постоянно увеличивается число студентов с различными отклонениями в здоровье. Этой категории молодых людей целесообразно заниматься двигательной реабилитацией, средства, методы и формы проведения которой вплотную смыкаются с лечебной физической культурой.

Наилучших результатов в развитии двигательной активности студентов в каждом конкретном виде физической культуры можно достичь при максимальном учете их двигательных характеристик, социально-психологических факторов. Самоопределение, как известно, базируется на задатках и способностях молодого человека к определенному виду физической активности.

Наиболее изученной представляется спортивная деятельность. Анализ литературных источников и многолетний практический опыт по физическому воспитанию студентов показывают, что теоретико-методические представления специалистов обуславливаются тем, что в основу методики и организации физической подготовки студентов должна быть положена концепция тренировки. Это пока единственная научно обоснованная концепция управления развитием физических кондиций человека. Выносливость, сила, быстрота, высокий уровень работоспособности могут быть приобретены только путем использования эффекта целенаправленного организованного процесса адаптации организма молодого человека к физическим нагрузкам.

Спортизация физической деятельности студентов должна стать основой возрождения и развития массового студенческого спорта. Спортивная направленность практических занятий по физической культуре студентов может привить спортивный стиль повседневной жизнедеятельности. Здесь, конечно же, речь не идет о механическом переносе объемов и интенсивности тренировочных нагрузок спортсменов, а об использовании наиболее эффективных приемов.

Приоритетными в совершенствовании системы физического образования являются направления, связанные с направлением таких форм и методов обучения и воспитания, использование которых с большой эффективностью формирует ценностное отношение молодежи к средствам физической культуры. Деятельный подход к формированию физической культуры, основанный на идеях развития личности, на самоопределении в творческом овладении способами физкультурно-спортивной деятельности, должен быть рассмотрен как один из основных в переосмыслении цели, задач, сущности содержания вузовской физической культуры.

Вполне очевидно, что данная организация педагогической работы по формированию физической культуры студентов в вузе требует отказа от унификации и стандартизации учебных программ и создания большого числа альтернативных программ по каждому из видов физической культуры с учетом материально-технической оснащенности спортивных комплексов каждого вуза.