

## **Повышение эффективности физического воспитания студентов**

Образовательный процесс в учебных заведениях в современных условиях связан с непрерывно увеличивающимся информационным потоком, со значительными психофизическими нагрузками. Это предъявляет высокие требования к состоянию здоровья и физической подготовленности студентов, которые являются важнейшим условием обеспечения всестороннего и гармоничного развития студенческой молодежи.

К настоящему времени назрела необходимость коренной перестройки процесса физического воспитания учащейся молодежи в самых различных учебных заведениях, и в высшей школе в том числе. В связи с этим в литературе отмечается повышение интереса к этой проблеме.

Укрепление здоровья нации представляет собой одну из важнейших государственных задач, в реализации которой особая роль принадлежит физической культуре. В соответствии с государственным образовательным стандартом нового поколения физическая культура стала неотъемлемой частью профессиональной подготовки специалистов в высших учебных заведениях. В настоящее время особое значение приобретает формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) молодежи. От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить в сознании привычку ЗОЖ в молодом возрасте, зависит в последующем реальный образ жизни, реализация потенциала личности и обеспечение здорового долголетия. Значительная часть студенческой молодежи имеет те или иные отклонения в состоянии здоровья, низкий уровень физического развития и физической подготовленности, а также недостаточное развитие адаптационных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Чаще всего причиной этого являются перенесенные заболевания и снижение физической активности. В определенной мере это сказывается и на уровне подготовки молодого специалиста в условиях вуза. Все это предопределяет высокую активность поиска и научного обоснования эффективности процесса физического воспитания. Рядом авторов показана необходимость повышения двигательной активности студентов на всех годах обучения с акцентом на развитие таких физических качеств, как выносливость и сила. Недостаточная физическая подготовленность будущего специалиста зачастую проявляется в ограничении использования таких выпускников или их недостаточной «отдаче» в профессиональной дея-

тельности. Это приводит к организации учебного процесса физического воспитания студентов высших учебных заведений.

В рамках решения данной проблемы ряд авторов выделяет следующие ключевые вопросы, требующие своего разрешения:

- разработка новых методов, технологий и интеграция их в процессе физического воспитания;

- повышение уровня здоровья и физического состояния студентов.

Решение данных вопросов лежит в плоскости как разработки новых форм организации учебного процесса, так и расширения арсенала специфических и особенно неспецифических средств. В этой связи особое значение приобретает такой аспект физического воспитания, как повышение устойчивости человека к профессиональным нагрузкам и экстремальным факторам, которое заключается в расширении диапазона физиологических резервов организма. Оно может обеспечиваться путем закаливания организма, общей и направленной физической подготовки, специальной тренировки к неблагоприятным факторам.

В последние десятилетия накоплен значительный теоретический и эмпирический материал, обосновывающий различные средства и методы физического воспитания студенческой молодежи. Однако многие вопросы, имеющие как теоретическое, так и практическое значение, не получили необходимого разрешения.

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.

В этой связи предполагается, что повышение эффективности процесса физического воспитания студентов может быть достигнуто при использовании широкого круга разнообразных форм учебных и внеучебных занятий, при непосредственном участии студентов в их выборе и оптимизации управления физической подготовленностью студента.

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;

4. Экспериментально проверить эффективность организации физического воспитания на основе расширения форм занятий и их альтернативном комплектовании, установить степень влияния такого подхода на функциональную подготовленность и физическую работоспособность студентов.