

**Индивидуализация физического воспитания  
студенческой молодежи  
на основе альтернативного выбора форм занятий**

В последнее время существенно снизилась мотивация к регулярным занятиям физической культурой и спортом, вследствие чего наблюдается снижение посещаемости учебных занятий по физическому воспитанию, и как следствие, снижение уровня физической подготовленности и состояния здоровья студентов вузов.

В физическом воспитании студентов используются разнообразные формы учебных и внеучебных занятий на протяжении всего периода обучения в вузе.

Учебные занятия проводятся в форме:

- теоретических, практических, контрольных;
- элективных медико-практических и учебно-тренировочных занятий;
- индивидуальных и индивидуально-групповых дополнительных занятий и консультаций;
- самостоятельных занятий по заданию и под контролем преподавателя.

Внеучебные занятия организуются в форме:

- выполнения физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме учебного дня;
- занятий в спортивных клубах, секциях, группах по интересам;
- самостоятельных занятий физическими упражнениями, спортом, туризмом;
- массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.

Все эти формы занятий являются обязательными и по большому счету не учитывают индивидуальные особенности занимающихся, и тем более, не учитывают их интересы и приоритеты, тем самым, являясь фактором снижения мотивации к занятиям физической культурой.

В этом плане представляется весьма перспективным такой методический подход к физическому воспитанию, когда те или иные формы занятий не навязываются занимающимся, а выбираются ими самими, в соответствии с собственными интересами, возможностями, потребностями. Тогда физическая культура действительно будет рассматриваться как основа самостоятельного, инициативного самовыражения, проявления творчества в использовании средств физической культуры.

Исходя из вышеизложенного, мы считаем, что повышение эффективности процесса физического воспитания студентов может быть достигнуто при: использовании разнообразных форм учебных и внеучебных занятий, при непосредственном участии студентов в их выборе; оптимизации управления физической подготовленностью студента; обеспечении функционирования системы «педагог – студент»; при соблюдении основных педагогических принципов, используемых в реализации данной технологии, необходимо решить следующие вопросы.

1. Выяснить индивидуальные предпочтения студентами различных форм занятий физической культурой, определить основные их совокупности и проклассифицировать.

2. Разработать способы и методические подходы к организации физического воспитания в вузе при расширении форм занятий и альтернативном выборе их индивидуального комплекса.

3. Экспериментально выяснить эффективность организации физического воспитания на основе расширения форм занятий и их альтернативном комплектовании и установить степень влияния данного способа на функциональную подготовленность и физическую работоспособность студентов.