

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ И ПОИСК ИХ РЕШЕНИЯ

Недосеков Ю. В.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Специалисты отмечают, что в современных условиях действующая система физического воспитания студенческой молодежи не справляется с существующими проблемами ухудшения уровня физического здоровья студентов и низкой эффективностью образовательного процесса в сфере здоровьесбережения. Статья посвящена поиску путей решения данных проблем за счет использования в образовательном процессе по физическому воспитанию студентов индивидуальных программ обучения и целенаправленному формированию, и развитию у молодых людей здоровьесберегающих компетенций.

Специалистам в области физического воспитания студенческой молодежи известно, что уровень физического развития и функциональной подготовленности большей части современных молодых людей не соответствует оптимальным параметрам. Исследовательские данные свидетельствуют, что в настоящее время более 50% выпускников общеобразовательных учреждений имеют два или более хронических заболеваний, 30% призывников в вооруженные силы Республики Беларусь являются не годными к срочной службе по состоянию здоровья, а около 40% молодых людей призывного возраста не могут выполнить нормативы по общей физической подготовке даже на удовлетворительную оценку. Различные социологические исследования показывают, что количество студентов, направляемых по результатам медицинского осмотра в специальные медицинские группы, достигает 50% от общего контингента учащихся, а уровень физического здоровья молодых людей планомерно снижается в прямой зависимости от курса обучения. Подтверждается, что значительная часть молодых специалистов, покидают стены учебного заведения с более низким уровнем физического здоровья, чем они имели по приходу в вуз. У студентов от курса к курсу увеличивается частота хронической патологии и в первую очередь это связано с переходом различных функциональных отклонений в хронические формы заболеваний. Более того на старших курсах обучения регистрируется значительный процент вновь возникших морфофункциональных отклонений и снижение уровня адаптационных возможностей функциональных систем. Рост числа заболеваний студентов старших курсов происходит на фоне значительного снижения уровня их физического развития и функциональной подготовленности.

Активным проявлением данных негативных процессов является резкое увеличение частоты сердечных сокращений и артериального давления в покое у данных молодых людей. Данная ситуация является серьезной проблемой, требующей немедленного решения, поскольку медики не в состоянии сегодня одни справиться со сложившейся негативной динамикой ухудшения уровня здоровья молодых людей.

Еще одна актуальная проблема – снижение эффективности образовательных технологий в системе физического воспитания студенческой молодежи. Специалисты отмечают, что сегодня, большинство преподавателей кафедр физического воспитания высших учебных заведений ориентируют студентов лишь на успешную сдачу, зачастую любыми путями, зачета по дисциплине «физическая культура», а не на качественное формирование у молодых людей – будущих специалистов в различных сферах деятельности, специальных знаний, умений, навы-

ков и компетенций в области своего здоровьесбережения, приобщения к нормам здорового образа жизни, планомерного сохранения и укрепления уровня своего физического здоровья и т.д.

Сегодня в учреждениях высшего образования, недостаточно поставлена физкультурно-оздоровительная работа со студентами, организация самостоятельной работы студентов по формированию и развитию у них ценностных ориентаций на ведение здорового образа жизни находится на низком уровне.

По мнению некоторых специалистов, одним из путей внедрения качественных и структурных преобразований в учебный процесс по физическому воспитанию в высшей школе будет изменение формы и методики проведения практических занятий по физической культуре со студентами с целью повышения уровня развития основных физических качеств и двигательных способностей, укрепления уровня их здоровья, целенаправленной подготовки к предстоящей им трудовой и социальной деятельности.

К подобным преобразованиям следует отнести индивидуализацию процесса физического воспитания студенческой молодежи с учетом исходного уровня их здоровья и физического развития. Практика показывает, что эффективность физической тренировки будет высокой лишь в том случае, когда физические нагрузки для каждого занимающегося будут индивидуально дозированы. В данном случае общий объем, и интенсивность физических упражнений лимитируется функциональным состоянием студентов, а не находится в зависимости от субъективного мнения преподавателя. Следует отметить, что данная форма проведения учебных занятий по физической культуре позволяет привлекать к практическим занятиям студентов с различным уровнем физической и технической подготовленности. Еще один эффективный способ повышения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию в вузах – внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих подходов, использование в процессе обучения современных, действенных и эффективных здоровьесберегающих программ, целенаправленное формирование и развитие у студентов здоровьесберегающих компетенций.

К здоровьесберегающему подходу относят: проведение большого количества профилактических мероприятий (лекций, бесед и т.д.) в вузах. Здоровьесберегающий подход – это совокупность приемов, методов и форм воздействия наиболее эффективно способствующая формированию и последующему развитию у студентов компетенций здоровьесбережения. В педагогическом процессе формирования данных компетенций должны быть выполнены следующие условия:

а) наличие действенных методик проведения учебных занятий по физической культуре со студентами с целью повышения исходного уровня их физического здоровья, за счет планомерного увеличения уровня их ежедневной двигательной активности и объективного контроля над их функциональным состоянием;

б) повышение уровня мотивации молодых людей к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, путем предоставления им права выбора для улучшения своего физического здоровья упражнений и контроля над их качественным выполнением. Исследования доказывают, что соблюдение данных условий, как на занятиях физической культурой, так и в повседневной жизни, позволяет занимающимся значительно повысить уровень своего физического здоровья и функциональной подготовленности.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что сегодня имеются способы решения проблем, путем применения индивидуализированных программ физического воспитания молодых людей и использования здоровьесберегающего подхода в рамках формирования у студентов компетенций здоровьесбережения в высших учебных заведениях.

Литература:

1. Васильков, В. Г. *Физическое воспитание, как средство целостного развития личности студента вуза: Дис...канд. пед. наук.: СПб, 2003. – 174 с.*
2. Козлов, А. В. *Альтернативная методика спортивно-ориентированного физического воспитания студентов гуманитарных вузов: Дис...канд. пед. наук.: Воронеж, 2006. – 178 с.*
3. Мелешкова, Н. А. *Формирование здорового образа жизни студентов вуза в процессе физического воспитания: Дис...канд. пед. наук.: Кемерово, 2005. – 215 с.*
4. Николаев, В. С. *Оптимизация оздоровительной тренировки студенческой молодежи/ В.С. Николаев // Здоровье молодежи – будущее нации: Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. МордГПУ. Саранск, 2008. С.185 – 189.*
5. Осипов, А. Ю. Гольм Л. А., Михайлова С. А. *Формирование здоровьесберегающих компетенций будущих специалистов средствами физического воспитания/А.Ю. Осипов, Л.А. Гольм, С.А. Михайлова // Вестник Череповецкого государственного университета, 2012. №2 (39). Т.2. С.178 – 182.*
6. Осипов, А. Ю., Гуралев В. М., Кокова Е. И., Пазенко В. И. *Физическое воспитание студенческой молодежи в современных условиях/А.Ю. Осипов, В.М. Гуралев, Е.И. Кокова, В.И. Пазенко // Вестник Череповецкого государственного университета, 2013. №1 (46). Т.2. С.100 – 103.*
7. Осипов, А. Ю., Нижегородцев Д. В., Раковецкий А. И., Носачев Е. А., Шубин Д. А. *Сравнительный анализ эффективности некоторых педагогических подходов к формированию здоровьесберегающих компетенций у студентов/А.Ю. Осипов, Д.В. Нижегородцев, А.И. Раковецкий, Е.А. Носачев, Д.А. Шубин // В мире научных открытий (Социально-гуманитарные науки), 2014. №1.1 (49). С.533 – 545.*
8. Югова, Е. А. *Анализ структуры и содержания здоровьесберегающей компетентности студентов педагогического вуза/Е.А Югова // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева, 2011. №3 (17). Т.1. С.213 – 217*

УДК 796.011.1:37

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК ФАКТОР ВОСПИТАНИЯ ЛИЧНОСТИ

Круглицкая У.Ю., научный руководитель Недосеков Ю. В.

УО «Витебская ордена «Знак Почёта» государственная академия ветеринарной медицины»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Физическая культура – мощный и эффективный фактор воспитания, обучения и оздоровления человека. В сложных, экстремальных условиях жизни именно эта сфера социальной деятельности способна обеспечить социокультурную, физическую, психологическую и духовную адаптацию человека, его выживание.

Цель физической культуры и главная стратегическая задача всей системы физического воспитания – формирования личной физической культуры и здорового образа жизни человека. Воспитание в сознании, в мышлении, поведении, образе жизни приоритетных истинных ценностей человека, его здоровых ориентаций, интересов и потребностей в жизни, ценностного отношения к своему здоровью.

Достижение поставленной цели невозможно без активной позиции студента, который должен сам стремиться к достижению лично значимых целей физического, психологического и социального развития. А это невозможно без воспитания, образования, культурного, интеллектуального развития, здорового мышления, самовоспитания личной ответственности за свое поведение, свой образ жизни, свое личное физическое здоровье.