

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА И ПОИСК ИХ РЕШЕНИЯ

М. В. Тапорчикова

(Белорусско-Российский университет, Могилев, Беларусь)

В статье рассмотрены современные и актуальные проблемы физического воспитания студентов в ВУЗах, а также пути их решения. Дается анализ действующей системы физического воспитания, указывается на ухудшение уровня здоровья студентов и низкую эффективность образовательного процесса.

Система физического воспитания студентов ВУЗа состоит из обязательных занятий по предмету «Физическая культура», содержание которого определяется физкультурно-оздоровительным комплексом РБ, предусматривающим формирование жизненно важных двигательных умений в ходьбе, беге, прыжках и т.п. с учетом возрастных и физических способностей студентов. Помимо обязательного предмета студенты могут физически совершенствоваться вне учебной формы: на занятиях в спортивных секциях, спортивных школах.

Физическое воспитание – это одна из важных сторон физической культуры, которая преподается в высших учебных заведениях, способствует формированию физической культуры личности студента. Также включающая в себя итоговые показатели физической активности студента, предназначена для развития навыков физической деятельности, знаний и умений ведения здорового образа жизни с целью укрепления физических сил, необходимых для эффективной и полноценной жизни.

Проблема здоровья студентов связана с их образом жизни: минимальная двигательная активность, информационная нагрузка в больших размерах, которая в свою очередь негативно сказывается на эмоциональном и функциональном состоянии организма студента.

Физическая культура выполняет ряд важных функций в физическом воспитании студента [3]:

1) Развитие основных двигательных качеств, к которым относят: силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость. Осуществление человеком многих практических действий связано с проявлением физических способностей.

2) Укрепление здоровья и закаливание организма, содействие их правильному физическому развитию и повышению работоспособности. Сохранение здоровья белорусской нации является государственной задачей.

3) Формирование организаторских навыков, подготовка общественного физкультурного актива, т.е. включение в активную физкультурную и спортивную деятельность. Необходимо привлекать учащихся к общественной работе по физической культуре: к организации соревнований, игр, походов.

Главной и основной проблемой физического воспитания студентов ВУЗа является проблема совмещения учебы и физической деятельности, а также отсутствие мотивации.

В первые годы обучения студенты сталкиваются с рядом трудностей, которые связаны с большой учебной нагрузкой, с невысокой двигательной активностью, а также проблемами в социальном и межличностном общении. Одной из причин низкой двигательной активности студентов первых курсов является отсутствие мотивационно-ценностных ориентиров, которые формируют потребность в повседневных физических упражнениях. В основе этих ориентиров лежат мотивы, побуждающие к занятиям физической культурой.

Данная проблема связана с загруженным расписанием студентов ВУЗа, проблемами в социальном общении, так как они оказались в новой для них среде, в которой им нужно адаптироваться и социализироваться, также они столкнулись с новыми преподавателями, другой формой обучения, которая отличается от привычной для них, переживание из-за выбранной ими профессии.

Отсутствие мотивации к занятиям объясняется тем, что студенты не понимают причинно-следственной связи физической активности и здоровья, а также физическая культура у студентов со времен школы ассоциируется с усталостью, болью и негативными эмоциями. Большинство студентов не в полной мере понимают что такое «Физическое здоровье», в большинстве случаев этот термин для них означает

отсутствие вредных привычек и «выматывающие» тренировки каждый день.

Также будет целесообразно проводить со студентами беседы и объяснять им, что в основе мотивационно-ценностных ориентиров лежат мотивы, которые будут заинтересовывать их на включение в физическую деятельность.

Виды мотивов, которые должны побудить студентов на физическую и активную деятельность:

1. Оздоровительный мотив, который помогает студентам укрепить свое здоровье. Физическая активность помогает организму перестроиться, помогает снять напряжение от выполнения однообразной работы, а также избавиться от стресса.

2. Эстетический мотив. Мотивирует студентов к занятиям и строится на желании изменить свой внешний вид, так как любой человек хочет выглядеть красиво и производить впечатление на других людей.

3. Двигательно-деятельностные мотивы. Монотонные, однообразные учебные дни влекут за собой малое восприятие информации, а оно, в свою очередь, – низкую производительность труда. Путем занятий физической деятельностью и правильным комплексом упражнений можно избежать этой проблемы.

4. Коммуникативный мотив. Занятия физической культурой в группе своих однокурсников развивают коммуникативные связи между социальными группами.

5. Психологические мотивы. Физическая деятельность оказывает значительное воздействие на психическое состояние студентов. Она способствует устранению негативных эмоций, обретению в себе уверенности, минимизации эмоционального напряжения.

Решение проблем физического воспитания студентов в высшем учебном заведении требует особых подходов, которые бы замотивировали и дали правильное осознание физической деятельности, дали понять, что можно индивидуализировать процесс физической деятельности. Для этого необходимо пользоваться современными методиками физического воспитания, учитывать студенческие особенности и иметь высокий педагогическо-профессиональный уровень.

Список использованной литературы

1. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека [Электронный ресурс] // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2010. – № 12 (70). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskoy-kultury-na-psihologicheskoe-blagopoluchie-cheloveka/viewer>. – Дата доступа: 15.10.2021.

2. Пятков, В. В. Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре: на материале педвузов: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. В. Пятков. – Сургут, 1999. – 165 с.
3. Щукина, Г. И. Проблема познавательного интереса в педагогике / Г. И. Щукина. – М. : Педагогика, 1971. – 352 с.