

УДК 796.012; 61:796/799
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Д. Н. САМУЙЛОВ, В. С. ПОПРОЦКИЙ, Е. А. МАЛЫШЕВА, А. В. ЩУР
Государственное учреждение высшего профессионального образования
«БЕЛОРУССКО-РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Могилев, Беларусь

На современном этапе развития страны, в условиях качественного преобразования всех сторон жизни общества, возрастают требования к уровню здоровья и физической подготовленности молодого поколения, необходимому для успешной трудовой деятельности.

Изменения, которые произошли в последние годы в социальной сфере, способствуют приобщению молодежи к занятиям физической культурой и спортом. В тоже время следует отметить некоторые сложности: молодежь не имеет личностной заинтересованности в занятиях физической культурой и спортом; предпочитает проводить время в виртуальной реальности; имеет вредные привычки, препятствующие занятиям спортом; имеет врожденные и хронические заболевания; имеются и психологические проблемы, связанные с избыточной массой тела или с ее недостатком и др.

Целью преподавания учебной дисциплины «Физическая культура» в высшем учебном заведении является формирование социально-личностных компетенций студентов, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности. Особую роль в этом играет целенаправленное использование физических упражнений, для определения уровня физической подготовленности.

В настоящее время в физическом воспитании актуальным является использование индивидуального подхода к обучающимся. Нормативные требования существующей программы сложны для некоторых студентов. В последние годы физическое развитие и физическая подготовленность студенческой молодежи значительно ухудшилось.

Проведенные исследования физической подготовленности обучающихся разных курсов показало эффективность предложенной методики индивидуального подхода к оценке результатов и показало, что студенты, регулярно посещающие занятия имеют положительную динамику физической подготовленности и выносливости, что в будущем благоприятно скажется на их профессиональной деятельности.