



ЦИТ: ua317-013 DOI: 10.21893/2415-7538.2017-07-2-013

УДК 796.015

**ПРИЧИНЫ ПРОБЛЕМ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ
REASONS OF PROBLEMS ARE IN PHYSICAL PREPAREDNESS OF
STUDENT YOUNG PEOPLE**

ст. преподаватель Косырева И.И./ an item is a teacher Kosyreva I.I.

ст. преподаватель Рожко Г.Т./ an item is a teacher Rojco GT

ст. преподаватель Шарипова Г.К./ an item is a teacher Sharipova GK

Таразский государственный университет им. М. Х. Дулати

Taraz State University named after M. Kh. Dulaty

Аннотация: В данной статье рассматриваются различного рода причины проблем в физической подготовленности студенческой молодежи, а так же, пути и методы решения данных проблем на базе образовательных учреждений.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, физическая подготовка, физическая активность.

Физическая подготовка студентов представляет собой неразрывную составную часть высшего образования. Она выступает качественной и результирующей мерой комплексного воздействия различных форм, средств и методов на личность будущего специалиста в процессе формирования его профессиональной компетенции. Материализованным результатом этого процесса является уровень индивидуальной физической подготовленности каждого студента.

Содержание физической культуры студентов, стратегия приоритетных направлений в её развитии подвержены активному влиянию социально-экономических факторов в области высшего образования определяет социальный заказ на будущего специалиста и степень его физической готовности. Существенным недостатком содержания физической культуры студенческой молодежи 80-х годов является её несомненный консерватизм, унитарность и выраженная деперсонализация (неспособность человека к личностному самовыражению в отношениях с другими людьми). Поэтому, на современном этапе перехода вузов на многоуровневую систему образования, остро встала проблема поиска новых нетрадиционных подходов, позволяющих повысить её эффективность.

В практике физического воспитания большинство студентов не заинтересовано в самостоятельных занятиях. Этому явлению можно найти массу причин. Одной из них является отсутствие в студенческом возрасте потребностей в движениях, характерных для раннего детства, а социальные потребности не сформированы из-за слабой постановки физического воспитания в дошкольных и школьных учреждениях. Среди прочих причин чаще всего выделяются, дефицит времени, отсутствие условий или большее увлечение малоподвижными видами активности в свободное время. Но невозможно достигнуть успехов в решении данных проблем только созданием нормативно-правовых актов, регламентирующих занятия физической



культурой. Одним из важнейших компонентов, составляющих структуру активности занятий физической культурой и спортом, является внутреннее желание и интерес к занятиям у каждого отдельного человека. Поэтому формирование у молодежи потребности в физкультурной деятельности должно стоять во главе угла физкультурно-оздоровительной работы любого образовательного учреждения. Большую роль при этом будет играть осознание студентами подлинного уровня своего физического развития и необходимости в его совершенствовании.

По мнению многих авторов, устранить эти причины сегодня практически невозможно, следовательно, повышение физической подготовленности студентов будет по-прежнему ложиться на академические часы. Содержание занятий, качество их проведения в этом случае имеют первостепенное значение. Изучая и анализируя проблему улучшения физического здоровья студенческой молодежи, повышения уровня их физической подготовленности, выяснилось, что значимых результатов можно добиться лишь при активном участии в этом процессе самих студентов. Основная цель при обучении и воспитании студентов – формирование потребности в совершенствовании своего здоровья. Современные условия жизни оказывают огромное влияние на физическую активность молодежи, в том числе и студентов, что проявляется в снижении их физического развития и подготовленности. Будущая профессия требует от выпускников ВУЗов крепкого здоровья, высокого уровня физической подготовленности. Однако, занятия физической культурой в рамках образовательной программы не позволяет решать всего комплекса задач, стоящих перед ней. Многими авторами отмечается снижение интереса к занятиям физической культурой в ВУЗе. Одна из основных первоочередных задач в воспитании у учащейся молодежи устойчивого интереса в регулярных занятиях физической культурой и спортом может быть успешно решена при создании педагогических условий, стимулирующих формирование потребности к занятиям физической культурой.

Одним из успешно действующих методов привлечения студенческой молодежи к активному занятию совершенствования физической подготовленности являются, бесплатны спортивные кружки. В условиях, которых каждый студент может выбрать наиболее подходящий для него вид спорта и развивать физическую подготовленность в удобной для него обстановке. Так же эффективным средством повышения интереса студентов к занятиям физической культуры является развитие наиболее популярных видов спорта и открытие тренажерных залов на базе Университета.

Так в спортзале ТарГУ на базе технологического корпуса открыт тренажерный зал, где студенты, преподаватели и сотрудники занимаются круглый год. Зал оснащён современным оборудованием для качания мышц рук, ног и пресса, беговые дорожки, велотренажёр и атрибуты для занятия физкультурой.

Кроме того среди молодёжи набирают популярность массовые физкультурные занятия под названием воркаут. Любители этого вида спорта найдут своих единомышленников в молодёжной организации «STREET



WORKOUT TarSU» при комитете по делам молодёжи. Несмотря на то, что организации всего 1,5 года она уже успела наделать шуму в Жамбылской области. На областном турнире добыто I место на брусьях и II место по силовым выходам. Сами активисты регулярно проводят соревнования и мастер классы, их силами в гидрокомплексе открыта секция стритворкаут, где три раза в неделю проводятся занятия под руководством Болата Копбаева. Быть молодёжной организацией в составе вуза ребятам показалось мало, поэтому они открыли областной филиал стритворкаут и стали официальными представителями этого движения в Жамбылской области.

Таким образом, можно сделать выводы, что решением проблем в физической подготовленности студенческой молодежи может стать более активное развитие и популяризация различных спортивных направлений на базе образовательных учреждений. Дать возможность активистам вузов открывать спортивные кружки современных и модных видов спорта оказывая всякого рода поддержку в этом движении.

Литература:

1. Вопросы физического воспитания /Под ред. В.Е. Борилкевича Ленинград: 1991

2. Методические рекомендации по физическому воспитанию студенческой молодежи. М.: Высшая школа, 1988.

3. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов ВУЗов, М.: ФиС, 1985.

Short annotation: In this article examined different sort of reason of problems in physical preparedness of student young people, and similarly, ways and methods of decision of these problems on the base of educational establishments.

Key words: sport, physical culture, physical preparation, physical activity.

ЦИТ: ua317-044 DOI: 10.21893/2415-7538.2017-07-2-044

УДК 796.412:378.4 – 057.875

СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ УНІВЕРСИТЕТУ ДО ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ ATTITUDE OF UNIVERSITY STUDENTS TO FITNESS CLASSES

Мінц М.О., Твеліна А.А. / Mints M., Tvelina A.

*Чорноморський національний університет ім. Петра Могили,
Миколаїв, 68 Десантників, 10
Petro Mohyla Black Sea National University,
Mykolaiv, 68 Desantnykiv, 10*

Анотація. У статті приведені результати дослідження ставлення студентів вищого навчального закладу до занять фітнесом. В результаті було виявлено, що студенти університету позитивно ставляться до занять фітнесом, значна їх частина займаються фітнесом у спортивних клубах, секціях, самостійно. Останнім часом заняття фітнесом є популярними серед молоді. Юнаки та дівчата мають певні теоретичні знання з фітнесу, знають його різновиди та напрямлення. Основною мотивацією для них є формування ідеальної фігури. Цілий ряд науковців присвятили свої праці фітнесу як