

УДК 796.015

ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

К. В. Володько
(БГУ, Минск, Беларусь)

В статье изложены современные проблемы профессионально-прикладной физической подготовки студенческой молодежи, предложено обоснование применения средств фитнеса с профессионально-прикладной направленностью в образовательном процессе по физической культуре обучающихся.

В настоящее время современный образовательный процесс предъявляет к обучающимся высокие требования, что обуславливает возникновение психических, физиологических и физических перегрузок, и,

как следствие, негативно влияет на успеваемость студентов по различным предметам, на показатели их здоровья и эмоциональное состояние в целом [2; 3].

Существует множество исследований и научных работ, в которых зафиксирована тенденция ежегодного увеличения количества студентов с недостаточным уровнем физической подготовленности [1; 2; 5]. В учреждения высшего образования (УВО) поступает больше студентов, относящихся к специальным медицинским группам (СМГ), лечебной физической культуре (ЛФК) и освобожденных от занятий физической культурой по состоянию здоровья. Помимо этого, указывается на то, что процент студентов, имеющих ряд заболеваний или каких-либо отклонений в состоянии здоровья, не уменьшается от курса к курсу или уменьшается незначительно [1; 2; 5].

Так, например, в 2017–2018 учебном году в БГУ количество студентов подготовительной группы, СМГ, ЛФК и освобожденных от занятий по физической культуре составило 61% из числа обучающихся 1–4 курсов. Всего 39% студентов были отнесены к основной группе здоровья. В последующих годах существующая тенденция усилилась: в 2018–2019 учебном году число студентов с какими-либо заболеваниями возросло до 63%, в 2019–2020 учебном году – до 66%.

Все вышеперечисленные данные указывают на то, что образовательная программа по физической культуре в университете требует определенной коррекции. Это касается образовательного процесса как для студентов основной медицинской группы, так и подготовительной, СМГ. Необходим поиск новых методик применения средств физической культуры и спорта, направленных на поддержание должного уровня здоровья и физической подготовленности студентов основной группы, а также на внесение коррекций в состояние здоровья студентов СМГ и улучшения их физических кондиций, что позволит в дальнейшем сократить количество обучающихся с хроническими заболеваниями или отклонениями в состоянии здоровья.

Основным направлением физической подготовки в УВО является профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов, в рамках которой широко используются различные средства и методы физического воспитания. ППФП способствует разностороннему воспитанию физических качеств, формированию необходимых двигательных умений и навыков, специальных знаний, а также предупреждению профессиональных заболеваний [1; 7].

В настоящее время особую актуальность приобретает ППФП студентов технических и гуманитарных специальностей, спектр которых достаточно широк. Будущая профессиональная деятельность обучающихся предполагает преимущественно умственную нагрузку при длительном сохранении статической позы и низкую двигательную активность. Все это в свою очередь обуславливает ряд неблагоприятных факторов для здоровья, работоспособности и самочувствия в целом [1; 4].

Таким образом, существует определенное противоречие между потребностью современного общества в здоровых и работоспособных специалистах и ухудшением показателей их здоровья и уровня физической подготовленности [1; 4].

В БГУ учебная программа по дисциплине «Физическая культура» имеет направленность на ППФП обучающихся, в которую входят занятия различными видами спорта. Однако данная программа не включает в себя занятия фитнесом, привлекательными для студентов. Проведенный нами опрос в октябре 2019 студентов юридического факультета и международных отношений БГУ (всего 1407 чел.) показал, что 87% обучающихся отдали бы предпочтение занятиям фитнесом, а не отдельным видам спорта, включенным в программу по физической культуре. Из этого следует, что на сегодняшний день занятия фитнесом являются наиболее привлекательными и интересными для учащейся молодежи.

Помимо этого, современный фитнес включает в себя множество направлений, способных удовлетворить различные запросы занимающихся, а также решить задачи ППФП [6]. Программы и упражнения можно подбирать исходя из контингента занимающихся, их состояния здоровья, что является немаловажным аргументом, учитывая большое количество студентов СМГ и подготовительной группы. Для студентов основной группы здоровья могут использоваться различные направления фитнеса. При этом ограничением при выборе средств может служить лишь материально-техническое обеспечение мест занятий. Для обучающихся СМГ выбор упражнений ограничивается прежде всего характером заболеваний или имеющимися отклонениями в состоянии здоровья.

С другой стороны, для обучающихся разных медицинских групп выбор средств фитнеса обусловлен необходимостью развития профессионально значимых двигательных способностей, умений и навыков, а также профилактикой профессиональных заболеваний.

Таким образом, включение в программу университета по дисциплине «Физическая культура» занятий фитнесом будет способствовать повышению заинтересованности обучающихся в занятиях и решению задач ППФП студентов различных медицинских групп.

Список использованной литературы

1. Выдрин, В. М. Актуальные проблемы профессионально-прикладной физической подготовки / В. М. Выдрин // Теория и практика физической культуры. – 1986. – № 3. – С. 60–61.
2. Зубкова, А. Ю. Оздоровительная физическая культура для студентов разной степени физической подготовленности и лиц среднего возраста на основе сочетания восточных и западных гимнастических систем: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Москва, 2006. – 25 с.
3. Логоненко, А. В. Педагогическая система формирования у студенческой молодежи потребностей в физической культуре / автореф. дис. ... докт. пед. наук. – Воронеж, 1998. – 48 с.
4. Маслов, В. И. Многоуровневая структура высшего физкультурного образования – очередной указ или осознанная общественная необходимость / В. И. Маслов, Н. Н. Зволинская // Теория и практика физической культуры. – 1994. – № 12. – С. 3–8.
5. Романченко, С. А. Коррекция состояния здоровья студентов в процессе занятий физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – СПб., 2006. – 22 с.
6. Теория и методика фитнес-тренировки: учебник персонального тренера / авт.-сост. В. И. Тхоревский, Д. Г. Калашников; под ред. Д. Г. Калашникова. – Москва : Франтэра, 2003. – 179 с.
7. Физическая культура студента : учебник / Под ред. В. И. Ильинича. – Москва : Гардарики, 2005. – 448 с.

УДК 796

ВЛИЯНИЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

В. И. Домбровский, Н. С. Милашук

(БрГУ имени А.С. Пушкина, Брест, Беларусь)

В статье рассматриваются вопросы повышения эффективности занятий физической культурой студенческой молодежи посредством фитнес-технологий.

По нашему мнению, сложившаяся система обязательного курса физической культуры не способна в достаточной степени эффективно решать задачи физического воспитания и оздоровления студентов в процессе всего периода обучения в вузе. Вероятно, это связано с тем, что учебный процесс носит дискретный характер со стандартными по объему и интенсивности физическими нагрузками, а также содержанием.