

СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ И ПУТИ ЕГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Борденюк А.И. *(Одесская государственная академия строительства и архитектуры, г. Одесса, Украина)*

Актуальность проблемы. Проблема укрепления здоровья и продолжительности жизни населения всегда была предметом внимания специалистов, общественности, государства. Решение этой проблемы в наше время приобрело особую актуальность, поскольку сложившаяся в последние годы социально-экономическая ситуация привела к существенному ухудшению показателей здоровья всех групп и категорий населения Украины. Ряд исследователей отмечают уменьшение физической активности студентов от первого к четвертому курсу, и, как следствие, снижение уровня физической подготовленности. Это определяет актуальность совершенствования физического воспитания студентов старших курсов, когда объем организованных занятий физическими упражнениями снижается или совсем отменяются.

Физическое воспитание студентов осуществляется преимущественно в процессе регламентированных учебных занятий по дисциплине «Физическая культура». В другие периоды обучения (в период 3 и 4 курса) студенты не имеют академических занятий по физической культуре. В ряде работ раскрываются снижение показателей физической и умственной работоспособности и психофизиологических показателей организма студентов в период учебного процесса, что обусловлено существенным уменьшением объема физической активности. В период экзаменационной сессии в связи с возрастанием психоэмоциональных нагрузок у студентов наблюдаются существенные изменения в функционировании вегетативной нервной системы, в проявлениях ситуативной тревожности, в функционировании нервных центров, координирующих работу сердечно-сосудистой системы и т.д. Одним из действенных факторов снижения негативного влияния психоэмоциональных нагрузок в период экзаменационной сессии на организм студентов являются занятия физическими упражнениями.

Методика физического воспитания студентов вузов в различные периоды учебного процесса включает в себя комплексное выполнение упражнений различной направленности в определенной последовательности (аэробных, стретчинга и локальных силовых), а также включение занятий прохождения

учебного материала для студентов третьего и четвертого курса. Эффективность методики построения занятий по физической культуре со студентами вуза, разработанная на основе учета особенностей динамики физической и функциональной подготовленности в различные периоды обучения, а также с учетом специфических особенностей воздействия на организм комплексного выполнения физических упражнений различной направленности подтверждается полученными данными, свидетельствующими о более выраженном улучшении физической и функциональной подготовленности студентов экспериментальных групп по отношению к студентам контрольных групп ($p < 0,05$), значительным уменьшением уровня личностной тревожности в период сессии у студентов экспериментальных групп. Специфические особенности воздействия на организм студентов комплексного выполнения физических упражнений различной направленности заключаются, прежде всего, в достоверном изменении процента увеличения частоты сердечных сокращений при выполнении пробы с дозированной нагрузкой до и после занятия. Уменьшение диастолического давления свидетельствует об увеличении пульсового давления, реакция организма на стандартную нагрузку становится нормотонической.

ВЫВОДЫ

Процесс физического воспитания студентов вузов в различные периоды учебного процесса характеризуется следующими основными особенностями динамики физической и функциональной подготовленности студентов, которые необходимо учитывать при проведении занятий физической культурой:

- улучшением уровня физической подготовленности на первых двух курсах обучения на 2,5-10% (по результатам трех обязательных тестов), что связано со значительным увеличением времени занятий физической культурой по сравнению с занятиями в школе;

- на третьем - четвертом курсах обучения физическая подготовленность студентов несколько снижается, что связано с уменьшением времени занятий физической культурой по сравнению с первым и вторым курсами;

- за время экзаменационной сессии и каникул в осеннем и весеннем семестрах учебного года у студентов всех четырех курсов отмечается снижение уровня физической и функциональной подготовленности, что связано с отсутствием обязательных занятий физической культурой в этот период.