**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗЕ И САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ СТУДЕНТОВ**

**КАК ЕДИНЫЙ ПРОЦЕСС**

Григоревич Иван Владимирович, Саликова Н.Н., Авхимович Юрий Алексеевич, Тереня В.А. (Белорусский государственный педагогический университет имени М. Танка, г. Минск, Беларусь), Калюнов Б.Н. (Институт предпринимательской деятельности, г. Минск, Беларусь)

Эффективная организация физической культуры в высшем учебном заведении – важный фактор укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, формирования здорового образа жизни студентов и подготовка к профессиональной деятельности.

Основной формой физической культуры в вузе являются учебные занятия. Однако они не полностью обеспечивают качественное решение задач физического воспитания и оздоровления студентов. И только использование разнообразных форм самостоятельных занятий может привести к оптимальному объёму физических нагрузок. А в совокупности эти формы занятий можно рассматривать как единое целое, которое обеспечивает непрерывность и эффективность физического воспитания.

Ряд авторов рассматривают физическую культуру и самостоятельные занятия как единый процесс, дополняющий друг друга[1, с.14, 2, с.4, 3, с.3]. При организации процесса физического воспитания тренировочный эффект физической культуры будет достигнут только тогда, если он будет дополнен самостоятельными занятиями.

Цель нашей работы – проанализировать практическую деятельность в вузе по физическому воспитанию в контексте физическая культура и самостоятельные занятия, как единый процесс.

Методы исследования: анализ литературных источников, практической деятельности по физическому воспитанию в вузе, анкетирование и тестирование студентов.

Научные исследования и практическая деятельность свидетельствуют, что уровень физической подготовленности большинства студентов не соответствует нормативным требованиям. Тестирование первокурсников Белорусского государственного педагогического университета имени Максима Танка, показало, что лишь 36% из них выполнили нормативы по физической подготовке, около 80% студенческой молодежи не владеют навыками плавания.

Удовлетворительным становится уровень физической подготовленности к концу второго курса. Исследование динамик физического развития и физической подготовленности студентов университета подтверждает факт влияния занятий физическим воспитанием на показатели физической подготовки студентов I и II курсов. Студенты же старших курсов быстро теряют физическую тренированность, и к концу пятого курса основные показатели их физической подготовленности становятся ниже тех, с которыми они пришли в ВУЗ.

Специфика преподавания физической культуры в вузе характеризуется наличием ряда серьезных трудностей. К ним относятся: 1. Недостаточное количество занятий по физическому воспитанию в неделю. 2. Нарушение непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса в период каникул, сессий и практик. 3. Неоднородность студенческого контингента по уровню физической подготовленности.

Вышеуказанные причины ведут к снижению уровня индивидуального здоровья будущих учителей. Для того чтобы физическая культура в вузе выполняла свои функции, то есть стала действенным средством укрепления здоровья и повышения физической подготовленности, основополагающими принципами должны являться его регулярность, достаточность и гибкая вариативность, отражающая специфику учебной работы и быта студентов. Практика же показывает, что в данный момент вузовское физическое воспитание не реализует в полной мере ни одно из этих требований.

Указанные обстоятельства заставляют искать внутренние резервы повышения его эффективности. К сожалению, большинство проанализированных работ посвящено доказательству того очевидного факта, что введение дополнительных занятий повышает физические кондиции студента. Важно от констатации этого факта перейти к поискам форм и методов неуклонного, поэтапного, закономерного внедрения самостоятельных занятий в быт студенческой молоде­жи. Следует повысить эффективность организационной, пропагандистской работы во всех звеньях обеспечивающих физическое воспитание по внедрению в быт студентов самостоятельных занятий физическими упражнениями и развертыванию массовой, оздоровительной и туристской работы.

Физическая культура в вузе является составной частью воспитания студентов и представляет собой длительный процесс, требующий активного и целеустремленного участия в нем студентов. Это положение связано, в частности, с тем, что конечный результат должен оцениваться таким важным показателем, как степень перехода знаний о социальной необходимости личного здоровья и высокой физической подготовленности в убеждения и привычки здорового образа жизни.

Существующая в настоящее время практика физического воспитания студентов не представляет широких возможностей для решения данного круга задач. Изучение проблемы показало, что активизация учебно-воспитательного процесса может быть достигнута за счет использования комплекса мероприятий спортивно-массовой, организационной, агитационно-пропагандистской деятельности. Такой подход позволит каждому студенту поставить собственные цели физкультурно-спортивной деятельности, оценить значимость постоянных самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Таким образом, резерв повышения качества физического воспитания студентов заключается в активизации их самостоятельных занятий физической культурой и спортом во внеурочное время. Нужно перейти на новый качественный уровень работы - соединение традиционного вузовского физического воспитания и самовоспитания.

Реализация такого подхода, очевидно, должна начинаться с формирования мотивации студентов к самостоятельным занятиям. Именно здесь находится центральное звено проблемы. Способы решения этой главной задачи могут быть различными. Однако они, так или иначе, должны отражать реальные условия вузовской учебной работы, возрастные, половые и психологические особенности студента.

Без понимания сущности и цели применения физических упражнений невозможны занятия спортом и самостоятельные занятия физическими упражнениями, так как они проводятся в свободное время. Самостоятельные тренировки во многом обусловлены тем, что они должны приносит удовлетворение студентам и отвечать их запросам. Практика показала, что двухразовых занятий по физическому воспитанию со студентами явно недостаточно для нормального функционирования организма. Выход здесь один - регулярные самостоятельные занятия, которым в недельном тренировочном процессе должно быть уделено 6 - 8 часов.

Каждый молодой человек осознает благотворную роль физических упражнений. Однако не для всех еще они стали постоянными спутниками жизни. Объясняя это явление, социологи называют разные причины: отсутствие времени, условий для занятий и т. п. Но одной из главных причин является низкий уровень общей культуры.

Использование теоретического материала должно усиливать взаимосвязь между физической культурой и самостоятельными занятиями физическими упражнениями, то есть укреплять привычки здорового образа жизни. Необходимо акцентировать постоянное внимание на непрерывности процесса физического совершенствования, разнообразности физических упражнений, важности двигательной функции в достижении высоких показателей умственной работоспособности. В этой связи полезно использовать знания по анатомии, биомеханике, психологии, теории и методике спортивной тренировки, физиологии для обоснования рациональной методической системы самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей студентов.

Очевидно, что по мере все более глубокого проникновения физической культуры в быт студента возрастает роль самостоятельных занятий. Однако решение этой задачи зависит в огромной степени от индивидуальных склонностей и способностей молодежи, от наличия свободного времени.

Как показывают социологические исследования, имеющийся бюджет свободного времени пока еще расходуется студентами недостаточно рационально. Так, например, свободное время, затрачиваемое студентами на занятия физкультурой и спортом, составляет в среднем 12 - 23 %, а половина студентов вообще не занимается физическими упражнениями.

Ученые убедительно доказали, что каждому молодому человеку для поддержания здоровья и работоспособности необходимо выполнять самостоятельно физические упражнения не менее часа в день с определенной интенсивностью. С другой стороны, социологи подсчитали, что 80 % свободного времени горожанин проводит дома и только 1,5 % отводит на занятия физической культурой и спортом.

Исследованиями было обосновано, что тренировочный эффект проявляется после трехразовых занятий в неделю, так как при этом начинают улучшаться показатели физического развития и физической подготовленности [4, с.31].

Длительные перерывы в академических занятиях (зимняя и весенняя сессии, каникулы и практики) приводят к тому, что каждый семестр студенты свое физическое совершенствование начинают практически с нуля. Столь длительные перерывы в занятиях возвращают их к прежнему уровню физического состояния. Следовательно, нет смысла говорить о том, что в таком построении учебного процесса у студентов будут улучшаться показатели физического развития и физической подготовленности.

Только самостоятельные занятия в совокупности с физической культурой помогут студентам выйти на тренировочный уровень, что позволит решать задачи оздоровления и повышения уровня физической подготовленности.

На основании проведенного исследования можно констатировать, что самостоятельные и учебные занятия можно рассматривать как единый тренировочный процесс, который обеспечивает непрерывность и эффективность физического воспитания студентов в вузе.

**ЛИТЕРАТУРА**

1.Калюнов Б.Н., Маськов Л.И., Макаревич С.В. Самостоятельные занятия студенческой молодёжи физической культурой и спортом. Мн., 1990.

2.Лавриенко Н.И. Самостоятельные занятия физическими упражнениями – средство совершенствования учебного процесса. Мн., 1997.

3.Мамычкин Ф.Б., Зайцев Е.А. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. М., 1991.

4.Филин В.П. Тренировка спортсмена. М., 1980.