

2. McGowan K. The Impact of extracurricular athletic participation, gender, and grade level upon elementary school students' attitudes toward physical activity: Completed Research in Health, Physical Education, Recreation, and Dance. – Slippery Rock University, Slippery Rock, PA, (USA), 2000. – 237 p.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СТУДЕНТОВ

С. М. Киселевская

Киевский национальный университет

строительства и архитектуры

г. Киев, Украина

В. П. Бринзак

Национальный университет физического воспитания

и спорта Украины

г. Киев, Украина

Формирование в человеке потребностей относится к числу самых важных заданий воспитания. Если человек понимает цель и методы удовлетворения потребностей, у него формируется стремление. Личность стремится к тому или иному виду деятельности, как правило, самостоятельной, если она вооружена определенными знаниями, умениями и навыками. При этом она всегда руководствуется определенной мотивационной установкой. О необходимости воспитания у студентов желаний и стремлений, интереса к занятиям физической культурой подчеркивается в работах (Б. Ф. Медведенко, Б. М. Шиян, В. Г. Папуша, Е. Н. Приступа). Потребность в систематических занятиях физическим воспитанием формируется в том случае, если студенты понимают общую и личную значимость физической культуры и спорта, а также когда созданы необходимые условия для их самовыражения средствами физического воспитания.

Актуальность проблем воспитания у студентов интереса к физическому самосовершенствованию возникает и при анализе содержания ныне действующей программы по физическому воспитанию. В программе не в полной мере акцентируется внимание на решении задач формирования устойчивого интереса к физическому воспитанию и спорту, умении самостоятельно заниматься физическими

упражнениями, внедрении физического воспитания в суточный режим студентов.

Целью работы было исследование и дальнейшее усовершенствование процесса физического самосовершенствования студентов.

Задачи исследования:

1. Изучить освещение данного вопроса в литературе.
2. Исследовать стороны процесса физического самосовершенствования студентов: физическую подготовленность, теоретическую подготовленность, причины, которые помогают или мешают физическому самосовершенствованию студентов.
3. Разработать методические рекомендации для физического самосовершенствования студентов.

Анализ литературных источников показал, что наиболее высокий уровень мотивационной деятельности человека определяется общественно-практической значимостью существующей деятельности, и этот тип мотиваций наиболее характерен для студентов. Для определения того, занимаются ли студенты самосовершенствованием и возникают ли у них определенные трудности, было проведено анкетирование. 30 % опрошенных студентов занимаются личным физическим самосовершенствованием, 70 % считают ненужным улучшать свое физическое развитие. 15 % опрошенных не испытывают трудностей в процессе личного физического самосовершенствования, а 85 % признаются, что сталкиваются с определенными трудностями при формировании программ для личного самосовершенствования. Наибольшие трудности вызывает процесс получения теоретических сведений (30 % респондентов).

Такое состояние вопроса подтолкнуло нас разработать программу подготовки студентов к физическому самосовершенствованию. В процессе подготовки предполагалось более глубокое изучение теоретических вопросов, предусмотренных учебной программой по физическому воспитанию, овладение техникой выполнения упражнений, а также повышение уровня физической подготовленности студентов. Программа формировала содержание системы учебных занятий в виде лекций, семинаров и самостоятельной работы. На лекциях студенты получали информацию по узловым вопросам теории и методики физического воспитания, анатомии и физиологии человека, гигиене и здоровому образу жизни, а также сведения о теоретических вопросах по видам спорта. Кроме того, лекции на-

правляли самостоятельную подготовку к занятиям физической культурой. На семинарских занятиях предусматривалось обсуждение важных разделов курса, проверялись знания. На самостоятельных занятиях выполнялись индивидуальные и групповые задания, которые предусматривали развитие двигательных качеств; повышение уровня физической подготовленности; овладение техникой выполнения упражнений, терминологией; формирование навыков педагогического контроля.

Уровень физической подготовленности определялся нами в соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию и Государственных тестов и нормативов оценки физической подготовленности населения Украины.

Для сравнения и контроля за уровнем подготовки мы наблюдали за студентами, которые занимались по учебной программе. Занятия по экспериментальной программе проводились дополнительно один раз в неделю.

На основе анализа тестов физической подготовленности наблюдались определенные положительные изменения (сила мышц рук и общая выносливость увеличилась у 25 % ребят и 16 % девушек экспериментальной группы). Также наблюдались и другие значительные изменения между экспериментальной и контрольной группами, что дает возможность говорить о возможности использования данной программы.

Как **вывод** можно сказать, что содержание экспериментальной программы подготовки студентов к физическому самосовершенствованию позволяет улучшить уровень общей физической и теоретической подготовленности студентов. Эффективность системы физического воспитания студентов требует усовершенствования. Учитывая существующее состояние здоровья студенческой молодежи, нужна такая организация процесса физического самосовершенствования, которая обеспечила бы расширение функциональных резервов за счет средств физической культуры и индивидуальных физических нагрузок в соответствии с физическим состоянием.