

данное средство активно используется в учебной программе по физической культуре учащейся молодежи.

*Редько Т. М.*

## **ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОК ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

*Черниговский национальный педагогический университет им. Т. Г. Шевченко,  
Украина*

Проблема современной системы образования заключается в поиске оптимальных путей подготовки высококвалифицированных специалистов с высоким уровнем конкурентоспособности в условиях рыночной экономики. Учитывая это, молодые специалисты должны адаптироваться к новым условиям труда, совершенствовать свои профессиональные знания и физическую подготовленность, при этом, развивая умственную и физическую работоспособность, иметь надлежащее состояние физического здоровья (Г. П. Грибан, Ф. Г. Опанасюк).

Физическое воспитание в вузах является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста, системой его всестороннего развития. Но в настоящее время приобретают критический характер и наблюдаются темпы снижения уровня физического развития, подготовленности и здоровья студенческой молодежи в Украине. По мнению Г. П. Грибана, причиной является именно недостаточное внимание к вопросам физического воспитания в семьях, дошкольных, общеобразовательных, профессиональных и высших учебных заведениях.

Между объективными показателями здоровья, физической подготовленностью, функциональными возможностями, двигательной подготовленностью и субъективным отношением индивида к своему здоровью существует тесная взаимосвязь. Принятие человеком на себя ответственность за свое физическое и психическое состояние, умение целенаправленно выбирать, создавать и улучшать свой образ жизни лежит в основе потребности к здоровому образу жизни (С. С. Ермаков, С. П. Козиброцкий).

Развитие двигательных качеств студенток требует особого внимания, ведь учитывая физиологические особенности женского организма, физическое и психическое состояние, возникает потребность в обеспечении контроля за состоянием здоровья, развитием двигательных качеств и использования возможных средств для их физической подготовки.

Как показывают данные ученых В. П. Аксенова, Е. А. Котова, А. С. Куца, В. В. Романенка, Н. А. Носка и др., двигательные качества — один из главных факторов, определяющих уровень двигательной активности и физического здоровья студенток. Достаточный уровень двигательной активности студенток является основой надлежащего развития организма.

В то же время эффективность занятий физического воспитания в высшем учебном заведении должна быть на более высоком уровне, что подтверждается исследованиями, в результате которых определен низкий уровень развития дви-

гательных качеств студенток соответственно, на таком же уровне находится их общее физическое состояние.

Чтобы достичь студенткам высоких результатов в развитии двигательных качеств и сохранении здоровья нужно учитывать основные методические принципы:

- гуманистическая ориентация при применении физических упражнений, которые не вредят здоровью студенток;
- приоритет мотивам, интересам и потребностям студенток, который предусматривает построение методики с учетом индивидуальных биомеханических моделей моторики студенток, а также формирование мотиваций к занятиям;
- оздоровительная направленность, которая предусматривает ориентацию занятий на достижение надлежащих норм физического развития, соответствующих высокому уровню здоровья; оздоровительное влияние на организм студенток, совершенствование телосложения и формирования осанки;
- индивидуализация, предусматривает подбор упражнений, которые отвечают индивидуальным особенностям студенток и уровню их физического развития;
- связь физического воспитания с другими видами деятельности студенток — рациональное сочетание с обучением, в быту, во время досуга и отдыха;
- создание положительного эмоционального фона на занятиях (функциональная музыка, общение);
- соблюдение правил техники безопасности и медицинское обеспечение;
- инновационность программ и системное обновление их содержания.

Особое значение имеет регулярный контроль развития двигательных качеств и состояния физического здоровья студенток на основе использования современных диагностических методик. Без их применения невозможно достичь максимальной эффективности в связи с динамичностью состояния показателей физической подготовленности, которые могут изменяться как в процессе одной недели, так и в течение семестра. В таком случае при развитии двигательных качеств нужно предусматривать наличие оперативного и поэтапного контроля. Основными показателями оперативного контроля могут быть как внешние признаки, поведение объекта воздействия, так и биомеханические характеристики.

В свою очередь внедрение поэтапного контроля обеспечивает преподавателя объективной информацией не только о состоянии развития двигательных качеств, но и дает возможность коррекции педагогического воздействия, направленного на всестороннее и гармоничное развитие личности. В противном случае, физическая нагрузка может привести к односторонней функциональной и технической подготовленности, что сделает невозможным реализацию оздоровительного задачи.

Таким образом, система физического воспитания в вузах и методика организации и проведения учебных занятий требуют дальнейшего совершенствования, разработки и научного обоснования путей интенсификации учебного процесса. Возлагает обязательства на ученых и преподавателей высшей школы искать новые средства, формы и методы проведения занятий, вызывает необходимость организовать учебный процесс так, чтобы минимальное количество еженедельных занятий давала максимальный эффект.

*Романов К. Ю., Трофименко А. М., Левина Е. П.*