

вание у занимающихся жизненно необходимых морально-волевых качеств.

В ЧНПУ проводится специализация по борьбе для студентов, занимающихся на дневном отделении I-IV курсов. Программа предусматривает изучение и совершенствование основных и наиболее эффективных действий из различных видов борьбы. Учитывая возрастные особенности, физическое состояние занимающихся, в программу внесено значительное количество бросков как наиболее эффективных приемов, вызывающих интерес у студентов.

С целью формирования у занимающихся наиболее полного представления о различиях и особенностях каждого вида борьбы в программе предусмотрено изучение технических действий из всех видов рассматриваемых единоборств на разных курсах обучения.

В рабочую учебную программу должны входить следующие основные разделы:

- 1 Цели и задачи специализации по борьбе в вузе.
- 2 Организация учебно-тренировочной работы.
- 3 Планирование и учет физических нагрузок.
- 4 Контрольно-зачетные нормативы для студентов специализирующихся по спортивной борьбе (по курсам).
- 5 Тематический план учебно-тренировочных занятий по борьбе.
- 6 Контрольные нормативы для оценки физической и технической подготовленности борцов (юношей и девушек).

В заключении следует отметить, что настоящий подход был нами использован при подготовке рабочей учебной программы по спортивной борьбе для студентов вуза.

УДК 613.9-057.875:796.3"752"

И.А. Шурхал, асп.

(ЧНПУ имени Т. Г. Шевченко, г. Чернигов, Украина)

ПРОБЛЕМА ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ВО ВНЕУЧЕБНОЕ ВРЕМЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Образ жизни современных студентов, который отличается высокими учебными нагрузками, низкой двигательной активностью, насыщенностью стрессовыми ситуациями, нерациональным питанием, значительной распространенностью вредных привычек, отрицательно сказывается на состоянии их здоровья и качества жизни.

Оптимальный двигательный режим – важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями, эффективно решающие задачи укрепле-

ния здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений.

За последние годы происходит сокращение объема учебных часов по дисциплине "Физическое воспитание" в вузах (4 часа в неделю, а в некоторых вузах Украины – 2 часа). Учебные занятия по физическому воспитанию удовлетворяют лишь 25-30% от общей суточной потребности студентов в двигательной активности (М. Виленский), поэтому перспективным направлением в решении указанных проблем физического воспитания студенческой молодежи, по мнению большинства ученых и педагогов высшей школы, является научная разработка и обоснование инновационных и здоровьесберегающих форм внеурочных занятий в вузах, активизация студенческого самоуправления по развитию физкультурно-оздоровительной деятельности во внеучебное время.

Проблема организации здоровьесберегающей деятельности студентов во внеучебное время средствами физического воспитания состоит в том, что сегодня происходит сокращение спортивных секций, переход многих на платную основу, отсутствие внутренней мотивации на ведение здорового образа жизни, большинство студентов из-за низкого уровня физической подготовленности и здоровья не в состоянии активно заниматься в спортивных секциях, недостаточная оснащенность материальной базы для занятий. К тому же студенты часто не только учатся, но и работают в свободное время. Более того, отсутствие научно обоснованной модели организации внеучебного физического воспитания студентов существенно затрудняет решение целого ряда организационных и методических проблем физического воспитания студентов во внеучебное время: его направленности, содержания, планирования, контроля, а также механизма внедрения.

Оздоровительная направленность внеурочного физического воспитания обусловлена научно установленными закономерностями: взаимосвязи физического состояния студентов и их уровня здоровья; взаимосвязи физической и умственной работоспособности студентов вузов; ускорение восстановительных процессов организма посредством активного отдыха.