

УДК 796.011.3

Завоюра К.В.¹, Кириченко О.В.²

¹ студ. гр. МТЕ – 218, НУ «Запорізька політехніка»

² старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

За останні роки кількість студентів з послабленим здоров'ям значно зросла. Виявлена стійка тенденція до збільшення кількості студентів, які досить несерйозно ставляться до рівня своєї фізичної підготовленості, а також мають спеціальну медичну групу.

Крім професійних знань та стійкої працездатності, адаптація молодих фахівців до нових умов праці вимагає фізичного здоров'я. Ефективна підготовка висококваліфікованих спеціалістів є основною проблемою сучасної системи вищої освіти. Якщо проаналізувати програму фізичного виховання для вищих навчальних закладів, можна побачити, що вона зорієнтована на вирішення завдань фізичного вдосконалення та поліпшення психічного здоров'я студентів.

Вищі навчальні заклади створюють правила, завдяки яким вони збільшують конкурентоспроможність своїх молодих фахівців на ринку:

- гуманістична система контролю (центром уваги викладача мають стати результати студента, а не його особистість);
- профілактика патологічних станів;
- відповідність рівня навантаження підготовленості студентів (задля зменшення фізичного перенапруження);
- теоретична і практична робота студента над проблемами, викликаними його захворюванням;
- створення індивідуального комплексу вправ (студент самостійно та систематично виконує їх вдома);

- аргументування всього вивченого в рефераті (студент захищає свою працю для отримання атестації).

Для активного впровадження цих правил, навчальна діяльність повинна бути спрямована не тільки на професійні навички майбутніх спеціалістів, а й на виховання духовної сфери студентів, зокрема на:

- усвідомлення моральних норм і цінностей;
- формування фізично здорової особистості;
- впровадження переваг здорового образу життя.

Правильна постановка мети – це ще одна важлива умова реалізації доцільної діяльності студента. Найчастіше мета педагогічного виховання фіксується на таких формулюваннях, як «виконати вимоги програми», «отримати атестацію з фізичного виховання», «підвищити спортивну підготовленість» тощо. Як наслідок, особистість студента залишається за полем зору викладача, а соціальна корисність мети стає досить обмеженою.

Коли увага викладачів концентрується на таких кінцевих результатах, пропускається головне – духовний розвиток особистості студента. Саме тому студенти починають ставитись до фізичного виховання, як до звичайного предмету, з якого потрібно отримати залік. В результаті маємо короткочасне інтенсивне тренування під впливом викладача. В більшості випадків студенти покращують свої фізичні показники в різній мірі, але після цього у них залишаються негативні враження від таких занять. Заохочення студентів до спортивної діяльності не відбувається. Навпаки, спостерігається процес відчуження від фізичної культури і спорту та не залишається належних слідів у свідомості.

Студенти, які вже займались якимось видом спорту до цього моменту, розуміють потрібність фізичних навантажень. Метою викладача з фізичної культури вищого навчального закладу є правильна мотивація студента до систематичної навчальної роботи зі своєї дисципліни.

Науково-технічний прогрес та комп'ютеризація не знижують, а, навпаки, підвищують вимоги до фізичної підготовленості майбутніх спеціалістів. Для здійснення більшості робіт необхідні такі якості, як:

- врівноваженість в умовах посиленого стресу;
- точність та економність рухів;
- оперативне мислення;
- стійкість до несприятливих екологічних чинників.

Беручи під контроль лише організм студента, викладачі кафедр фізичного виховання настільки відділяють біологічне від духовного, що отримують в кінцевому підсумку студента, спортивна активність якого знаходиться на дуже низькому рівні протягом багатьох років. Це

призводить до того, що молоді спеціалісти зовсім не вміють займатися фізичними вправами самостійно та надавати методичні поради іншим.

Подальший розвиток особистості без урахування духовної та соціальної культури в кожній сфері діяльності, включаючи процес фізичного розвитку та вдосконалення, неможливий. Соціальні та духовні виміри особистості досить тісно пов'язані зі зміцненням здоров'я та розумінням необхідності дотримання здорового способу життя. Тому мотиваційні заходи викладачів мають спрямувати організацію навчально-виховного процесу на освітньо-оздоровчу діяльність студентської молоді.