

ВИХОВАННЯ У СТУДЕНТІВ ПОТРЕБИ ДО ФІЗИЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ

Прагнення до формування та культивування соціальних потреб і, зокрема потреби у фізичній культурі та спорті, обумовлено їх зростаючою роллю у соціальному розвитку суспільства. Фізична культура і спорт набувають все нових рис і стають соціальними явищами, що мають економічне, культурне, виховне значення. Заняття фізичною культурою та спортом розширюють реальні можливості всебічного розвитку особистості, підвищують її духовне багатство, моральну чистоту та фізичне вдосконалення.

Всебічний гармонійний розвиток особистості студентів потребує певного ступеня фізичної підготовленості, що є неможливим без систематичного фізичного навантаження. Однак через ряд причин, незважаючи на об'єктивну необхідність, значна частина молоді не займається фізичною культурою та спортом систематично, а деякі взагалі не виявляють бажання займатися фізичними вправами.

Останнім часом гостро постає питання про залучення студентів до систематичних занять фізичною культурою та спортом у режимі дня з метою підвищення рівня фізичної підготовленості, підготовки до навчально-трудова діяльності, проведення вільного часу. При цьому не можна забувати, що вирішити це питання неможливо без формування у студентів потреб у цих заняттях.

Під час виконання фізичних вправ на заняттях, студентам необхідно в доступній формі розкривати їх значення для зміцнення здоров'я, підвищення розумової працездатності, фізичної підготовленості, підготовки до трудової діяльності. Крім того, потрібно показати зростаючу роль фізичної культури та спорту загалом як засобів виховання життєво-важливих психофізичних якостей, оптимізації рухової активності, всебічного фізичного розвитку. Тут необхідно відзначити важливу роль систематичних занять у вирішенні цих задач.

Заняття фізичною культурою та спортом, повинні бути різноманітними, цікавими, спонукати студентів до систематичного виконання фізичних вправ. Студенти при такому проведенні занять, знаючи про позитивний вплив фізичних вправ на організм, постійно відчуватимуть, що недостатня рухова активність не дозволяє бути здоровою, працездатною, фізично досконалою людиною. Звідси виникає незадоволеність наявним рівнем рухової активності, виникає

суперечність між станом здоров'я, фізичним розвитком, фізичною підготовленістю та іншими показниками, що є в даний момент і тим, якими вони повинні бути відповідно до сформованих вимог навчальної програми вузу та майбутньої професії.

Після усвідомлення потреби в заняттях фізичною культурою, з'являється інтерес до систематичних занять, прагнення регулярно виконувати фізичні вправи. Найбільш ефективно інтерес до них можна розвивати на заняттях з фізичної культури підвищуючи якість навчального та тренувального процесу; покращуючи умови занять фізичною культурою та спортом; більш ретельно вивчаючи бажання та схильності студентів під час розподілу їх за навчальним відділенням.

Добре сформована потреба до фізичного самовдосконалення є результатом заохочення студентів до систематичних занять фізичними вправами, вихованням в них правильного ставлення до фізичної культури і спорту, так само як розуміння особистої необхідності в заняттях фізичною культурою, дотриманням здорового способу життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Белкова Т. О. Підготовка студентів вищих медичних закладів до формування особистого здоров'я засобами фізичної культури: дис. канд. пед. наук: 13.00.04 /Т. О. Белкова. – Кропивницький, 2018. – 316 с.

2. Герасімова І. М.. Формування здорового способу життя студентів як педагогічна проблема. Збірник наукових праць VI Всеукраїнської науковопрактичної конференції «Педагогіка здоров'я» (м. Кривий Ріг, 28–29 квітня 2016 р.). Харків, 2016. С. 78–81

3. Мозолев О.М. Організація фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей. Навчально-методичний посібник [Електронний ресурс]. – Хмельницький, Видавець ФОП Цюпак А.А., 2022. 99 с. – Режим доступу: <http://212.111.198.18:88/jspui/handle/123456789/637>

4. Самчук О. Формування в студентів основ самовиховання та самовдосконалення / О. Самчук, І. Кліш // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2011. – № 1 (13). – С. 52–55.