

УДК796.011.1
Напалкова Т. В.
старш. викл. ЗНТУ

ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У СТУДЕНТІВ

Курс фізичного виховання є невід'ємною частиною навчання у ВНЗ, одним з компонентів, що впливає на професійну підготовку майбутнього фахівця. Майже кожного дня студент стикається з високим моральним напруженням та інтенсивним розумовим навантаженням, що істотно впливає на стан його здоров'я. Саме тому якісна фізична підготовка, постійні заняття спортом є важливими в процесі підготовки майбутнього спеціаліста.

Сьогодні дуже гостро постає питання модернізації системи фізичного виховання у ВНЗ, оскільки підвищення результативності виховного процесу, подолання в ньому формалізму завжди були

актуальними питаннями. Досягненню цього сприяють уникнення безсистемності, усунення заорганізованості учнівського життя безліччю непотрібних заходів.

Необхідно виховувати в студентах потребу в постійних заняттях фізичними вправами, вдосконалювати їх рівень підготовленості. Нажаль, на шляху до модернізації, підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентів постає матеріальне питання, а саме брак коштів на оснащення закладу сучасним спортивним приладдям, тренажерами, спортивним інвентарем тощо. Проведення індивідуальних занять фізичним вихованням також істотно впливатиме на розвиток зацікавленості студентів.

Для підвищення ефективності фізичного виховання студентів необхідно перш за все перейти до більш індивідуальних занять, а ніж групових, тим самим викладач матиме можливість знайти підхід до кожного студента, розібратись що для нього є пріоритетним і цікавим у заняттях спортом. За можливістю необхідно намагатись підібрати програму тренувань для кожного студента особисто. Необхідно розвивати в студентах самостійність в організації занять з фізичного виховання, цікавим буде досвід побудови уроку фізичного виховання студентом для інших студентів. Бажання справити гарне враження на своїх однокурсників впливатиме на якість підготовки студента під час самостійної побудови заняття з фізичного виховання.

Для підвищення зацікавленості студентів у фізичному вихованні необхідно розробити та підтримувати широку базу секційних занять у ВНЗ. Навчання займає весь час студента і на свої особисті потреби залишається дуже мало, так чому б не використати цей факт для підвищення зацікавленості студентів у фізичному вихованні. Наявність різних спортивних секцій у ВНЗ, не лише дасть змогу студентові поєднати приємне з корисним (займатися улюбленим видом спортом під час навчання), а й істотно підвищить показник відвідуваності занять з фізичного виховання. Створення широкого різнобічного спортивного середовища, адаптованого до здібностей і можливостей кожного студента є передовим шляхом підвищення ефективності процесу фізичного виховання у ВНЗ.

Реалізація всього вищезазначеного суттєво підвищить зацікавленість студентів у заняттях фізичним вихованням і спортом, а також якісно покращить показники фізичної підготовленості студентів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Алексейчук І., Добровольська Н., Начата О. Мотиви занять фізичною культурою і спортом у вищій школі // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. Наукових праць. – Луцьк, 2002. Том 1. – С. 173–175.

2. Заплішний І. І. Шляхи оптимізації формування у студентів здорового способу життя засобами фізичного виховання / І. І. Заплішний, Ф. С. Сенченко, М. П. Бойко // Вісник ЧДПУ ім. Т. Г. Шевченка. – 2007. – Вип. 44. – С. 180–183.

3. Чернобаб И. О., Грибан Г. П., Чубаров М. М. Пути повышения эффективности физического воспитания в вузах // Физическая культура и Спорт в повышении социальной активности студентов: Сборник научных трудов / Уманский сельхозинститут. – Умань, 1990. – С. 9–20.

4. Шилько В. Г. Организация физического воспитания студентов в классическом университете с использованием спортивно-оздоровительных технологий/ В. Г. Шилько// Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 3. – С. 2–6.