

УДК 796

Кириченко О.В.¹, Белоусова П.В.²

¹старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

²студ. гр. БАД-819 «Запорізька політехніка»

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Фізичне виховання у вузі проводиться протягом усього періоду навчання студентів і здійснюється в різноманітних формах, які взаємопов'язані, доповнюють один одного і являють собою єдиний процес фізичного виховання студентів. Рекомендації навчальної програми з фізичного виховання для вищих навчальних закладів мають законодавчий характер і визначають загальну стратегію формування високої особистої фізичної культури студента. Її зміст орієнтує педагогічний процес не на посереднього студента й дозволяє диференційований підхід до виховання кожної конкретної особистості. На всіх чотирьох ступенях вищої освіти пріоритетною є концепція здоров'я студентів, їхньої оптимальної рухової активності. Здоров'я студентів розглядається як абсолютна життєва цінність, основа їхньої духовної зрілості. Програмою виділяється три основні форми фізкультурної діяльності студентів.

Перша форма, що реалізовується на академічних заняттях у навчальний час, передбачає комплексне розв'язання трьох груп педагогічних завдань: освітніх, виховних та оздоровчих з переважною освітньою спрямованістю.

Друга форма передбачає активні заняття спортом у позаурочний час. Максимальний розвиток рухових здібностей, що забезпечують досягнення високих рівнів спортивно-технічної майстерності студентів, є пріоритетним напрямом при спільній реалізації виховних й освітніх завдань.

Третя форма - активне дозвілля студентів - передбачає організацію самостійних занять у позаурочний час (у тому числі і в комерційних оздоровчих групах з пріоритетною оздоровчою спрямованістю), використання різних форм і засобів фізичної культури.

Учбові заняття є основною формою фізичного виховання в вищих навчальних закладах. Вони плануються в навчальних планах з усіх спеціальностей, їх проведення забезпечується викладачами кафедр фізичного виховання.

У сукупності з навчальними заняттями правильно організовані самостійні заняття забезпечують оптимальну безперервність і ефективність фізичного виховання. Самостійні заняття сприяють кращому засвоєнню навчального матеріалу, дозволяють збільшити загальний час занять фізичними вправами, прискорюють процес фізичного вдосконалення, та є одним із шляхів впровадження фізичної культури і спорту в побут і відпочинок студентів. Ці заняття можуть проводитися у поза навчальний час за завданням викладачів або в секціях.

Фізичні вправи в режимі дня спрямовані на зміцнення здоров'я, підвищення розумової і фізичної працездатності, оздоровлення в умовах навчальної праці, побуту і відпочинку студентів. Масові оздоровчі, фізкультурні і спортивні заходи спрямовані на широке залучення студентської молоді до регулярних занять фізичною культурою і спортом, на зміцнення здоров'я, вдосконалення фізичної і спортивної підготовленості студентів. Вони організуються у вільний від навчальних занять час, у вихідні та святкові дні, в оздоровчо-спортивних таборах, під час навчальних практик, табірних зборів. Ці заходи проводяться спортивним клубом вищого навчального закладу на основі широкої ініціативи і самодіяльності студентів, при методичному керівництві кафедри фізичного виховання і активної участі профспілкової організації вузу.

З огляду на вищевказане, можна зробити висновок, що фізичне виховання - це спеціалізований педагогічний процес цілеспрямованого систематичного впливу на людину фізичними вправами, силами природи, гігієнічними факторами з метою зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей, удосконалення морфологічних і функціональних можливостей, формування і поліпшення основних життєво важливих рухових навичок,

умінь і зв'язаних з ними знань, забезпечення готовності людини до активної участі в суспільній, виробничій діяльності і культурному житті.