

Фідірко М.О.

*Національний університет «Одеська юридична академія»,
доцент кафедри фізичного виховання, кандидат педагогічних наук, доцент*

РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ПІДВИЩЕННІ ЗДОРОВ'Я ТА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ

Фізичне виховання у вищому навчальному закладі виступає, як фізкультурно-спортивна діяльність, яка спрямована на підготовку гармонійно розвиненої особистості. Але зі вступом у вищі навчальні заклади для молоді характерним стає недостатній рівень рухової активності, що веде до низького функціонального стану та зниження фізичної підготовленості. Стрімкий розвиток науки і кількість нової інформації роблять навчальну роботу студентів все більш інтенсивною і напруженою. Такий ритм життя приводить до зниження рухової активності студентів, а отже й до зниження рівня їхнього здоров'я і загальної працездатності.

Значна кількість науковців звертається до проблеми збереження здоров'я студентів, розробляючи концепції формування фізичної культури особистості (Бальсевич В.К. Феномен физической активности как социально-биологическая проблема. 1981,с. 22); положення про закономірності розвитку фізичних якостей та формування рухових навичок (Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. 1996, с.32); здійснюючи дослідження про роль фізичної культури у формуванні особистості студента (Виленский М.Я. Здоровый образ жизни студентов: сущность, строение, формирование. 1996. с.21); концепції інтегральної індивідуальності й індивідуалізації виховання засобами фізичної культури (Волков В. Контроль та оцінка фізичної підготовленості студентської молоді. 2006, с.65).

Говорячи про збереження здоров'я і підвищення рівня фізичної підготовленості студентів на першому місці повинні стояти різноманітні засоби і методи фізичної культури, спрямовані на індивідуальні особливості кожного студента.

У свідомості студентів такі поняття, як «молодість» і «здоров'я»,нероздільні. Очевидно, тому студентській молоді притаманний доволі оптимістичний погляд на стан свого здоров'я, рівень особистісної фізичної культури. Проте, не можна не бачити протиріччя між уявленим станом здоров'я і фізичною підготовленістю та їх реальними показниками.

У дослідженнях багатьох авторів відзначається загрозливий стан здоров'я студентської молоді, що погіршується з подальшим навчанням у вищому навчальному закладі й, особливо, на останньому курсі. У процесі навчання, незалежно від статі відзначається зниження рівня фізичної працездатності, аеробної продуктивності організму, зростання ступеня функціональної напруги механізмів регуляції серцево-судинної системи.

Відзначається також низький рівень фізичної підготовленості студентів більшості регіонів України, що відповідає 1-3 балам Державної системи тестування фізичної підготовленості.

Система фізичного виховання студентів спрямована нині лише на вирішення проблем сьогодення - задачу контрольних та залікових нормативів, що не сприяє виробленню в них прагнення до самостійного вдосконалення, націлює на виховання слухняного виконавця, орієнтованого на дотримання вимог програми з фізичного виховання. За таких умов фізичної культури не можна сформувати особистості. Для цього необхідно змінити цільові установки

сфери фізичної культури з концепції оздоровлення та фізичного виховання на формування фізичної культури особистості в межах загальної культури.

Згідно із Законом України «Про освіту» фізична освіта передбачає інтеграцію фізичного навчання та виховання, фізичного розвитку та збереження здоров'я, що забезпечує високий рівень фізичної культури особистості. Орієнтація фізичного виховання на засвоєння жорстко регламентованого програмного матеріалу, зміст якого визначається обов'язковою прикладною підготовкою та здаванням нормативних заліків, виключає можливість звернення до особистості студента та розвитку його індивідуальності.

Специфічна спрямованість у використанні засобів, методів, форм навчання та виховання у сфері фізичної культури призвела до розриву освіти й фізичної культури - студенти не повністю усвідомлюють та не сприймають фізичну культуру як життєво важливу цінність. Внаслідок цього фізичне виховання, як навчальний предмет вузу, не виконує повною мірою своєї важливої функції - формування дієвого відношення людини до власного фізичного удосконалення, а отже, характеризується зниженням інтересу у більшості студентів до фізкультурно-спортивної діяльності та зменшенням її престижу.

Наведені вище дані доводять, що одне й двох разові заняття фізичним вихованням у тиждень не в змозі вирішити проблему усунення дефіциту рухової активності студентської молоді. Обмежене змістом та обсягом фізичне виховання у вузі не здатне повністю вирішити комплекс завдань фізичного удосконалення, духовного й інтелектуального розвитку студентів.

Вирішення вказаного повинно здійснюватися через виховання фізичної культури особистості, пов'язаного з бажанням, потребою та вмінням молоді людини зберігати й удосконалювати своє здоров'я за допомогою широкого обсягу знань, отримання яких можливе за умови виділення освітнього аспекту на заняттях фізичним вихованням. Освітній аспект слід розуміти як оволодіння студентами науковими знаннями, практичними вміннями й навичками, розвиток розумово-пізнавальних і творчих здібностей, а також світогляду й морально-естетичної культури.