

ФІДІРКО МАРИНА ОЛЕКСАНДРІВНА

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

СУЛИМА ІРИНА ЛЕОНІДІВНА

*Національний університет «Одеська юридична академія»,
старший викладач кафедри фізичного виховання*

ЗАВЕРЗАЄВ ВАЛЕРІЙ ВОЛОДИМИРОВИЧ

*Національний університет «Одеська юридична академія»,
старший викладач кафедри фізичного виховання*

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ
ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ**

Наявність проблеми погіршення стану здоров'я студентів під час навчання свідчить про те, що для системи виховання у вищому навчальному закладі одним із найважливіших завдань є осмислення нової організаційно-структурної побудови навчального процесу, визначення ступеня впливу інтелектуальної складової фізичної культури, створення інноваційних оздоровчих технологій базового фізичного виховання, в центрі яких стоїть молода людина, її інтереси та потреби.

Значна кількість науковців звертається до проблеми збереження здоров'я студентів, розробляючи концепції формування фізичної культури особистості [1, с. 20]; положення про закономірності розвитку фізичних якостей та формування рухових навичок [4, с. 72]; здійснюючи дослідження про роль фізичної культури у формуванні особистості студента [2, с. 18]; концепції інтегральної індивідуальності й індивідуалізації виховання засобами фізичної культури [3, с. 45].

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.

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 закладі вищої освіти не здатне повністю вирішити комплекс завдань фізичного удосконалення, духовного й інтелектуального розвитку студентів.

Список використаної літератури:

1. Бальсевич В.К. Феномен физической активности как социально-биологическая проблема / В.К. Бальсевич // Вопросы философии. – 1981, № 8. С. 18-22.
2. Виленский М.Я. Здоровый образ жизни студентов: сущность, строение, формирование / М.Я. Виленский. М.: Советский спорт, 1996. – 24 с.
3. Волков В. Контроль та оцінка фізичної підготовленості студентської молоді: Навч.-метод.посібн. / В. Волков, О. Терещенко. – К.: Нора-Друк, 2006. – 65 с.
4. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. М.: ФиС, 1996. – 302 с.

Ключові слова: студенти, збереження здоров'я, фізичне виховання.

Ключевые слова: студенты, сохранение здоровья, физическое воспитание.

Key words: students, preservation of health, physical education.