

ЗДОРОВ'Я СУЧАСНОЇ МОЛОДІ: АСПЕКТНИЙ АНАЛІЗ ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМИ

На початок 2015 р., за оцінкою Державної служби статистики, чисельність населення України становила 45426 осіб. Однак, за матеріалами Щорічної доповіді про стан здоров'я населення, санітарно-епідеміологічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України (2015 р.), спостерігається зменшення чисельності українців [8]. Так, у 2014 р. чисельність населення в Україні становила 45962,9 осіб. І хоча динаміка захворюваності дорослого населення України зменшується, та структура захворюваності даної категорії українців вимагає активізації усіх кіл громади (політичної, наукової, здоров'яохоронної, педагогічної тощо).

Означене підтверджує думку М. Булатової [1] про те, що проблема здоров'я молоді має бути віднесена до кола глобальних проблем, вирішення яких обумовлює не тільки кількісні та якісні характеристики майбутнього розвитку людства, а й факт його подальшого існування як біологічного виду. Це в свою чергу

У такому разі окрема роль у вирішенні піднятої проблеми належить викладачам вищого навчального закладу (ВНЗ). Зокрема, постає питання про компетентність викладача фізичної культури, що передбачає володіння ним сучасними знаннями щодо стану здоров'я населення в країні, динаміки захворювань серед молоді, організації занять з фізичної культури у ВНЗ, правильного використання методів фізичного виховання. Однак, на практиці застосування методів фізичного виховання носить досить примітивний характер. Отже, необхідним для викладача фізичної культури сучасного ВНЗ

є озброєння знаннями про типи, сутність методів фізичного виховання та особливості їх використання на різних видах занять.

У контексті піднятої проблеми зупинимося на розгляді методів фізичного виховання у ВНЗ. Перш за все відзначимо, що під методами фізичного виховання розуміються способи застосування фізичних вправ [3]. У фізичному вихованні використовуються дві групи методів: загальнопедагогічні, які застосовуються в всіх випадках навчання й виховання, та специфічні, характерні тільки для процесу фізичного виховання. Загальнопедагогічні методи включають в себе: словесні методи; методи наочного впливу. До специфічних методів фізичного виховання відносяться такі: методи суворо регламентованої вправи; ігровий метод (використання вправ в ігровій формі), змагальний метод та ін. За допомогою цих методів вирішуються конкретні завдання, пов'язані з навчанням техніці виконання фізичних вправ і вихованням фізичних якостей.

Так, наприклад *методи забезпечення наочності на заняттях з фізичної культури* у ВНЗ, на наш огляд, сприяють зоровому, слуховому та руховому сприйняттю студентами виконуваних вправ [2].

1. *Метод безпосередньої наочності (показ)*: призначений для створення у студентів правильного уявлення про техніку виконання рухової дії за умови демонстрації освоюваного вправи [5].

2. *Метод опосередкованої наочності*, який полягає у сприйнятті студентами інформації за допомогою предметного зображення. В межах цього методу може відбуватися демонстрація навчальних відеофільмів, малюнків, тобто того, за допомогою чого будь-який демонстрований рух можна уповільнити, прокоментувати [2].

3. *Метод спрямованого відчуття рухової дії*. Полягає в направляючій допомозі викладача, виконанні вправи в уповільненому темпі, фіксації положень тіла в певні моменти, використанні спеціальних тренажерних пристроїв, що дозволяють відчувати положення тіла в різні моменти виконання вправи [2].

4. *Методи термінової інформації* – призначений для отримання термінової інформації викладачем і студентами за допомогою різних технічних пристроїв (фотоелектронних пристроїв, електромішеней та ін.) після або під час виконання рухових дій з метою їх необхідної корекції або для збереження заданих параметрів (темпу, ритму, зусилля, амплітуди) [5].

Однак, практика показує, що в методиці фізичного виховання жодним із методів не можна обмежуватися. Лише їх оптимальне поєднання може забезпечити успішну реалізацію комплексу завдань фізичного виховання [2; 3; 6].

Таким чином, аналіз теоретичних джерел, вивчення практики викладання фізичної культури у студентів ВНЗ дозволяє відзначити широке коло методів фізичного виховання, які можуть застосовуватись у роботі викладача фізичної культури ВНЗ в аспекті вирішення проблеми здоров'я сучасної молоді. Однак, знання методики їх реалізації на практиці мають бути доповнені знаннями щодо особливостей врахування моральних і фізичних можливостей студентів.

Література:

1. Булатова М. М. Европейский опыт: уроки и приоритеты / М. М. Булатова // Спортивная медицина. – 2007. – № 1. – С. 3–10.
2. Максименко А. М. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов вузов / А. М. Максименко. – М. : Физ. культура, 2005. – 544 с.
3. Менхин Ю. В. Физическое воспитание: теория, методика, практика / Ю. В. Менхин. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: СпортАкадемПресс : Физкультура и спорт, 2006. – 312 с.
4. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М. : Сов. спорт, 2004. – 464 с.
5. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 3-е изд., стер. – М. : Академия, 2004. – 480 с.
6. Чупрова Е. Д. Организация занятия по физической культуре в вузе : учеб.-метод. пособие / Е. Д. Чупрова ; Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т. – Красноярск, 2011. – 76 с.
7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1 / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга «Богдан», 2004. – 55–56 с.
8. <http://www.moz.gov.ua/ua/portal/>