

796.12.

До проблеми підвищення якості фізичного виховання молоді.

Т.В. Клименченко старший викладач, Сумський національний аграрний університет

В. В. Мелюшкина, старший викладач, Сумський національний аграрний університет

У статті аналізується проблема підвищення якості фізичного виховання молоді та шляхи їх вирішення.

Відомо, що фізична культура виступає найважливішим чинником становлення активної життєвої позиції. Мета фізкультурно-оздоровчої роботи полягає у задоволенні потреб окремих людей і суспільства взагалі у формуванні всебічно духовно та фізично розвиненої людини, сприяючи підвищенню її життєдіяльності [2; 3].

Однак, нині в Україні гостро постає проблема здоров'я нації. Аналіз досліджень [1; 2; 3] дозволяє зазначити, що близько 75% хвороб у дорослих є наслідком умов життя в дитячі та молоді роки. Тому важливим є питання здоров'я саме студентів.

Ми погоджуємось із думкою дослідників [2; 5] про те, що у студентів, залучених до систематичних занять фізичною культурою і спортом, виявляється досить висока фізична активність (як наслідок – й життєва активність), спостерігається впевненість поведінки, спрямованість на успіх, висока емоційна стійкість, моральна та фізична витримка, оптимізм, енергійність. Вони є більш комунікабельними, менше бояться критики, більш винахідливі, володіють лідерськими якостями. Тобто, систематичні заняття фізичною культурою і спортом позитивно впливають на особистісний розвиток студентів.

Зауважимо, що фізичне виховання ґрунтується на постійному прагненні досягнути кращих результатів. Однак для цього від самого

народження необхідно регулярно дотримуватися правила фізичного виховання. Велика роль при цьому належить батькам та рідним дитини, вихователям дитячих садків.

Основним етапом у фізичному вихованні є освітній період у житті людини, який припадає на 7–25 років. Протягом цього періоду відбувається закріплення необхідного навчального матеріалу для його подальшого застосування в житті, здійснюється мотивація до високопродуктивної праці, що передбачає активну фізкультурну діяльність.

У такому разі в останні роки фахівці [1] наголошують на необхідності кардинальної перебудови фізкультурно-оздоровчої роботи в навчальних закладах, зокрема у вищій школі, впровадження в навчально-виховний процес інноваційних технологій щодо організації фізкультурно-оздоровчих заходів у загальній системі навчання молоді. Означене вимагає раціоналізації застосування напрямів і форм масових оздоровчих, фізкультурних і спортивних заходів в умовах вищих навчальних закладів (ВНЗ), що залежить від статі, віку, стану здоров'я, рівня фізичної і спортивної підготовленості студентів, рівня їх особистісної та професійної мотивації, якості спортивної бази, організаційної культури ВНЗ тощо.

Науковець В. Григор'єв [1] відзначає, що методологія та конкретні шляхи підвищення ефективності системи фізичного виховання студентів повинні здійснюватися за такими *напрямами*: розробка та обґрунтування педагогічних технологій формування орієнтації студентів на валеологічні цінності; використання бази адекватних засобів і методів фізичної культури; розробка та реалізація моделей спортивно-оздоровчої діяльності студентів на основі змін в організації фізичного виховання у ВНЗ; розробка та реалізація структурно-функціональної моделі індивідуально розвиваючого підходу у фізичному вихованні студентів.

Цінним, на наш погляд, є визначення Є. Чупровою [5] основних напрямів організації масових оздоровчих, фізкультурних і спортивних заходів у ВНЗ, до яких дослідник відносить: гігієнічний, оздоровчо-

рекреативний, загальнопідготовчий, спортивний, професійно-прикладний, лікувальний. Розкриємо кожен із них.

Так, гігієнічний напрям передбачає використання засобів фізичної культури для відновлення працездатності й зміцнення здоров'я як в умовах гуртожитку, так і вдома: ранкової гігієнічної гімнастики, загартовуючих процедур, правильного режиму праці, раціонального відпочинку та харчування відповідно до вимог гігієни, оздоровчих прогулянок, бігу, спортивних ігор, плавання, ходьби на лижах та інших фізичних вправ.

Оздоровчо-рекреативний напрям передбачає використання засобів фізичної культури і спорту при колективній організації відпочинку та культурного дозвілля у вихідні дні та в період канікул з метою відновлення сил після робочого дня, навчального семестру чи року, зміцнення здоров'я студентів. До засобів цього напрямку відносяться туристські походи, екскурсії, рухливі ігри, спортивні заходи, які можуть бути організовані на базі студентського гуртожитку, у будинках відпочинку, оздоровчо-спортивних таборах, під час навчальної практики тощо.

Загальнопідготовчий напрям забезпечує всебічну фізичну підготовленість і підтримку її протягом багатьох років на рівні вимог і норм вікових особливостей. Засобами підготовки за даним напрямом є такі види вправ, як: ранкова гігієнічна гімнастика, легка атлетика, плавання, лижний спорт, туризм, волейбол та ін. Для планомірної роботи в цьому напрямі організуються заняття відповідно до навчальних планів підготовки фахівців, створюються спеціальні спортивні секції, проводяться спортивні змагання.

Спортивний напрям передбачає спеціалізовані систематичні заняття одним із видів спорту в навчальних групах спортивного удосконалення, у спортивних секціях спортивного клубу (групові або індивідуальні заняття); участь у спортивних змаганнях з метою підвищення або збереження певного рівня спортивної майстерності.

Професійно-прикладний напрям передбачає підготовку до роботи за обраною спеціальністю з урахуванням особливостей одержуваної професії.

Лікувальний напрям полягає у використанні фізичних вправ, гігієнічних заходів у системі лікування з відновленням здоров'я або окремих функцій організму, знижених або втрачених в результаті захворювань або травм. Засобами являються раціональний режим життєдіяльності, природні фактори природи, що загартовують, лікувальний масаж, трудотерапія тощо. Однак, застосування засобів фізичної культури в лікувальних цілях має супроводжуватися систематичним лікарським контролем і суворим урахуванням індивідуальних особливостей.

Отже, в аспекті вирішення проблеми підвищення рівня фізичної культури молоді одним із актуальних є питання щодо якості фізичного виховання студентів вищого навчального закладу. Його позитивне вирішення імовірно за умови раціоналізації процесу організації масових оздоровчих, фізкультурних і спортивних заходів у ВНЗ, що передбачає розробку педагогічних технологій формування орієнтації студентів на валеологічні цінності; розробку та реалізацію моделей спортивно-оздоровчої діяльності студентів на основі змін в організації фізичного виховання у ВНЗ, структурно-функціональної моделі індивідуально розвиваючого підходу у фізичному вихованні студентів тощо.

Література:

1. Блажиевський Г. В. Проблема здоров'я та здорового способу життя дітей та молоді у сучасних умовах [Електронний ресурс] / Г. В. Блажиевський. – Режим доступу : <http://eprints.zu.edu.ua/5893/2/%C2%B0%D0%A1%E2%80%A6..pdf>
2. Григорьев В. К. Физическое воспитание студентов / В. К. Григорьев, Н. А. Третьяков // Теория и методика физического воспитания : учеб. / под ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – 321 с.
3. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов вузов / А. М. Максименко. – М. : Физ. культура, 2005. – 544 с.

4. Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование / Г. С. Туманян. – Академия, 2009. – 336 с.
5. 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.

В статье анализируется проблема повышения качества физического воспитания молодежи и пути их решения

The article analyzes the problem of improving the quality of physical education of young people, and their solutions

Відомості про авторів:

а) прізвище, ім'я, по батькові: Клименченко Тетяна Григорівна

б) посада: старший викладач

в) місце роботи: СНАУ, кафедра фізичного виховання

г) адреса для листування: 40000, м. Суми, вул. Кірова 160, кафедра фізичного виховання

а) прізвище, ім'я, по батькові: Мелюшкина Вікторія Володимирівна

б) посада: старший викладач

в) місце роботи: СНАУ, кафедра фізичного виховання

г) адреса для листування: 40000, м. Суми, вул. Кірова 160, кафедра фізичного виховання