

АСПЕКТИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕФЕКТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ

Заліско О. К., Оліярник В. І.

Національний університет «Львівська політехніка»

Анотація. Розглянуто наукові основи фізичного виховання студентів ВНЗ, які передбачають забезпечення високого рівня їхнього психофізичного стану.

Ключові слова: фізичне виховання, студенти, психофізичний стан.

Вступ. Фізичне виховання у ВНЗ в умовах сучасності набуває першочергового значення у загальному комплексі умов, які визначають рівень здоров'я сучасного студентства. В студентському віці воно є найважливішим засобом покращання стану здоров'я, біологічною основою стимуляції та розвитку організму. Найважливішою стороною фізичного виховання учнівської молоді є цілеспрямований вплив на комплекс природних властивостей організму і стан їх здоров'я, які передбачають забезпечення високого рівня їхнього психофізичного стану [1–5].

У Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту (2004) фізична культура розглядається як важливий чинник здорового способу життя, профілактики захворювань, організації змістовного дозвілля та створення умов для всебічного гармонійного розвитку особистості. Численні наукові джерела [1–5] наголошують, що фізичне виховання у ВНЗ повинно формувати у студентства дбайливе ставлення до власного здоров'я, сприяти використанню засобів фізичної культури в забезпеченні високого рівня їхнього психофізичного стану.

Проте, аналіз спеціальної науково-методичної літератури [1–3] свідчить про те, що у переважній більшості студентів відсутнє бажання до занять

фізичною культурою. Розмови про те, що ці заняття корисні для здоров'я студентів, мають абстрактний характер. У сучасному суспільстві до вищих цінностей відноситься не тільки саме здоров'я, але й ті чинники, від яких воно безпосередньо залежить, серед яких фізичному вихованню належить важлива і значуща роль [1, 2]. Розгляд питань, пов'язаних із ефективністю фізичного виховання студентів під час навчання у ВНЗ, є доволі значущим в умовах негативної динаміки їхнього стану здоров'я, що засвідчується у чисельних дослідженнях.

Мета роботи – аналіз базових аспектів забезпечення ефективності фізичного виховання у ВНЗ.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, систематизація, порівняння, узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури.

Результати досліджень та їх обговорення. На думку спеціалістів [3–5], будучи унікальною навчальною дисципліною, фізичне виховання об'єднує і взаємопов'язує вирішення основних завдань освіти, виховання та оздоровлення та є обов'язковою для вивчення у вищих навчальних закладах.

Умовою будь-якої цілеспрямованої діяльності є установка – готовність до певної активності, виникнення якої безпосередньо залежить від наявності у студентів потреби і від об'єктивної ситуації задоволення цієї потреби. Тому у студентів повинна бути потреба у постійних заняттях фізичною культурою для забезпечення належного рівня їх фізичної підготовленості, яка, своєю чергою, є індикатором стану здоров'я [3].

У той же час саме від ступеня залучення студентської молоді у фізичне виховання залежить її фізичне, психічне та соціальне здоров'я. Ставлення молоді до здоров'я і факторам, які формують його, являє собою систему індивідуальних, виборчих зв'язків особистості з соціальним середовищем, а також певну оцінку індивідом свого фізичного стану [2]. Питання погіршення здоров'я студентської молоді в даний час настільки гостре, що вирішити проблему відновлення і зміцнення здоров'я можна тільки залучаючи цілу

систему соціально-профілактичних технологій.

Сформуванню ставлення до здоров'я як найважливішої цінності, дати необхідні для життя кожного студента знання з валеології, навчити дотримуватися здорового способу життя – основне завдання сучасної фізкультурної освіти [1]. Прагматичний вектор соціальної поведінки у студентському середовищі, повинен також розглядатися фахівцями як мотиваційний стимул для формування здорового способу життя та культури дозвілля, що є складовою ймовірності успішної майбутньої професійної кар'єри, важливим компонентом здорового способу і стилю життя студентської молоді. Тому, формування дбайливого ставлення до власного здоров'я як вагомих складових способу життя, є визначальним у досягненні кар'єрного та життєвого успіху студентської молоді [1–3].

Перебудова свідомості студентів, використання нових досягнень та методик, дозволяють докорінно змінити спосіб життя сучасної молоді. Реформування вищої школи в контексті реалізації оздоровчої функції, що передбачає суттєві зміни організації навчально-виховного процесу. У співвідношенні мети фізичного виховання і досягнутих результатів якість освіти виступає як інтегрований підсумок всієї організації навчально-виховного процесу фізичного виховання.

Прагматичний вектор соціальної поведінки у студентському середовищі щодо вибору шляхів досягнення життєвого успіху, повинен також розглядатися фахівцями як мотиваційний стимул для формування фізичної культури студентів, як інструмент творення бажаного іміджу, що є складовою ймовірності успішної майбутньої професійної кар'єри, важливим компонентом здорового способу і стилю життя студентської молоді. Авторитетні науковці галузі наголошують, що необхідне створення широкого культурного світогляду, дбайливого ставлення до власного здоров'я як вагомих складових способу життя, які є визначальним у досягненні кар'єрного та життєвого успіху студентської молоді.

Реформування вищої школи в контексті реалізації оздоровчої функції, що передбачає суттєві зміни організації навчально-виховного процесу, затвердження особистісно орієнтованого розвитку особистості зумовлює широке гуманістичне розуміння якості освіти. У співвідношенні мети фізичного виховання і досягнутих результатів якість освіти виступає як інтегрований підсумок всієї організації навчально-виховного процесу фізичного виховання.

Курс фізичного виховання у непрофільних вищих навчальних закладах передбачає формування змісту загальної фізкультурної освіти і, зокрема засвоєння системи фізкультурних знань, практичних умінь і навичок, які необхідні для ефективної і цілеспрямованої життєдіяльності та забезпечення здорового способу життя студентів [4, 5]. Численними науковими дослідженнями доведено [1–5], що низький рівень наукових знань у галузі фізичної культури, негативно позначається на навчальних академічних та самостійних заняттях студентів, на їхньому ставленні до фізичної культури та її складовим структурним компонентам, включаючи стан здоров'я і психофізичну готовність до майбутньої професійної діяльності. У цьому разі неможливо отримати якісний результат оздоровчого курсу фізичного виховання в період навчання студента у ВНЗ, і на цьому наголошується у численних працях фахівців галузі [1–5].

Одним із таких шляхів, здатних певною мірою забезпечити вирішення проблеми забезпечення належного рівня фізичної підготовленості студентської молоді, на наш погляд, є формування у неї позитивної установки на активну підтримку власного здоров'я протягом життя.

Висновки. З підвищенням вимог до якості підготовки сучасних спеціалістів виникає потреба у створенні нових підходів та технологій навчання, що зможуть забезпечити високий рівень психофізичного стану майбутніх спеціалістів в оптимальних умовах організації та забезпечення їхнього здорового способу життя.

Перспективи подальших розвідок передбачають створення експериментальних програм фізичного виховання студентів ВНЗ,

Список використаної літератури

1. Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : навч. посіб. / В. Л. Волков. – К. : Освіта України, 2008. – 256 с.
2. Дубогай О. Д. Фізичне виховання і здоров'я : навч. посіб. / О. Д. Дубогай, Завидівська Н. Н., та інш. – К. : УБС НБУ, 2012. – 270 с.
3. Завидівська Н. Н. Фундаменталізація фізкультурно-оздоровчої освіти : аспект здоров'язбережувального навчання студентів : монографія / Н. Н. Завидівська. – К. : УБС НБУ, 2012. – 402 с.
4. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підр. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2-х томах / За ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 390 с.; Т. 2. – 367 с.
5. Раевский Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский. – О. : Наука и техника, 2008. – 556 с.