

2. Дубогай О.Д., Завацький В.І., Короп Ю.О. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи : навчальний посібник. – Луцьк: Надстирря, 1995.

3. Ільницький В.Г., Ясінський Є.А. Фізичне виховання у середніх медичних навчальних закладах. – Тернопіль : Укрмедкнига, 2000.

4. Мотилянська Р.Е., Ерусалимский П.А. Врачебный контроль при массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях. – ФиС, 1980.

5. Мурза В.П. Фізичні вправи та здоров'я. – К. : Здоров'я, 1988.

Лабан В.Ю.

студентка,

Науковий керівник: **Васильєв В.В.**

викладач,

Миколаївський національний університет імені В.О. Сухомлинського

РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Сучасна українська педагогіка розглядає фізичне виховання як невід'ємну складову частину всебічного розвитку особистості та важливого засобу спонукання молодшої людини до здорового способу життя. Тому однією із провідних сторін розвитку особистості є фізичний розвиток, який безпосередньо пов'язаний зі здоров'ям людини. Адже саме в період студентських років у молоді закладаються основи здоров'я, довголіття всебічної рухової підготовленості й гармонійного фізичного розвитку. Ось чому видатний педагог В. О. Сухомлинський підкреслював, що від здоров'я, життєрадісності юнаків залежить їхнє духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра у свої сили.

Метою фізичного виховання у ВНЗ є формування фізичної культури студента як системної якості особистості, невід'ємного компонента загальної культури майбутнього фахівця, здатного реалізувати її в навчальній, соціально-професійній діяльності та сім'ї.

У процесі навчання фізичного виховання передбачається рішення наступних завдань:

1) виховання у студентів високих моральних, волевих і фізичних якостей, готовності до високопродуктивної праці;

2) збереження та зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, підтримка високої працездатності протягом всього періоду навчання;

3) всебічна фізична підготовка студентів;

4) професійно-прикладна фізична підготовка студентів з урахуванням особливостей їх майбутньої трудової діяльності;

5) придбання студентами необхідних знань з основ теорії, методики та організації фізичного виховання й спортивного тренування;

6) виховання у студентів переконаності в необхідності регулярно займатися фізичною культурою і спортом.

Процес навчання організовується залежно від стану здоров'я, рівня фізичного розвитку й підготовленості студентів, їх спортивної кваліфікації, а також з урахуванням умов і характеру праці їхньої майбутньої професійної діяльності.

Фізичне виховання у вищих навчальних закладах проводиться протягом усього періоду теоретичного навчання і здійснюється в наступних формах.

Навчальні заняття:

1. обов'язкові заняття (практичні, практикуми-консультації, теоретичні), які передбачаються в навчальних планах за всіма спеціальностями;

2. консультативно-методичні заняття, спрямовані на надання студентам методичної та практичної допомоги в організації і проведенні самостійних занять фізичною культурою і спортом;

3. індивідуальні заняття для студентів, що мають слабку фізичну підготовку або відстають в оволодінні навчальним матеріалом, що організуються за особливим розкладом кафедри протягом навчального року, канікул, у період виробничої практики.

Позаучбові заняття:

1. фізичні вправи в режимі навчального дня (малі форми самостійних занять у виді комплексів «хвилини бадьорості»);

2. заняття в секціях, неформальних групах і клубах за фізкультурними інтересами;

3. самостійні заняття фізичними вправами, спортом і туризмом;

4. масові оздоровчі, фізкультурні і спортивні заходи.

Комплексне використання усіх форм фізичного виховання повинне забезпечити включення фізичної культури в спосіб життя студентів, досягнення оптимального рівня фізичної активності.

Як правило, фізичну культуру пов'язують лише з удосконаленням природної основи людини, її фізичної організації. Разом з тим, будучи однією з людських і соціальних цінностей, вона виступає як культура способу життя людей, є передумовою інших рівнів загальнокультурного буття культури світоглядної, політичної, моральної, етичної та естетичної. У фізичній культурі людина прагне до гармонізації з самою собою, навколишнім світом, природою і соціумом.

На недостатність виховної роботи з формування фізичної культури особистості та відсутність ціннісних установок на здоровий спосіб життя в середовищі студентської молоді вказує той факт, що 32% студентів вузів мало цікавлять фізкультурно-спортивні заходи. Переважна більшість відомостей про значення фізкультурно-спортивної активності вони одержують із джерел засобів масової інформації: газет, телебачення, плакатів та ін., тобто пасивних засобів фізичного виховання. Багато вважають, що знайомитися зі спортом необхідно на практиці – у змагальній й тренувальній діяльності. Студенти, крім спортсменів виключно рідко беруть участь у змаганнях різного масштабу.

Характер роботи на обов'язкових заняттях фізичною культурою визначається тими засобами і методами, які цілеспрямовано розвивають необхідні фізичні якості і рухові навички. Вважаємо, що суттєвим фактором, що робить благотворний вплив на розвиток особистості, є планування занять з фізичного виховання таким чином, щоб індивідуально привабливі форми фізичної активності виступали підкріплюючою підставою для вироблення потреби в систематичних заняттях фізичними вправами, тобто планування навчально-тренувального процесу слід здійснювати таким чином, щоб рівень

тренуваності було досягнуто насамперед за рахунок форм рухової активності, привабливих для кожної конкретної людини.

Отже, застосування в процесі фізичного виховання результатів власного рухового досвіду значною мірою сприяє становленню і розвитку пізнавальних інтересів і активності особистості.

Список використаних джерел:

1. Дутчак М.В. Теоретико-методологічні засади формування системи спорту для всіх в Україні : автореф. дис. .. доктора наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / М.В. Дутчак. – К., 2009. – 40 с.
2. Научные основы физического воспитания и спорта. Реферативный сборник диссертаций. Вып. 1–5. ФиС, 1958, 1962, 1963, 1968, 1971. – 135–211 с.
3. Стасюк Р.М. Педагогічні умови формування мотиваційно-ціннісного відношення студентів до фізичної культури / Р.М. Стасюк // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2005. – № 8. – С. 289–291.
4. Теория и методика физического воспитания. Общие основы теории и методики физического воспитания. Под общ. ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. – М., ФиС, 1976. – 71 с.
5. Турчина Н.І. Педагогічні особливості моделей фізичного виховання студентів вузів на різних курсах навчання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.02 – / Н.І. Турчина. – К., 2009. – 24 с.

Матусевич А.М.

викладач;

Мариненко С.І.

старший викладач;

Токар С.І.

старший викладач,

Черкаський державний технологічний університет

ОЗДОРОВЧЕ ЗНАЧЕННЯ ПЛАВАННЯ

В даній статті висвітлені переваги занять плаванням. Позитивний вплив занять плаванням на системи та органи людського організму. Особливості впливу водного середовища на організм.

На сьогоднішній день досить гостро стоїть питання здоров'я молоді , проблема здорового способу життя та дозвілля. Ця проблема піднімається на різних рівнях.

На нашу думку ця проблема найбільш ефективно вирішується засобами фізичної культури та спорту. Тому це питання є досить актуальним, хоча воно і є досить вивченим.

Особливості занять плаванням. Серед багатьох видів спорту плавання поєднує в собі можливість гармонійного розвитку всіх систем та органів людського організму. В стародавній Греції про неосвітчену людину говорили: «Він не уміє ні плавати, ні читати». З глибокої давнини відомо, що плавання і фізична краса людини невід'ємні . Індійські філософи були переконані, що «десять переваг дає обливання: ясність розуму, свіжість, бадьорість, здоров'я, силу, красу, молодість, чистоту, приємний колір шкіри і увагу красивих жінок».