

Олеся Калошина,

студентка 1 курсу

Бердянського економіко-гуманітарного коледжу БДПУ

Науковий керівник: **І.І.Хіврич,**

викладач (БЕГК БДПУ)

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Актуальність. На сьогоднішній день серйозне занепокоєння викликає погіршення стану здоров'я сучасної української молоді. У підростаючого покоління різко прогресують хронічні ревматичні хвороби серця, гіпертонія, неврози, артрити, сколіози, ожиріння тощо. Тому нині активно йде переосмислення перспектив розвитку фізичного виховання.

Ступінь досліджуваності проблеми. Багато вчених і фахівців однакостайні в тому, що зараз зростаючі вимоги до фізичного виховання студентів обумовлюють необхідність модернізації навчально-виховного процесу за допомогою використання нових шляхів і організаційно-методичних рішень, що забезпечують підвищення якості рухової діяльності студентів, під якою розуміють діяльність індивідуума, спрямовану на досягнення фізичних кондицій, необхідних та достатніх для досягнення і підтримки високого здоров'я, фізичного розвитку рівня фізичної підготовленості.

Методи дослідження. Аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічні спостереження і усне опитування, документальний метод, методи порівняння та абстрагування.

Сутність дослідження. Навчальна програма з фізичної культури для студентів вищих навчальних закладів, затверджена Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України передбачає заняття з фізкультури: з 4-річним річним терміном навчання для 1-3 курсів, а з 5-річним терміном навчання – 1-4 курсів. На практиці сьогодні в більшості вузів країни заняття з фізкультури проводиться тільки на 1 і 2 курсах навчання. А в деяких приватних університетах заняття з фізкультури навіть не передбачені навчальною програмою вузу. Приступаючи до роботи з підготовки проекту перетворень у фізичному вихованні студентів вузу, необхідно визначити ступінь готовності матеріальної бази для забезпечення занять в новому режимі організації та інтенсивності експлуатації наявних спортивних баз, обладнання, інвентарю. Необхідно вивчити ступінь соціально-психологічної готовності педагогічного колективу та студентів до намічуваних перетворень, провести роз'яснювальну роботу. Головним підсумком роботи стане зміна ставлення студентів до занять з фізичного виховання, і, як наслідок, підвищення рівня навчання в цілому. Це відобразиться на показниках відвідуваності, дисципліни на заняттях, емоційному підйомі, поліпшенні успішності з фахових предметів. У цьому випадку особистість сприйме освіту у сфері фізичної культури як складову власного стилю життя.

Висновки. Отже, фізичне виховання у вищому навчальному закладі є невід'ємною частиною формування загальної і професійної культури особистості сучасного фахівця, системи гуманістичного виховання студентів. Як навчальна дисципліна, обов'язкова для всіх спеціальностей,

воно є також засобом формування всебічно розвиненої особистості, оптимізації фізичного і фізіологічного стану студентів у процесі професійної підготовки. За час навчання важливо сформувати у студентів розуміння необхідності постійно працювати над собою, вивчаючи особливості свого організму, раціонально використовувати свій фізичний потенціал, ведучи здоровий спосіб життя, постійно засвоювати цінності фізичної культури.

ЛІТЕРАТУРА

1. Завидівська Н. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів/Н. Завидівська, І. Ополонець//Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві: зб. наук. праць/ за ред. А.В.Цьось.-Луцьк, 2010. – №2. – С. 50-54.
2. Стасюк Р.М. Проблеми та шляхи підвищення ефективності фізичного виховання ВНЗ/Р.М. Стасюк, І.Ф. Востоцкая, І.Л. Осипова//Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту:зб.наук.прац /за ред. С.С. Єрмакова.-Х., 2009. – №3. – С.146-149.
3. Н.В.Москаленко «Педагогічні інновації фізичному вихованні»/Н.В. Москаленко// «Спортивний вісник Придніпров'я».- 2009.- №1. – С. 19-22.

Станіслав Комаристов,

студент 3 курсу

Факультету фізичного виховання

Науковий керівник: **Н. М. Самсутіна,**

к.п.н., доцент (БДПУ)

ОСОБЛИВОСТІ ДОЗУВАННЯ НАВАНТАЖЕННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ГІМНАСТИКИ

Актуальність. Відомо, що гімнастика є одним з дієвих і універсальних засобів фізичного виховання. Як розділ програми, який проходять учні закладів загальної середньої освіти, гімнастика має свої специфічні засоби і методи впливу на дітей. Вчителю необхідно правильно визначати навантаження та добирати дозування для вирішення завдань уроку і позитивного впливу на учнів.

Ступінь досліджуваності проблеми. У дослідженнях науковців О.В. Бірюк, Т.С. Лісицької, Ю.В. Сосиної, Е.М. Фабіан, Т.Т. Ротерс, В.М. Смолевського, Л.В. Тайполе, В.В. Матова по-різному трактується особливість дозування навантажень на уроках фізичної культури з гімнастики, хоча більшість компонентів має схожість.

Мета дослідження. Теоретично обґрунтувати особливості дозування навантаження на уроках фізичної культури з гімнастики, використовуючи специфічні та загальнопедагогічні методи фізичного виховання.