

Нетрадиційні методи фізичного виховання як засіб зміцнення здоров'я студентської молоді

Вінницький національний технічний університет

Анотація

У статті розглянуто шляхи вдосконалення процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах засобами оздоровчої та атлетичної гімнастики різних видів.

Ключові слова: студенти, здоров'я, здоровий спосіб життя, здоров'язберігаюче середовище, нетрадиційні методи, ВНЗ.

Abstract

The article deals with ways of improving the process of physical education in higher educational institutions by means of health and athletic gymnastics of different types.

Keywords: students, health, healthy lifestyle, healthcare, non-traditional methods, universities.

Вступ

На сучасному етапі розвитку України, в умовах активного реформування освітньої, соціокультурної сфери, у тому числі галузі фізичної культури та спорту назріла необхідність пошуку нових ефективних шляхів і засобів удосконалення процесу фізичного виховання молоді. Особливої уваги заслуговує фізичне виховання студентів, тому що роки перебування у вищих навчальних закладах – важливий етап формування майбутніх фахівців.

Невипадково в комплексній системі навчально-виховного процесу у ВНЗ важливе місце належить фізичному вихованню студентів. Фізична культура студентів має велике значення для професійної підготовки майбутніх фахівців.

Ефективність навчання та праці студентів значною мірою залежить від ступеня витривалості, координаційних можливостей, рівня розвитку показників сили, гнучкості й інших фізичних якостей.

Загальновідомо, що низький рівень працездатності призводить до швидкого стомлення, появи більшої кількості помилок у роботі та несприйняття нового матеріалу. Навчальна діяльність студентів і праця спеціалістів характеризуються переважно малорухомим станом, тривалим перебуванням в одній і тій самій позі, сидячи чи стоячи. Обмеження руху, статичність у позах різко погіршує працездатність, призводить до помилок і неточностей, негативно відбивається на життєво важливих системах організму.

Результати дослідження

Провідна роль відводиться фізичному вихованню й у формуванні особистості студента та фахівця, розвитку фізичних і психічних якостей, професійних умінь і навичок, збереженні та зміцненні здоров'я. Його структура й зміст визначаються метою та завданнями, які поставлені перед цією загальнопрофільною навчальною дисципліною.

Аналіз навчальних планів і програм ВНЗ показує, що під час вивчення курсу “Фізичне виховання” передбачається розв’язання таких завдань, як:

- знання та дотримання основ здорового способу життя;
- знання основ організації й методики найбільш ефективних видів та форм раціональної рухової діяльності й умінь застосовувати їх на практиці;
- знання основ методики оздоровлення та фізичного вдосконалення традиційними й нетрадиційними засобами та методами фізичної культури;
- знання основ професійно-прикладної фізичної підготовки й умінь застосовувати їх на практиці;
- знання основ фізичного виховання різних верств населення;

- прищеплення стійкої звички до щоденних занять фізичними вправами з використанням різноманітних раціональних форм;
- систематичне фізичне тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю;
- виконання нормативів професійно-прикладної психофізичної підготовленості;
- інформування про головні цінності фізичної культури та спорту.

Фізичне виховання у вищих навчальних закладах здійснюється в таких формах:

- лекції з теорії фізичного виховання;
- навчально-практичні заняття, передбачені в обсязі двох години на тиждень;
- заняття в спортивних секціях, клубах, групах у позанавчальний час;
- самостійні заняття студентів фізичною культурою та спортом;
- фізичні вправи в режимі навчального дня у формі фізкультурних пауз і фізкультурних хвилинок;
- масові фізкультурно-оздоровчі та спортивні заходи в позаурочний час.

До основних форм занять належать урочні форми. До них входять порівняно великі форми занять, які структурно впорядковані так, як це необхідно для ефективного навчання рухових дій та досить масовані розвивальні або підтримуючі підвищену тренуваність впливу на функціональні властивості організму, його фізичні якості й пов'язані з ними здібності.

Ефективність занять із фізичного виховання у ВНЗ значною мірою залежить від змісту програми, за якою вони здійснюються. Зміст курсу “Фізичне виховання” викладається в межах названих вище форм за двома основними розділами – теоретичним і практичним.

Відповідно до “Державних вимог до навчальних програм із фізичного виховання у системі освіти”, вищі навчальні заклади на основі навчального плану й базової навчальної програми з фізичного виховання розробляють свої робочі навчальні програми з фізичного виховання.

Висновки

Сучасні підходи до змісту фізичного виховання студентів вимагають залучення нових нетрадиційних засобів фізичної культури на основі розробки авторських та експериментальних навчальних програм. А засоби нетрадиційних видів оздоровчої та атлетичної гімнастики, сприяють розвитку витривалості, працездатності та інших фізичних якостей студентів, а також підвищують інтерес молодих людей до занять фізичною культурою, формують здоровий спосіб життя, вирішуючи основні завдання процесу фізичного виховання студентів у ВНЗ.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Іванчикова С. Використання сучасних технологій фітнесу в вирішенні проблем здоров'я школярів / С. Іванчикова // Вісник ЛНУ ім. Тараса Шевченка. – 2010. – № 17 (204). – Ч. II. – С. 120–124.
2. Мазурчук О. Удосконалення процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах засобами оздоровчої гімнастики / О. Мазурчук, Е. Навроцький // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – 2011. – № 1 (13). – С. 37–40.
3. Мусієнко О. Вплив занять хатха-йоогою на стан здоров'я студентів з гіпофункцією щитоподібної залози / О. Мусієнко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичної культури і спорту. – 2007. – Т. 4. – С. 191–195.
4. Одайник В. Формування здорового способу життя у підлітків / В. Одайник // Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. Івана Огієнка : зб. наук. пр. – 2010. – Вип. 3. – С. 20–23.
5. Нечаєв В. Сучасні тенденції у розвитку фізкультурно-оздоровчих технологій / В. Нечаєв // Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. Івана Огієнка : зб. наук. пр. – 2010. – Вип. 3. – С. 129–132.
6. Підлісна В. Принципи здорового способу життя студентської та учнівської молоді / В. Підлісна, М. Гуска // Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. Івана Огієнка : зб. наук. пр. – 2010. – Вип. 3. – С. 149–153.
7. Сургай О. Вплив спортивно-оздоровчого туризму на організм підлітків середнього шкільного віку / О. Сургай // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичної культури і спорту. 2007. – Т. 1. – С. 201–209.
8. Юрченко О. Хатха-йога у фізичній реабілітації при початкових ступенях екзогенного ожиріння О. Юрченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. журн. – 2010. – № 12. – С. 163–165.

Тихонов Володимир Костянтинович – доцент кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця.

Tikhonov Volodymyr K. - Associate Professor of the Department of Physical Education, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsya.