

Чинники, що сприяють збереженню фізичного здоров'я студентів в умовах навчання у ВНЗ

Аналіз науково-методичної літератури, що була опублікована в останні 3-5 років, тобто за час припасування національної освіти до європейських стандартів свідчить, що рівень фізичної підготовленості студентської молоді невпинно знижується. До того ж уявлення про демократизацію і гуманізацію освіти у деяких функціонерів подекуди ототожнюється з вилученням дисципліни «Фізичне виховання» з навчальних планів або ж з максимальним її скороченням.

В цій ситуації формування навчальних програм з фізичного виховання повинно обов'язково базуватись та реалізовуватись на умовах, які б унеможливили негативні прояви у відношенні студентів до фізичного виховання як до дієвого засобу збереження функціональних кондицій та дієздатності.

Серед таких умов першою буде суворе дотримання дидактичних принципів педагогіки фізичного виховання: систематичності, послідовності, індивідуалізації, доступності та інших.

По-друге, це переважна аеробна спрямованість навантажень, що пропонуються на заняттях. Тобто до 70% вправ мусять чинити позитивний вплив на організм в цілому, нормалізуючи дихальну, серцево-судинну системи, прискорюючи процеси обміну речовин. Такі вправи легко дозуються і ефективно сприймаються організмом.

По-третє, це необхідність створення комфортної атмосфери на заняттях, що сприяє інтересу до них з боку студентів, прагнення до поліпшення свого психофізіологічного стану, доброзичливості відношень.

Четверте – це обов'язкова «театеризація» занять. Саме через свідомість виконання тієї чи іншої роботи, обізнаність у суті вправ, ефекту, що вони чинять на організм чи системи людини, можна очікувати суттєвого підвищення інтересу до занять.

І, нарешті, останнє – отримання термінової інформації про перенесення навантажень і відставлений (кумулятивний) ефект від фізичних вправ, що, як для викладача так і для студента, виступатиме умовою успіху в реалізації завдань збереження фізичного здоров'я під час напруженого періоду навчання.

Зазначені умови не є новими, проте ми підкреслюємо, що саме в період невизначеності місця фізичного виховання в навчальному процесі їх дотримання потребує вкрай відповідального ставлення.