

Організаційно – методичні основи занять оздоровчої та спортивно-масової діяльності студентів

Постановка проблеми. Світовий науково-технічний прогрес та прагнення українського суспільства до європейських стандартів життя і побуту вимагають від системи освіти постійного вдосконалення процесу виховання студентської молоді, формування морального і психічного здоров'я, осмисленої потреби у фізичному вдосконаленні, формування мотивації для самостійних занять фізичними вправами оздоровчого напрямку і спортом, оволодіння знаннями та уміннями здорового способу життя.

Однією з особливостей побудови системи фізичної підготовки у вищому навчальному закладі є використання у процесі як загально розвиваючих засобів, так і професійно – прикладної спрямованості, що дозволяє вирішувати завдання оздоровлення, всебічного та спеціального вдосконалення фізичних здібностей студентів.

Мета дослідження. Проаналізувати основні напрями оздоровчої та спортивно – масової діяльності студентів у поза аудиторний час, обґрунтувати та сформулювати практичні рекомендації щодо підвищення її ефективності.

Методи та організація дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення досвіду практики, педагогічне спостереження.

Як свідчить практика, навчальні заняття з фізичного виховання у межах університету не можуть забезпечити належний рівень фізичної активності студентської молоді. Одним зі шляхів розв'язання цієї проблеми є, на наш погляд, формування у студентів стійкої потреби у фізичному вдосконаленні, а також умінь та навичок самостійних занять, широке використання засобів фізичної культури та спорту в режимі дня. Починаючи з першого курсу, студенти повинні отримувати конкретні й посилені індивідуальні завдання для самостійних занять.

Значну роль у формуванні мотивації до фізичного вдосконалення відіграє поза аудиторна оздоровча та спортивно – масова діяльність, що спрямована на широке залучення студентів до активної рухової діяльності і передбачає організаційно – пропагандистську роботу, здійснення матеріально – технічного і методичного забезпечення, проведення конкретних масових заходів, які є своєрідним продовженням навчальної роботи. З цією метою найважливішими засобами ми вважаємо основні напрями роботи у поза навчальний час:

- розробку календарних планів спортивних змагань (універсіади, першості інститутів, факультетів, огляди – конкурси для виявлення кращих спортсменів і т. ін.);

- проведення туристичних походів, мандрівок, екскурсій;
- організація спортивних вечорів;
- підготовка типових програм занять з різних видів спорту;
- розіграш кубків в інститутах з ігрових видів спорту;
- влаштування товариських зустрічей студентів із залученням збірних команд інших університетів, інститутів, а також професорського – викладацького складу;
- організація самостійних занять студентів з загально фізичної підготовки і видам спорту.

Систематичні самостійні заняття фізично – оздоровчими вправами і спортом в поза аудиторний час допомагають: згуртувати студентів задля організації здорового способу життя, цілеспрямовано планувати режим дня,

запобігати емоційно – психологічному перенапруженню, раціонально використовувати вільний час, змістовно проводити дозвілля.

Висновок. Таким чином, позитивний вплив оздоровчої та спортивно – масової роботи ми вбачаємо у підвищенні працездатності студентів, здатності до швидкого відновлення, емоційній і вольовій стійкості до несприятливих факторів, покращенні дисципліни й успішності, високій організованості в навчанні, побуті та відпочинку, раціональному плануванні власного часу.