

## ***Стан фізично-оздоровчої роботи зі студентською молоддю та завдання педагогічного колективу щодо її покращення***

Останніми роками в Україні значна увага приділяється розвитку національної системи фізичного виховання студентів, що відображено у Законах України «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про фізичну культуру і спорт» та в Концепції національного виховання студентської молоді. Означені документи визначають стратегію розвитку системи фізичного виховання студентської молоді, реалізація якої повинна забезпечити формування у молоді світоглядних позицій та ціннісних орієнтацій, виховати у них відповідальне ставлення до власного здоров'я, до здорового способу життя, створити умови для їх повноцінного фізичного та духовного розвитку. Незважаючи на значну увагу з боку держави до системи фізичного виховання студентської молоді, остання залишається усе ще малоефективною.

Проблема збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді у наш час набула особливої актуальності. Це пов'язано з тим, що на даний час близько 90% студентів мають серйозні відхилення в стані здоров'я, 50% із них знаходяться на диспансерному обліку, а кожного п'ятого студента віднесено до підготовчої чи спеціальної медичної групи або звільнено за станом здоров'я від фізичних навантажень, більше 70% студентів мають низький і нижче середнього рівні соматичного здоров'я. ***Сьогодні за статистикою лише 10,0 % населення України, від 16 років, регулярно займаються спортом, 10,0 % – епізодично.*** Фізична пасивність характерна для більшості людей працездатного та похилого віку (відповідно 84,0-86,0 % та 95,0-97,0 %). Україна значно поступається середньоевропейським показникам (майже кожен другий європейець долучається до занять спортом, так, наприклад, у Фінляндії – 82,0 %, Швеції – 70,0 %, Великій Британії – 66,0 % населення). Наведена статистика свідчить про необхідність неупередженого аналізу найбільш поширеної форми організації занять з фізичного виховання студентської молоді.

Соціологічні дослідження встановили, що інтерес до фізичної культури має формальний характер, її засоби у повсякденному житті студентів використовуються дуже обмежено. Факторами впливу на формування негативного ставлення до фізичного виховання є відсутність вільного часу, інтересу до фізичної культури, слабка підготовка.

Студентська молодь України сьогодні складає науковий, культурний, інтелектуальний потенціал країни, генофонд нації. Питання збереження і зміцнення здоров'я студентів є важливою культурно-освітньою, економічною і соціально-політичною проблемою.

Сучасний фахівець повинний відзначитися не тільки високим рівнем професійної підготовки, але і гарним здоров'ям.

Процес навчання вимагає напруги пам'яті, стійкості і концентрації уваги, часто супроводжується виникненням стресових ситуацій (іспити, заліки).

У процесі навчання за курсом фізичного виховання передбачається вирішення наступних завдань:

- виховання у студентів високих моральних, волевих і фізичних якостей;
- готовності до високопродуктивної праці;
- збереження і зміцнення здоров'я студентів;
- сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму;
- підтримка високої працездатності протягом усього періоду навчання;
- професійно-прикладна фізична підготовка студентів з урахуванням особливостей їх майбутньої педагогічної діяльності;
- вдосконалення спортивної майстерності студентів-спортсменів;
- виховання у студентів переконаності в необхідності регулярно займатися фізичною культурою і спортом.

Фізичне виховання у Маслівському аграрному коледжі Білоцерківського НАУ проводиться протягом усього періоду навчання студентів і здійснюється в різноманітних формах, які взаємопов'язані, доповнюють одна одну і являють собою єдиний процес фізичного виховання.

Рекомендації навчальної програми з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України, мають законодавчий характер і визначають загальну стратегію формування високої особистої фізичної культури студента.

Програмою виділяється три основні форми фізкультурної діяльності студентів.

**Перша форма**, що реалізується на академічних заняттях у навчальний час, передбачає комплексне розв'язання трьох груп педагогічних завдань: освітніх, виховних та оздоровчих з переважною освітньою спрямованістю. Навчальні заняття є основною формою фізичного виховання в вищих навчальних закладах. Вони плануються в навчальних планах з усіх спеціальностей в обсязі 2 годин на тиждень на I-II курсах та 4 годин на старших, їх проведення забезпечується викладачами фізичного виховання. Здійснення цієї системи може вважатися задовільним, якщо у студента сформована потреба і він опановує необхідними вміннями власного фізичного удосконалення, використовує ці вміння у організації свого життя.

Викладачі нашого коледжу (Титорчук Л.В., Шевченко А.Ф., Гетьман Р.В.) розробляють заняття для студентів молодших та старших курсів згідно розподілу сили, застосовуючи практику зацікавлення молоді, що створює ділове відношення до предмету вивчення.

Вирішенню оздоровчих завдань сприяють правильне проведення заняття і виконання санітарно-гігієнічних норм. Вже з I курсу всі викладачі ознайомлюють студентів з вимогами поведінки і зовнішнього вигляду на заняттях із фізичної культури з метою послідовного перетворення засвоєних

знань у навички і звички поведінки. Цим забезпечується виховання студентів у душі свідомої дисципліни та організованості.

Аналіз занять фізичного виховання свідчить про те, що робота проводиться відповідно програмі, темі і конкретно враховуються особливості всіх спеціальностей. На заняттях широко використовуються ігровий та змагальний методи. Навчальні ігрові заняття відрізнялися від традиційних не тільки емоційною насиченістю, але й моторною щільністю. Під час підбору ігор враховувалися основні завдання заняття, рівень фізичної підготовленості студентів та місце проведення.

**Друга форма** передбачає активні заняття спортом у позаурочний час.

Масові оздоровчі, фізкультурні і спортивні заходи, які проводяться в коледжі, при активній участі викладачів фізичного виховання, спрямовані на широке залучення наших студентів до регулярних занять фізичною культурою і спортом, на зміцнення здоров'я, вдосконалення фізичної і спортивної підготовленості студентів.

**Третя форма** – активне дозвілля студентів – передбачає організацію самостійних занять у позаурочний час, використання різних форм і засобів фізичної культури.

У сукупності з навчальними заняттями правильно організовані самостійні заняття забезпечують оптимальну безперервність і ефективність фізичного виховання.

Самостійні заняття сприяють кращому засвоєнню навчального матеріалу, дозволяють збільшити загальний час занять фізичними вправами, прискорюють процес фізичного вдосконалення, та є одним із шляхів впровадження фізичної культури і спорту в побут і відпочинок студентів.

Діяльність сучасного закладу освіти по збереженню та зміцненню здоров'я молоді лише тоді може вважатися повноцінною та ефективною, якщо в повній мірі, професійно та ефективно в єдиній системі реалізуються здоров'язберігаючі та здоров'яформуючі технології.

Тому першочерговим завданням є підготовка наших студентів до їх впровадження, з цією метою в коледжі проводяться:

- бесіди та лекції про шкідливі звички і значення здоров'я в повсякденному житті;
- систематичні роз'яснення із здоров'язберігаючих та здоров'яформуючих технологій для студентів та кураторів;
- надаються завдання для покращення фізичної підготовленості, комплекси вправ самостійної підготовки в позаурочний час та на канікулах;
- для активного залучення в вільний час, систематично проводяться, за допомоги і сприяння кураторів груп, різного роду змагання.

За 2017-2018 навчальний рік на даний час в коледжі відбулося 11 заходів (21.09.17- Легкоатлетична Спартакіада; 18.09.17-27.09.17- Першість коледжу по міні-футболу; 28.09.17-Суперфінал з міні-футболу: Студенти – Викладачі; 03.10.17-Перетягування канату; 19.10.17-Кубок відділень з футболу; 20.11-

24.11.2017-Настільний теніс; 13.02.2018-Армрестлінг; 15.02.2018-Дартс; 19-27.02.2018-Баскетбол; 13.03.2018-Суперкубок з баскетболу; 20.03-05.04.18-Першість коледжу з волейболу) та заплановано ще 2 (Кубок з міні-футболу, Легкоатлетичний крос). Також збірні коледжу приймали активну участь в районних змаганнях, турнірах та товариських зустрічах – де проявили себе з найкращого боку і вибороли призові місця. Особливу увагу звертаю на призові місця:

- в обласних змаганнях серед команд студентів вищих навчальних закладів I-IV рівнів акредитації Київської області в рамках акції «Здорова молодь – надійне майбутнє» 2 місце міні-футбол (м.Бровари), 2 місце – волейбол/юнаки/(сmt Немішаєво)
- в районних змаганнях з волейболу серед дорослих команд 3 місце (м.Миронівка)

Важливим у вирішенні спортивних здобутків є місце занять, спортивна база та забезпечення спортивним інвентарем. В нашому коледжі це питання вирішене: в 2018 році були закуплені м'ячі, маємо прекрасний стадіон, паркову зону для проведення кросів, спортивний майданчик та зал, який, звичайно, не відповідає стандартам, але ж він є...

На сьогоднішній день зростає значення фізичної культури як засобу оптимізації режиму життя, активного відпочинку, збереження і підвищення працездатності студентів протягом усього періоду навчання у вузі.

Поряд з цими засобами фізичної культури забезпечується загальна і спеціальна фізична підготовка стосовно до умов майбутньої професії.

**Здоров'я** – суспільне багатство, але берегти його зобов'язаний кожен індивідуально.

Розумний спосіб життя, відмова від усього, що руйнує організм і на цій основі щоденне, систематичне тренування – ось що вирішує проблему.

## **СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Давиденко Д. Фізична культура и культура здоров'я // Теорія і методика фізичного виховання і спорту - 2010. - №2. - С.65-70.
2. Скороход В. М., Скороход Т. В. Формування культури здоров'я молоді через освіту // Основи здоров'я та фізична культура. - 2007. - №11. - С.7-8.
3. Социология семьи : Учебник. // Под ред. А. П. Антонова. - М. : Инфра, 2005. - 256с.
4. Статистичний щорічник України за 2007 рік. Державний комітет статистики України. - К. :Консультант, 2008. - 654с.