

# ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Діденко Т.О., студентка гр. ЕТ 71

Фізичне виховання орієнтоване на виконання соціального замовлення суспільства з підготовки здорового фахівця, здатного організувати й вести здоровий спосіб життя. Забезпечити рішення цієї важливої соціальної проблеми можливо шляхом досягнення стратегічної мети фізкультурного виховання - формування фізичної культури як системного й інтегративного компонента особистості, невід'ємної частини загальної культури майбутнього фахівця.

Багаторічний досвід показує, що низька фізкультурна грамотність виражається в нерозумінні студентами ролі фізичної культури в процесі життєдіяльності кожної людини, у недостатності теоретичних знань і практичних умінь у виборі засобів і методів фізичного самовдосконалення.

Стрімкий розвиток науки й зростаюча кількість нової інформації, необхідної сучасному фахівцеві, роблять навчальний процес студентів усе більше інтенсивним і напруженим. Нажаль, ця тенденція приводить до зниження рухової активності й, як наслідок, погіршення загального здоров'я й загальної працездатності.

Зміни в суспільно-економічному житті України, і орієнтація людей на нові можливості придбання певного соціального статусу, супроводжуються підвищеними вимогами до здоров'я громадян. При цьому стан здоров'я населення України викликає тривогу, а в молодих фахівців, що виходять зі стін ВНЗ, відбувається значне погіршення здоров'я ще за час навчання.

Вдосконалення фізичного виховання у ВНЗ висвітлюється багатьма дослідниками, і як останній регламентований етап підготовки до соціально-професійної діяльності, і як один із найбільш важливих компонентів зміцнення здоров'я. Для того, щоб фізичне виховання стало діючим методом зміцнення здоров'я й підвищення рівня фізичної підготовленості, основними принципами повинні стати його регулярність, мотиваційний фон та гнучка варіативність, що віддзеркалює специфіку навчальної роботи студентів. Підвищення ефективності фізичного виховання визначається комплексом використовуваних методів і прийомів, умінням їх організувати в конкретну систему, що дозволяє одержати максимальний ефект.

Наук.кер. - Сірик А.Є., старший викладач