

Міністерство освіти і науки України
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Сумський державний університет
Тираспольський державний університет імені Т. Г. Шевченка (Молдова)



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
ІІ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 16–17 квітня 2015 року)

Суми
Сумський державний університет
2015

РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ

Вінокурова В., студ., Лисенко О. В., ст. викл.
Сумський державний університет
valya93.06@mail.ru

В сучасних умовах вищої освіти актуальними є проблема формування процесу адаптації студента вищого навчального закладу до учбової діяльності, що має включати застосування впродовж навчання найбільш адекватних засобів і методів його покращення. Регулярні заняття фізичною культурою і спортом протягом навчання представляють собою засіб фізичної рекреації студента, які здатні забезпечити створення стійких фізичних умов на здоровий спосіб життя, підвищення фізичної і розумової працездатності, й адаптаційних можливостей до навчальної діяльності.

У сучасній системі вищої освіти, у сфері фізичного виховання студентів упроваджуються формальні технології, які орієнтують кафедри фізичного виховання на формалізовану систему управління, де студентам відведено роль пасивних учасників. С. Канішевський та ін. (2005) зазначають: «У діючій системі фізичного виховання студентів використовують три рівні організації занять різного ступеня регламентації: 1) академічний (обов'язкові заняття у сітці навчального закладу); 2) факультативний (самодіяльні заняття у секціях, клубах за інтересом); 3) самостійні (індивідуальні й групові заняття спортивного чи фізкультурно-кондиційного характеру), спортивно-ігрові заняття за вільним характером». Нині практичні заняття з фізичного виховання (обов'язкові) скорочено до мінімуму, який становить одне заняття (2 години) на тиждень у перші два роки навчання. Починаючи з третього курсу, ці заняття, як правило, відносять до факультативних (необов'язкових). Численні публікації науковців свідчать, що за такої організації фізичного виховання марно сподіватися навіть не на розвиток, а на збереження наявного рівня

фізичного стану, здоров'я студентів. Така ситуація спонукає до пошуку альтернативних шляхів заохочування студентів до самостійних форм занять, до здорового способу життя [2].

Останнім часом спостерігається незадовільний рівень фізичної підготовленості абітурієнтів, які вступають на перший курс ВНЗ. Вони мають нижчий від середнього рівень підготовленості (75 % дівчат і 74 % юнаків) що свідчить про малоактивний спосіб життя [1].

Таким чином, у вищих навчальних закладах фізична рекреація повинна бути застосована в повному обсязі через високу захворюваність населення країни, у тому числі серед студентів і викладачів .

Одночасно з виконанням студентами фізичної рекреації рекомендується застосовувати й психотерапевтичні методи: вплив, самонавіювання, самопереконання, колективно-групову психотерапію, аутогенне тренування й інші.

Встановлено, що ні система заходів, змагань, програми, положення, база, не розраховані на рекреативну активність студентів, не відповідає їх потребам та інтересам і відсутні в мікросоціумі студентів ВНЗ.

Література:

1. Антикова В. А. Оптимізація фізичного виховання у вищих навчальних закладах // Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Київ, Луцьк : Вежа, 1996. С. 209–213.
2. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. – К. : Олімпійська література, – 2010, – 246 с.