

## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ – ЯК НЕОБХІДНИЙ ВАЖІЛЬ ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНОГО ТА ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ СТУДЕНТІВ

Петренко Наталія Володимирівна

Державний вищий навчальний заклад Українська академія банківської справи  
Національного банку України

**Актуальність.** Загальновідомо, що реформування вищої освіти супроводжується інтенсифікацією навчального процесу, впровадженням нових педагогічних технологій, значним потоком інформації.

В умовах впливу негативних чинників довкілля, соціально-економічних негараздів, зниження ролі моральних цінностей, що призводять до ослаблення здоров'я, особлива роль у підготовці фізично і духовно здорової, соціально і професійно-компетентної, активної і відповідальної особистості належить фізичному вихованню студентської молоді.

Здоров'я молоді – це важлива соціально-економічна проблема, медична проблема і той фактор, який визначає стійкий розвиток країни у третьому тисячолітті.

Тому питання пошуку раціональних підходів фізичного виховання з метою оптимізації процесу навчання, оздоровлення молодого покоління, які б забезпечували відновлення та підвищення фізичної та розумової роботоспроможності в умовах навчальної діяльності вузу, і на сьогодні залишаються актуальними.

Фізичне виховання завжди було одним із основних засобів підготовки людини до трудової діяльності і пристосування до соціального середовища.

На думку вчених, саме фізичне виховання та спорт мають значний соціальний потенціал, який необхідно використовувати повною мірою як найбільш результативний важіль формування морального та фізичного оздоровлення.

Мета гармонійного розвитку особистості може бути досягнена, лише за умови різноманітності змісту, форм і способів діяльності людини та їх оптимального поєднання в процесі її культурного розвитку. Важливу роль у цьому процесі відведено фізичному вихованню студентів.

Фізичне виховання і спорт у навчально-виховному процесі вищих навчальних закладів є тими засобами, які сприяють формуванню в студентській молоді впевненості в собі, розвитку та вдосконаленню фізичних можливостей організму, зміцненню психофізичної стійкості, допомагають формувати ціннісні орієнтації.

Фізична культура – є невід'ємною частиною здорового способу життя молодого покоління. Основним аспектом фізичного виховання є раціональна рухова активність, яка впливає на біологічну, інтелектуальну, емоційну та духовну сфери особистості.

Однією з проблем фізичного виховання студентів є зниження в них мотивації до занять фізичною культурою та спортом. Це обумовлено такими чинниками як: формування потреб студентів, інтересів, цілей, мотивів, ціннісних орієнтацій. Становище загострюється через постійно зростаючу популярність у молодіжному середовищі привабливих видів нефізичної діяльності: ігрові автомати, комп'ютерні ігри, тощо.

Інтерес до занять фізичним вихованням визначається ступенем свідомого прояву рухової активності студентів. Особливими дослідженнями потреб і інтересів молоді до занять фізичними вправами належить значна кількість наукових публікацій.

Завданням фізичного виховання студентів має бути свідоме формування потреб в особистому фізичному та психічному здоров'ї. Для того щоб поставлені завдання мали можливість реалізувати себе, необхідно їх вважати головними завданнями в процесі фізичного виховання студентської молоді. Вищі навчальні заклади повинні сприяти студентам у виборі форм занять у процесі своєї фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Фізичне виховання в вищих навчальних закладах має реалізовуватися через конкретні форми занять: факультативні заняття, фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня, самостійні форми занять, спортивні секції, групи спортивного удосконалювання, спортивно-масові і фізкультурно-оздоровчі заходи. Це повинно забезпечити студентам рухову активність не менш 8-10 годин на тиждень.

Аналіз науково-методичної літератури показав, що методологія фізичного виховання студентів не завжди дозволяє повною мірою виконувати поставлені перед нею завдання. Це також стосується і недостатньо розроблених аспектів здоров'язберігаючих технологій у фізичному вихованні студентів.

Звідси випливає потреба в пошуку найбільш ефективних організаційних форм і методів фізичного виховання, в нормуванні фізичних навантажень, адекватних функціональному стану організму людини, які б забезпечували стійку фізичну і розумову працездатність.

Внаслідок зниження рухової активності, погіршення фізичного стану здоров'я людини, першочергового значення набуває необхідність застосування інноваційних технологій в процесі фізичного виховання у вищих навчальних закладах різного напрямку.

Тому пріоритетність фізичного виховання у вирішенні конкретних завдань зумовлена можливістю планувати і керувати фізичною активністю студентів, впроваджувати новітні технології та застосовувати їх на практиці, оптимізуючи навчальний процес в вищих навчальних закладах.

Здійснені наукові дослідження праць відомих вчених (О. Губаревої, О. Дрозда, Г. Іванова, Л. Лубишевої, В. Столярова, В. Шнейдера та ін.) вказують, що однією з важливих причин виникнення підвищеного інтересу до інноваційних технологій фізичного виховання є усвідомлення фахівцями вищих навчальних закладів пріоритетності значення фізичного виховання як обов'язкової дисципліни, здатної гармонізувати навчальний процес, створити передумови для фізичного вдосконалення студентів.

На сьогодні термін «технологія» є актуальним і поступово входить в педагогічний процес. Проте, незважаючи на наявність загальних підходів до змісту інноваційних технологій, загальних принципів, правил їх побудови практично не існує, а застосування тих чи інших технологій визначається конкретним змістом кожного впровадженого проекту.

Проблема вдосконалення процесу фізичного виховання зумовлена також погіршенням стану здоров'я студентської молоді. Тому перед системою освіти постає проблема переходу від традиційного виховання до виховання інноваційного виду. В основі такого навчання повинна бути турбота про здоров'я студентської молоді, яка є майбутнім країни та нації.

За таких обставин проблема визначення ефективності застосування інноваційних засобів у фізичному вихованні студентів вимагає подальшого вивчення та уточнення.

У рамках проведеного нами дослідження розглянуто використання сучасних фітнес-технологій: йоги, різних видів одноборств, пілатесу, аквааеробіки, аквафітнесу. Особливої уваги заслуговують програми занять у водному середовищі як один із дійових засобів фізкультурно-оздоровчого впливу.

Важливою складовою занять аквафітнесом є їх позитивний вплив на психоемоційну сферу людини. Оздоровчий ефект подібних занять зумовлений інтегральною активацією всіх життєво-важливих функцій та систем організму, фактором гравітаційного розвантаження опорно-рухового апарату, високою енергетичною вартістю вправ, які виконуються, отриманням міцного ефекту загартування.

За результатами наших досліджень розроблено експериментальну програму занять аквафітнесом зі студентами економічних спеціальностей, впровадження якої сприятиме формуванню та вдосконаленню фізичних і моральних якостей студентів.

На нашу думку, використання технологій аквафітнесу в навчальному процесі вищих навчальних закладів надасть можливість оптимізувати

фізіологічні процеси організму студентів, позитивним чином вплине на їх фізичну та розумову працездатність, сприятиме формуванню відповідних ціннісних орієнтацій, спрямовуючи їх на ведення здорового способу життя.