**Здоров’я та медико-біологічні основи фізичного виховання у ВНЗ.**

Гаврилін Олександр Олександрович

***Донецький національний технічний університет***

**Актуальність**

В умовах оволодіння студентами збільшеним обсягом інформації, розвиток їх творчості і самостійності викликає потребу в інтенсифікації навчального процесу,

оскільки неможливим є збільшення часу на навчання у ВНЗ. З іншого боку, підвищення вимог до навчання викликає необхідність збільшення уваги до стану здоров’я студентів, зокрема засобами фізичного виховання, режиму навчальної діяльності тощо. Сьогодні спостерігається тенденція зниження стану здоров’я студентів, збільшується кількість студентів, які займаються в спеціальних медичних

группах. Навчальний процес з фізичного виховання у ВНЗ є невід’ємною складовою у структурі підготовки спеціалістів всіх напрямків. Його зміст регламентується відповідними нормативно-правовими документами Міністерства освіти і науки України та базовою програмою з фізичного виховання.

**Мета та завдання**

Привернути увагу фахівців на проблему морального виховання студентів у ВНЗ, де є великі можливості у моральному вихованні студентів, що обумовлено самим змістом курсу фізичного виховання.

**Результати дослідження**

Фізичне виховання студентства грає суттєву роль в моральному, вольовому та естетичному розвитку, вносить значний внесок у підготовку всебічно розвинених фахівців. Підвищення ролі спрямованого використання засобів фізичної культури в період навчання у вузі фахівців обумовлено, зокрема, тим, що робочий режим студента характеризується малорухомістю, одноманітністю робочої пози протягом 10-12 годин. Фізичні вправи в цих умовах - основний чинник протидії негативним наслідкам гіподинамії, а також розумової і нервово-емоційного навантаження. Витрати часу на заняття фізичними вправами при цьому компенсуються завдяки підвищенню загальної працездатності, в тому числі і розумової.

Метою фізичного виховання студентів є формування фізичної культури особистості.

У процесі фізичного виховання студентів вирішуються такі основні завдання:

- зміцнення здоров'я засобами фізичної культури, формування потреби в підтримці високого рівня фізичної і розумової працездатності, самоорганізації здорового способу життя;

- освоєння студентами теоретичних знань, спортивно-прикладних умінь і навичок;

- підвищення рівня фізичної підготовленості;

- вдосконалення психомоторних здібностей, що забезпечують високу продуктивність професійно-технічних дій;

- створення у студентів системного комплексу знань, теоретичних основ і практичних навичок для реалізації їх потреби в руховій активності і фізичному вдосконаленні на виробництві, у побуті, сім'ї і раціональної організації вільного часу з творчим освоєнням всіх цінностей фізичної культури;

- створення умов для повної реалізації творчих здібностей студента;

- духовний та фізичний розвиток студентів у ході навчального процесу, організованого на основі сучасних загальнонаукових і спеціальних технологіях у галузі теорії, методики і практики фізичної культури і спорту.

У фізичному вихованні студентів можна виділити наступні основні напрямки: Загальнопідготовчий, спортивний, професійно-прикладний, гігієнічний, оздоровчо-рекреативний, лікувальний.

Загальнопідготовчий напрям забезпечує всебічну фізичну підготовку студентів і підтримку її на рівні вимог державної програми фізичного виховання. Засоби: загально-розвиваючі вправи без предметів і з предметами, легка атлетика, плавання та інше.

Спортивний напрямок забезпечує спеціалізовані систематичні заняття одним із видів спорту у відділеннях спортивного вдосконалення, а також участь у спортивних змаганнях з метою підвищення рівня спортивної майстерності.

Професійно-прикладний напрямок сприяє використанню засобів фізичного виховання в системі наукової організації праці. Останнє відноситься, насамперед, до тих спеціальностей, професійна діяльність у межах яких, вимагає специфічної фізичної підготовленості (геологів, фахівців повітряного і водного транспорту, представників акторських спеціальностей, військових професій тощо).

Гігієнічний напрямок передбачає використання засобів фізичного виховання для відновлення працездатності і зміцнення здоров'я. Засоби: ранкова гігієнічна гімнастика, загартовування, раціональний режим навчання і відпочинку, харчування у відповідності до вимог гігієни, оздоровчі прогулянки та інше.

Оздоровчо-рекреативний напрямок передбачає використання засобів фізичного виховання при організації відпочинку та культурного дозвілля у вихідні дні й у період канікул для зміцнення здоров'я. Засоби: туристичні походи, екскурсії, рухливі ігри та інше.

Лікувальний напрям забезпечує відновлення здоров'я в цілому або окремих функцій організму, знижених або втрачених в результаті захворювань, травм.

Відомо, що фізичне виховання розширює сферу естетичного впливу навколишнього середовища на особу. В процесі занять фізичними вправами в контексті зв'язку з естетичним вихованням можна вирішувати такі завдання:

- виховувати здатність сприймати, відчувати й оцінювати красу в сфері фізичної культури та в інших галузях її прояву;

- формувати естетично зріле прагнення до фізичної досконалості;

- формувати естетику поведінки і міжлюдських стосунків у фізкультурній діяльності;

- виробляти активну позицію в утвердженні прекрасного, непримиренності до потворного, бридкого.

Головними засобами естетичного виховання в процесі занять

фізичними вправами є:

- краса фізичної зовнішності людини: правильна будова тіла, гармонійний розвиток мускулатури, природна витонченість постави, пластична виразність тіла;

- цілеспрямовані досконалі рухи;

- складнокоординаційні рухи, розміреність зусиль, динаміка ритмів та інші риси раціональних рухових дій;

- гімнастичні виступи, спортивні змагання, фізкультурні паради, які за силою естетичного впливу межують з мистецтвом;

- естетичні елементи навколишнього природного середовища в якому проходять заняття;

- сама атмосфера та умови занять (одяг, музика, хореографія, пісні, злагоджені дії, художнє оформлення споруд, гігієнічні умови).

Для вирішення завдань естетичного виховання у процесі занять фізичними вправами слід забезпечити відповідну естетичну спрямованість у застосуванні засобів і методів педагогічного впливу, підкреслюючи естетичні властивості фізичної культури, концентруючи на них увагу. Великої уваги в цьому плані необхідно надавати естетичній оцінці дій викладача й студентів, досконалому показу вправ, практичному привчанню до пошуку і творчості, зв'язку фізичних вправ з образотворчим мистецтвом, скульптурою.

**Висновки**

Численними дослідженнями встановлено, що динаміка розумової працездатності у студентів протягом усього періоду навчання у ВНЗ залежить від обсягу фізичних навантажень у режимі дня і навчального тижня. Спостерігається тісний зв'язок між фізичною та розумовою працездатністю. Підвищення фізичної працездатності при систематичних заняттях з фізичного виховання супроводжується поліпшенням функціонального стану ЦНС, що сприятливо позначається на розумовій працездатності студентів. Для її підтримання та підвищення найбільш ефективний руховий режим в обсязі 6-8 год занять на тиждень.

Підводячи підсумок вищевикладеного можна зробити висновок, що сучасна теорія спорту, вивчаючи різні його аспекти, повинна більше уваги приділити морально -виховному аспекту фізичного вихованя, одною з складових якого є моральне виховання в курсі фізичного виховання у вищому навчальному закладі. Великий виховний потенціал курсу фізичного виховання у ВНЗ може суттєво сприяти формуванню моральних, естетичних, вольових якостей особистості, працьовитості та відповідальності, що так необхідні сучасному суспільству.

**Література:**

1.Столяров В.І. Спорт і сучасна культура: методологічний аспект //Теор. і практ. фіз. культ.1997, №7.

2. Визитей М.М. Фізична культура і спорт як соціальне явище. –Кишинів., 1986.

3.Матвєєва А. П. Методика фізичного виховання з основами теорії.- М.: Освіта, 2006.