

Цілком підтримуємо фахівців з зарубіжних країн, що потрібно навчати дітей плаванню з 1-2 класу. При цьому не ставити завдання технічного оволодіння стилями плавання. В першу чергу навчити дітей плаванню для того, щоб не були нещасних випадків на воді. Вважаємо, що навчання всіх дітей молодшого шкільного віку є необхідним і для цього потрібно внести корективи у програму з фізичної культури нової української школи для учнів молодшого шкільного віку.

Література:

1. Бездітько М. В. Методика навчання плаванню дітей 1-4 класів.
URL: <https://vseosvita.ua/library/statta-metodika-navcanna-plavanu-usniv-1-4-klasiv-380654.html>
2. Денис Тараканов. Уроки плавання для детей и взрослых.
URL: <http://profozone.ru/denis-tarakanov-swimming-lessons/>
3. Шлячкова Р. Н. Эффективность методики ускоренного обучения плаванию детей младшего школьного возраста. Вестник ТГУ. Т 11. Вып. 3. 2006. С. 495-499.

АКТИВНИЙ ВІДПОЧИНОК СТУДЕНТІВ ВУЗУ

Сідун О. М.

*магістр фізичної культури і спорту
Міжнародного економіко-гуманітарного університету
імені академіка Степана Дем'янука
м. Рівне, Україна*

В основі навчально-виховного процесу у вищому навчальному закладі лежить комплексний, системний характер утворення, виховання й професійної підготовки спеціалістів. Теоретичні заняття з фізичного виховання спрямовані на придбання студентами знань по основах теорії, методики й організації фізичного виховання, на формування у студентів свідомості й переконаності в необхідності регулярно займатися фізичною культурою й спортом. Також значну роль у формуванні фізичного здоров'я студентської молоді грають соціально-гігієнічні умови життя: оптимальне фізичне й психоемоційне навантаження, раціональний режим харчування, роботи, навчання та відпочинку. Сприятливі побутові умови, екологічний і соціальний комфорт, що виключає шкідливі звички та колективні форми спілкування істотно підвищують рівень загальної і гігієнічної культури студентів [3].

Зміст курсу фізичного виховання регламентуються державною навчальною програмою для вищих учбових закладів. Навчальний матеріал програми передбачає рішення завдань фізичного виховання студентів і складається з теоретичного й практичного розділів. Система навчання фізичній культурі у вузі поєднує традиційні методичні принципи й прийоми фізичної підготовки з новітніми методами організації передачі й засвоєння матеріалу, передбачає чітке співвідношення обсягу й інтенсивності фізичного навантаження, послідовності навчання, чергування різних видів і форм навчальної роботи. Навчальні заняття з дисципліни «Фізичне виховання», як і оздоровчі, фізкультурні й спортивні заходи, що проводяться у вищих учбових закладах, спрямовані на широке залучення студентської молоді до регулярних занять фізичною культурою й спортом у свій вільний час та активного відпочинку, на зміцнення здоров'я, вдосконалення фізичної й спортивної підготовленості студентів. Такі заходи організуються у вільний від навчальних занять час, у вихідні й святкові дні. Ці заходи проводяться на основі ініціативи й самодіяльності студентів, при методичному керівництві кафедри фізичного виховання й активній участі керуючих органів вищого навчального вузу [4].

Залучення студентів вузів до систематичних занять фізичними вправами як впродовж учбових занять, так і у вільний час, пов'язано з формуванням у студентів правильного відношення до фізичної культури, розумінням її соціальної ролі, з усвідомленням особистої необхідності займатися освоєнням певної системи знань для організації здорового способу життя [1].

Якісна підготовка до спортивно-масових заходів вимагає від студентів відповідально займатися спортом не тільки в період проведення навчальних занять, але й впродовж самостійної підготовки. Проведення самостійної підготовки студентів здійснюється у вільний час, як форма активного відпочинку, при цьому використовуються рекомендації викладачів фізичного виховання, методична література, власні знання й знання, що отримані на навчальних заняттях [2].

У теперішній час існують різні варіанти активного відпочинку людини, влітку це – туристичні походи, водний туризм (рафтинг), велосипедні та кінні походи, екстремальні тури; взимку – гірські лижі, сафарі на снігоходах, лижні походи, але, на жаль, більшість цих видів активного відпочинку вимагають застосування дорогого устаткування, спорядження, роботу інструктора й т.д., отже значних фінансових витрат, тому вітчизняному студенту вищого навчального закладу, у сучасних умовах, необхідно використовувати доступні засоби активного проведення відпочинку й методичні рекомендації викладачів фізичного виховання.

Одним з важливих заходів активного відпочинку є водні процедури (обтирання й обливання водою, душ, купання), які, як правило, застосовуються разом із фізичними вправами або самостійно.

Активний відпочинок підвищує працездатність тільки при виконанні наявних умов: його ефективність виявляється лише при оптимальних навантаженнях. М'язова діяльність, викликана різким загостренням емоційного стану в екзаменаційний період (змагання, єдиноборства, відповідальні спортивні ігри), призводить до пригнічення розумової працездатності. Отже, спрямованість занять в екзаменаційний період до основної маси студентів повинна мати профілактичний характер [4].

Здоров'я можна визначити як стан організму людини, її фізичних та психічних якостей, що забезпечує їй можливість активно жити та працювати в різних умовах навколишнього середовища й протистояти його несприятливим факторам. Активний відпочинок впродовж навчання у вузі позитивно впливає на студентів та підвищує ефективність їх навчання, але, результат від такої форми проведення свого вільного часу проявляється опосередковано через декілька складових: підвищення працездатності, скорочення пропусків навчальних занять при втомленості або хворобі, покращення рухових навичок, підвищення громадської активності.

Література:

1. Вовк В. Шляхи вдосконалення фізичного виховання студентів. Монографія. – Луганськ: видавництво СУДУ, 2002. – 176 с.
2. Лубышева Л.И. Современные подходы к формированию физкультурного знания у студентов вузов / Теория и практика физической культуры, 2003. – № 3. – С. 19-21.
3. Матяжова А.В. та ін. Особливості фізичної та розумової працездатності студентів котрі займаються різними видами фізичних вправ Роль фізичної культури в здоровому способі життя: Матеріали III Всеукраїнської наук.-практ. конф. – Львів, 2007. – С. 144-145.
4. Птицын Г.И. и др. Влияние занятий по физическому воспитанию на изменение умственной работоспособности студентов вуза / Республиканская IX науч.-метод. конф. «Проблемы физ. воспитания и спорт. подготовки студенческой молодежи.» – Гомель, 1983. – С. 156-157.