

Долиніна Міла Милківна

старший викладач фізичного виховання Національного університету харчових

## ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ФАКУЛЬТАТИВНИХ ЗАНЯТЬ ІЗ СТУДЕНТАМИ ОСНОВНОГО НАВЧАЛЬНОГО ВІДДІЛЕННЯ

Існує безліч підходів до визначення «здоров'я». Одні визначають здоров'я як індивідуальний показник, інші - на рівні популяції.

На здоров'я людини впливають різні фактори: вони приблизно на 50% залежать від способу життя, на 20% - від стану зовнішнього середовища і тільки 8,5% - від виключно медичних факторів.

Сучасна Україна має наступні показники захворювань студентів: майже 90% студентів мають відхилення стану здоров'я, більше 50% - незадовільну фізичну підготовку'. В місті Києві за останні декілька років збільшилась кількість захворюваності у молоді на 30%. Майже 2/3 юнаків не можуть бути призвані до лав армії тому, що потребують лікування та оздоровлення. Цей факт має безпосереднє відношення до занять спортивно-оздоровчої направленості, тому що ці заняття на сьогоднішній день є самими ефективними для зміцнення здоров'я без економічних затрат.

Не дивлячись на розповсюдження різноманітних форм фізкультурних занять, практичний досвід і аналіз існуючих даних говорить про те, що у студентів різко знизився інтерес до проведення спортивно-масових заходів, значна частина студентів віддає перевагу відносно пасивним формам проведення дозвілля.

В проєкті національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту роблять наголос на те, що тижневий об'єм рухової активності для студентів вузів повинен складати 8-10 годин. Оскільки такий об'єм фізичного навантаження забезпечує оздоровчий ефект, сприяє зменшенню захворюваності, також дозволяє сформувати у студентів звичку до подальших систематичних занять фізичними вправами.

Фізичне виховання в вузах проводиться на протязі всього навчання студентів по формі учбової та позаучбової діяльності. Під формами занять фізичними вправами розуміють способи організації учбово-виховного процесу, кожний з яких характеризується взаєморозумінням викладача (тренера) та студента, а також відповідними умовами занять.

Тільки система ретельно продуманого, добре організованого впливу, відповідаючого цілям виховання, особливостям та можливостям вузів, дає необхідний результат.

Необхідною умовою успішної організації виховного процесу на факультеті є активна участь студентської молоді в справах самоврядування.

Система керівництва впровадженням фізичної культури та спорту на факультеті, на основі принципу самоврядування, здійснюється заступником декана зі спортивно-масової роботи. Він в своїй роботі повністю спирається на фізкультурний актив факультету - орган студентського самоврядування через який здійснюється керівництво масової фізкультурно-оздоровчої роботи на факультеті.

Вибір активу та фізорга є важливою ланкою в організації роботи на факультеті. Не менш важливо оновлення спортивної бази, покращення санітарних умов, естетики оформлення місць занять у припустимий час тренувань.

Досвід учбових закладів показує, що позааудиторні (факультативні) заняття є майже не єдиною надією підтримання фізичних кондицій студентів особливо старших курсів. Популярність факультативів можлива тільки при визначених умовах:

- гнучкий розклад додаткових занять (зручний час);
- можливість відвідувати заняття всім незалежно від рівня фізичної підготовленості;
- відвідувати заняття з друзями навіть не будучи студентами вуза повинна заохочуватись;
- різноманітні програми занять з урахуванням традицій, модних течій;
- можливість займатися по індивідуальній програмі;
- можливість отримати консультацію зі складенню індивідуальних, оздоровчих або тренувальних програм;
- можливість отримати лікарсько-медичну консультацію;
- широку участь студентів-активістів в розробці положень, їх впровадження при організації факультативних форм занять (в якості інструкторів, організаторів, керівників груп).

Методи проведення факультативних занять:

- теоретичні відомості (у вигляді консультації, лекції, обміну досвідом та т.п.) про здоровий спосіб життя, з основ самоконтролю, самомасажу;
- заняття з виду спорту із оздоровчою направленістю (елементи корегуючої гімнастики, атлетизма, туризма, занять на відкритому повітрі);
- систематичний лікарський контроль, ведення щоденника самоконтроля;
- консультації, обстеження стану здоров'я, фізичної підготовленості, рекомендації;
- практикум консультації з підбору та освоєнню комплексів фізичних вправ;
- практикум консультації з організації проведення змагань, туристичних походів, лижних походів та ін., силами ініціативних груп;
- практикум консультації з підготовки суддів з видів спорту при проведенні масових заходів.