

## Секція 3. ВІТЧИЗНЯНИЙ ТА МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

УДК 796.01

### ОЗДОРОВЧІ ЗАВДАННЯ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ВНЗ

*Алієв Р. А., ст. викладач  
Харківський національний автомобільно-дорожній  
університет*

Педагогіка оздоровлення розглядає фізичне виховання як педагогічну систему, що фокусується на гуманному підході до особистості. Ця галузь науки формується на основі засобів фізичної культури особистості, збереженні та зміцненні здоров'я учасників педагогічного процесу. Дослідник В. Платонов [1] схиляється до думки, що в першу чергу потрібно здійснювати постійний пошук найефективніших засобів, методів, технологій, програм і педагогічних систем фізичної культури, оздоровлення та спортивної підготовки всіх прошарків населення нашої країни.

О. Ващенко при аналізі існуючих здоров'язбережувальних технологій, вказав такі їх види: 1) здоров'язбережувальні – технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі і в університеті, а також ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу, відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини і студента; 2) оздоровчі – технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я учнів, підвищення ресурсів здорового організму: фізична підготовка, фізіотерапія, аромотерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія [2].

Оздоровча фізична культура є частиною загальної фізичної культури. Основною її метою є зміцнення здоров'я, підтримка високої працездатності населення, відновлення порушених функцій організму, підняття гарного настрою та гармонійного розвитку людини.

Щоб активізувати функції дихання і серцево-судинної системи, доцільно виконувати рухи під час фізкультурної хвилини. Це вносить різноманіття у навчальний процес, відбувається зміна уваги, відновлюється кровообіг, запобігають викривлення хребта.

Спорт є важливою частиною фізичної культури, особливою сферою виявлення та удосконалення досягнень людей у певних видах

фізичних вправ, технічної, інтелектуальної та іншої підготовки шляхом змагальної діяльності. Соціальна цінність спорту визначається його дійовим стимулюючим впливом на поширення фізичної культури серед населення різного віку [3].

Найбільшого результату можна отримати при застосуванні всієї системи засобів здоров'язбережувальних технологій. Однак, як показує досвід, найважливішими засобами, що дозволяють формувати фізично розвинену особистість, є фізичні вправи. Фізичними вправами треба займатися з малечку, з початку у дитсадку потім у школі і згодом у ВНЗ. Паралельно знання та заохочення заняттям фізичними вправами повинні бути присутні у сім'ї в цілому (відвудування змагань з улюбленого виду спорту, рухливі ігри). У студентському віці формується пізнання шкідливих звичок та значення здорового організму. Обирається вид спортивного навантаження (фітнес, силове тренування, біг, тощо) [4].

Після обрання професії, створення своєї сім'ї, першими зверненнями до лікаря, людина вже чітко формує вплив здорового способу життя на організм і всі знання о необхідності регулярно займатися спортом пропагандує вже своїй дитині. Усвідомлення цієї багаторічної системи і поступово змінення кожної ланки на окремому етапі життя запорука здорової нації. Держава повинна створити необхідні умови для підготовки наукової та інтелігентної молоді, розвитку наукових досліджень у галузі фізичної культури та стимулювати впровадження їх у суспільну практику. Створити умови для занять фізичною культурою населенням за місцем проживання та в місцях масового відпочинку населення. Заохочувати проведення спортивних змагань, заходів і забор'язати змі розповідати о перемогах як на міжнародному рівні так і на регіональному. Низька кількість використання різноманітних засобів фізичної культури у дошкільному віці призводять до порушень у розвитку дитини а потім і негативно впливають на подальший розвиток.

#### *Література:*

1. Енциклопедія Олімпійського спорту України. за ред. В. М. Платонова. К. : Олімпійська література, 2005. 464с.
2. Киселевська С. М. Ритмічна гімнастика. Навч. пос. К.: Принт– Експрес, 2004. 152 с.
3. Круцевич Т. Ю. Методи дослідження індивідуального здоров'я дітей та підлітків у процесі фізичного виховання. К.: Олімпійська література, 1999. 230 с.
4. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навчальний посібник. Харків : ОВС, 2007. 406 с.