

УДК 796.37.037

Жигунов В., ст. гр. ХО-21

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя

УДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ ЇХНЬОГО ЗДОРОВ'Я

Науковий керівник: ст. викладач Луців В.С.

Zhigunov V.

Ternopil Ivan Pul'uj National Technical University

ADVANCE OF SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS AS WAY OF IMPROVEMENT OF THEIR HEALTH

Supervisor: Lutsiv V.

Ключові слова: індивідуалізація, мотивація

Keywords: individualization, motivation

Виникає безліч запитань, як можна силою примусити займатись фізичною культурою? Проблемою є також абсолютне ігнорування одного із головних педагогічних методів – індивідуалізація навчання. Ті навантаження, які дають студентам під час занять мають бути індивідуальними, адже фізичний розвиток у кожного із них різний.

Тому, справедливіше було б оцінювати студентів за покращенням особистих показників фізичної підготовленості, а не за абсолютними результатами.

Але, якщо не змінити принципи «покарання» на принципи співпраці, то жодних позитивних змін у викладанні фізичної культури не відбудеться. Адже, головний метод педагогіки співпраці: так викладати, щоб процес навчання був цікавим за формою і змістом і щоб студент не боявся отримати низьку оцінку.

Більшістю науковцями з галузі фізичного виховання і спорту на сучасному етапі пропонується каркас «Нової концепції фізичної культури у ВНЗ України», у якій абсолютно виключено примус, як форма навчання на практичних (теоретичних) заняттях. Насамперед у студентів слід пробудити бажання самостійно займатись фізичною культурою, а на заняттях з фізичного виховання основною метою повинна бути мотивація до покращення показників фізичного розвитку та здоров'я.

Мотиваційна сфера вимагає включення всіх видів спонукань, потреб, інтересів, прагнень, цілей, мотивів та мотиваційних установок, диспозицій та ідеалів. Ефективність будь-якої діяльності залежить, перш за все, від сили і ступеня усвідомлення потреби індивіда у даній діяльності, а саме потреби через відчуття браку чогось, що нерозривно пов'язано з проявом емоцій. У даному випадку, це покращення результатів фізичної підготовленості, що безпосередньо покращить у студентів рівень соматичного здоров'я та фізичний розвиток.

Таким чином, унаслідок цього з'являється у студентів мотивація, зацікавленість, інтерес до діяльності яка виконується, а саме, до занять руховою активністю.