

Міністерство освіти і науки України
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ



48

**НАУКОВО-
МЕТОДИЧНА
КОНФЕРЕНЦІЯ**

Матеріали конференції

*Розвиток методологічних основ
вищої освіти в ОНАХТ*

ОДЕСА 2017

Матеріали друкуються відповідно до рішення 48-ї науково-методичної конференції ОНАХТ “Розвиток методологічних основ вищої освіти в ОНАХТ”, яка проходила 12–13 квітня 2017 року.

Склад редакції: Єгоров Б.В., д-р техн. наук, професор,
Трішин Ф.А., канд. техн. наук, доцент,
Мардар М.Р., д-р техн. наук, професор,
Кананихіна О.М., канд. техн. наук, доцент,
Мураховський В.Г., канд. фіз.-мат. наук, доцент,
Волков В.Е., д-р техн. наук, професор,
Корнієнко Ю.К., канд. фіз.-мат. наук, доцент,
Радіонова О.В., канд. техн. наук, доцент,
Купріна Н.М., канд. екон. наук, доцент,
Хобін В.А., д-р техн. наук, професор,
Васильєв С.В., методист

ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВНЗ

Р.С. Яготін

Дані про ціннісні орієнтації студентів на здоровий спосіб життя і їх реальне відображення в життєдіяльності дають підставу до судження про наявність суперечності між абсолютною цінністю загальних положень здорового способу життя і професійного здоров'я. Аналіз фактичних матеріалів про життєдіяльність студентів свідчить про її невпорядкованість і хаотичну організацію. Це відбивається у таких найважливіших компонентах, як несвоєчасний прийом їжі, систематичне недосипання, недостатнє перебування на свіжому повітрі, недостатня рухова активність, паління тощо. Накопичуючись протягом навчального року, негативні наслідки такої організації життєдіяльності найбільш яскраво проявляються по закінченні ВНЗ.

Рівень рухової активності значної частини студентів в період навчальних занять складає 50-65%, а в період іспитів - 18-22% біологічної потреби. Дані показники свідчать про реально існуючий дефіцит рухів на протязі 10 місяців протягом року. Навчальні заняття з фізичного виховання не можуть компенсувати недостатність рухової активності. І лише використання фізичного навантаження обсягом 1,3-1,8 год на день рекомендується розглядати як гігієнічну норму.

Можемо стверджувати, що якісні зміни в системі фізичного виховання наступають лише тоді, коли технічні засоби дозволяють сформувати нові форми і методи діяльності. Головне і обов'язкова умова при цьому - активізація студента, що можна виразити формулою: ефективність навчання - функція активності студента. Крім того, введення алгоритму контролю та постійне функціонування каналів зворотного зв'язку сприяють формуванню зацікавленого ставлення студентів до процесу фізичного вдосконалення.

Традиційний шлях освоєння фізичної культури з пріоритетом фізичної підготовки, спрямованої на виконання уніфікованих програмних нормативів, це лише базис для всієї системи цінностей, які далеко не вичерпуються лише фізичними можливостями молодшої людини, а пов'язані з формуванням моральних орієнтацій і мислення щодо свідомого зміцнення свого здоров'я.

Освоєння нових технологій формування фізичної культури молодого покоління можливе за умови цілеспрямованого збагачення людей широким спектром фізкультурних знань, шляхом створення системи інформаційно-освітнього забезпечення процесу формування здорового способу життя. Це створить умови для індивідуалізації та диференціації, що сприяють прояву та розвитку здібностей людей в обраних ними формах фізкультурно-спортивної діяльності.

Найважливішим емоційним фактором у формуванні цінностей фізичної культури є отримання швидкого ефекту від фізкультурно-спортивних занять. Тому пріоритет повинен віддаватися популярним видам рухової активності, наприклад таким, як ритмічна або атлетична гімнастика, що дають швидкі результати у фізичній підготовці, корекції фігури, зниженні маси тіла. Майбутнє за такими видами фізкультурної та спортивної діяльності, які сприяють гармонійному розвитку інтелектуальних і рухових здібностей, викликають підвищений інтерес у молоді.