

## ІНДИВІДУАЛЬНО-ОРІЄНТОВАНЕ НАВЧАННЯ ЯК ОДИН ІЗ ШЛЯХІВ ОПТИМІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ХДУХТ

Нині в Україні склалась критична ситуація із станом здоров'я населення, особливо молоді. Спостерігається процес депопуляції. За останні 10 років населення зменшилось більш ніж на три мільйони осіб. Загальна тенденція динаміки смертності населення країни характеризується надзвичайно високою смертністю людей працездатного віку.

Сьогодні тільки лунають заклики бути здоровими, але соціальне середовище і реальна практика засвідчують погіршення здоров'я молоді, збільшення ваги, зростання серцево-судинних захворювань та інших хронічних інфекційних захворювань.

Студентство, особливо на початковому етапі навчання, є найвразливішою частиною молоді, бо зіштовхується з низкою труднощів, пов'язаних із збільшенням навчального навантаження, малою руховою активністю, відносною свободою студентського життя, проблемами в соціальному та міжособовому спілкуванні. Загрозливо великий контингент тих, хто вважає, що можна зняти стрес, втому шляхом куріння (до 19%), алкоголю (12%).

Для студентства характерним є недостатній рівень функціональних резервів для підтримки здоров'я на відповідному рівні в процесі навчання, і як наслідок – наявність 8...12% студентів, які мають виражені відхилення у стані здоров'я. У процесі навчання виявлено тенденцію погіршення антропометричних показників, збільшення з 1,7 до 3,6% числа студентів із вираженим чинником ризику серцево-судинних захворювань. За енергозатратами у 50% студентів м'язова активність нижче рекомендованої на 15...30%.

Нині значно скоротилась кількість практично здорових студентів. Спостерігається високий відсоток фізично нездорових і незадоволених своїм фізичним станом студентів, а також зневагу до здорового способу життя в сполученні з вираженою гіподинамією.

На жаль, серед студентів зустрічається несерйозне ставлення до особистої фізичної підготовки, стану свого здоров'я, небажання застосовувати засоби фізичної культури і спорту у повсякденному житті. Збільшується кількість студентів, які не відвідують обов'язкових занять із фізичного виховання у вищому навчальному закладі не займаються фізичними вправами, масовими видами спорту у вільний час. Це є причиною не тільки погіршення стану здоров'я, а й заповнення вільного часу шкідливими звичками.

Особливо непокоїть, коли студенти основної медичної групи надають довідки про стан здоров'я, який відповідає спеціальній медичній групі, хоч і виконують нормативи з фізичної підготовки здорових ровесників. Також нерідко з'являються випадки виявлення медичних довідок про звільнення студентів від фізичних навантажень через стан здоров'я, що не завжди відповідає дійсності. Основними причинами такого ставлення до занять фізичними вправами студенти називають нестачу часу для підготовки до інших занять та вирішення інших проблем; не має бажання займатися; нецікаво займатись; особливо, якщо не має належних умов для занять.

Медично доведено, що систематичні заняття фізичною культурою, дотримання правильного рухового і гігієнічного режиму є потужним способом попередження багатьох захворювань, підтримання нормального рівня діяльності та працездатності організму.

Було проведено опитування студентів щодо покращення процесу фізичного виховання.

Аналіз відповідей студентів дозволив установити, що пріоритетною умовою покращення занять з фізичного виховання є заняття за інтересами та різноманітність занять спрямована на вивчення сучасних видів спорту.

Наявна матеріально-технічна база університету не дає можливості проводити заняття з фізичного виховання за інтересами по видам спорту (футзал, баскетбол, волейбол, бадмінтон та інші).

З метою оптимізації навчального процесу з фізичного виховання був зроблений акцент на індивідуально-орієнтоване навчання з урахуванням здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості кожного студента.

У зв'язку з цим заняття з фізичного виховання набули більш індивідуально орієнтованого характеру: кожному студенту рекомендувався індивідуальний комплекс вправ та індивідуальне дозоване навантаження.

У результаті відбулися значні позитивні зміни: зменшення кількості пропущених занять, підвищення інтересу та бажання до занять, збільшилась кількість студентів, які у вільний час почали займатися фізичними вправами, отримуючи консультативну допомогу викладачів і, як наслідок – підвищення показників фізичної підготовленості.