

спортивными играми, 20% - легкой атлетикой, 16% - единоборствами, 15% - лыжным спортом, 12% - плаванием, 7% - различными видами гимнастики.

ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕР ОПТИМИЗАЦИИ ТРУДА И ОТДЫХА СТУДЕНТОВ

НОСКОВ В.И., ХРИСТИАНОВСКИЙ В.В.
/Донецкий государственный университет/

В условиях перестройки высшей школы оздоровительная функция физического воспитания становится в ряд первостепенных в гармоническом образовании будущего специалиста.

Процесс поиска и внедрения средств физического воспитания в учебно-воспитательный процесс вуза предлагается в "Программе оздоровительно-физкультурных мер оптимизации труда и отдыха" студентов Донецкого госуниверситета. Он содержит несколько этапов.

Первый этап (II-35 недель) - подготовка и адаптация к особенностям обучения и образу жизни в вузе. Он включает ряд последовательных мер, начиная с ознакомления с условиями, оздоровительно-физкультурной, спортивной базой, достижениями студентов-физкультурников и спортсменов, перспективой физического воспитания в процессе всего периода обучения и перехода к психо-физическому самсвоспитанию.

Этап заканчивается мотивированной деятельностью и достижением уровня адаптации в этом периоде первого курса в зависимости от состояния здоровья, физического развития и подготовленности к учебно-воспитательному труду.

Второй этап (35-70 недель) - утверждение образа жизни студента. Он формируется ценностями высшей школы и проявляется в индивидуальных и коллективистских наклонностях личности. К этому

времени формируется определенный стереотип действий, стиль студенческой деятельности, осознание процесса направленного физического и профессионального воспитания, resultируются проявления конкретных психологических качеств в зависимости от состояния здоровья и уровня подготовленности в учебных отделениях.

Третий этап (71-106 недель) - самовоспитание как результат уверенности и самоутверждения в учебно-тренировочной деятельности. В это время формируется собственное отношение к учебно-воспитательному процессу, себе, коллективу, проявляется индивидуальный и коллективный характер взаимоотношений. Этап заканчивается формирующейся направленностью к профессии.

Четвертый этап (107-143 недели) - совершенствование в конкретных видах оздоровительно-физкультурной, соревновательной и научной деятельности. Этап завершается реальным проявлением оздоровительно-физкультурной, профессионально-прикладной, научной и военной подготовкой.

Пятый этап (150-175 недель) - промежуточный между вузом и производством (школой), характерной особенностью которого должна стать высокая работоспособность, профессиональная направленность, общественно-специальная активность, подготовленность к пропаганде здорового образа жизни.

Продолжительность занятий на любом из этапов становления личности дана в "Программе..." ориентировочно и будет зависеть от систематичности выполнения, а также видов, мотивов воспитательной деятельности, способности педагогов формировать установку на конкретный конечный результат.