

Екологічний туризм з його величезними рекреаційними і пізнавальними можливостями покликаний сформувати суспільну свідомість щодо охорони та раціонального використання природних багатств, донести до людей важливість питань захисту навколишнього середовища. Він дозволяє пом'якшити удари, що завдає природі бездумне ставлення до неї людини, зберігає кутки незайманої природи і сприяє примноженню природних цінностей не тільки за допомогою екологічної просвіти, але і за рахунок коштів, що спрямовуються з прибутків від екологічного туризму на вирішення цих завдань [2,3].

Заняття екотуризмом впливає не лише на загальне оздоровлення функціональних систем і організму в цілому, а й надає змогу отримати знання про формування правильної поведінки, сформувати основні рухові вміння і навички, розвиватися фізично, підвищувати спортивну тренованість та працездатність організму, сприяє вихованню морально-вольових якостей, а що найважливіше — дозволяє зберегти красу недоторканих куточків нашої природи. Найголовнішою рисою екологічного туризму є турбота про природне навколишнє середовище, збереження неповторних куточків, що використовуються у туристичних цілях. Дбайливе ставлення до природи у поєднанні з вихованням любові до неї, усвідомленням важливості її захисту та відтворення і є основною відмінною рисою екотуризму, яка відрізняє його від інших видів туризму.

Література

1. Дехтяр В.Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: Навч. посіб. Для закл. освіти. - К.: Науковий світ, 2003. - 203 с.
2. Дмитрук О.Ю. Екологічний туризм. - К.: Альтерпрес, 2004. - 192 с.
3. Голуб Л., Тягло Т., Ломан С. Основні напрямки та завдання екологічного виховання у туризмі / Гуманітарний вісник Переяслав - Хмельницького ДПУ: спец. вип.: Педагогіка. - Переяслав-Хмельницький, 2004. - С. 46- 50.

УДК 378.17:796. 015

ДИНАМІКА ФІЗИЧНИХ ТА РОЗУМОВИХ НАВАНТАЖЕНЬ СТУДЕНТІВ НАУКМА

Жуков В.О.

Національний університет "Кієво-Могилянська академія"
Науковий керівник: ст. викладач Лахманюк Т.В.

Актуальність. Специфіка підготовки фахівців у НаУКМА обумовлена великими за обсягами розумовими навантаженнями студентів, які вимагають значних фізичних зусиль.

Процес формування особистості студента, його інтелектуальний, соціальний і, особливо, фізичний розвиток вимагають значного збільшення

фізичних навантажень при оптимальному плануванні та методичному забезпеченні навчального процесу.

Великий обсяг теоретичного матеріалу, опанування якого необхідне студентам, щоб успішно навчатися та оволодіти професією, значно зменшує рухову активність і негативно впливає на стан здоров'я.

Дієвим засобом поновлення працездатності та підвищення рівня соматичного здоров'я студентів слугують заняття з фізичного виховання, які мають рекреаційно-оздоровчу спрямованість.

Проблема полягає в тому, що активність студентів до занять фізичною культурою і спортом коливається протягом навчального року в залежності від обсягів розумових навантажень. За таких обставин порушуються дидактичні принципи опанування дисципліни з негативними наслідками для функціонального і фізичного стану організму студентів.

Метою наших досліджень було вивчення взаємозв'язку між параметрами фізичних і розумових навантажень студентів протягом навчального року, їхнього впливу на мотивацію студентів до рухової активності та визначення оптимальних обсягів і співвідношення цих навантажень.

Методи досліджень: аналіз спеціальної літератури, опитування, співбесіди, анкетування, аналіз бюджету часу студентів, тестування, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

Дослідженнями було охоплено 160 студентів основного навчального відділення 1-4 років навчання, 68 з яких відвідують групи спортивного вдосконалення.

Результати досліджень та їх обговорення.

Навчальний процес у НаУКМА організовано за трьома триместрами. Дисципліна "Фізичне виховання" викладається для студентів основного навчального відділення протягом двох років у перших двох триместрах.

У середині кожного з них є тиждень самостійної роботи студентів (ТСР).

Встановлена структура організації навчання робить характер розумових і фізичних навантажень багатопіковим, які ніколи не співпадають за часом.

В результаті проведених досліджень було встановлено, що при збільшенні обсягів розумових навантажень студентів фізичні навантаження мали стійку тенденцію до зниження (~ 85%) і навпаки.

У 18% студентів під час канікул і на ТСР також знижувалися фізичні навантаження, що пов'язано зі збільшенням часу на відпочинок.

Значне зменшення рухової активності студентів встановлено під час сесії. Тут показники затрат часу на заняття фізичними вправами коливались в межах 2 год. \pm 1 год. на тиждень. Але 7% студентів практично не знижували своє фізичне навантаження, навіть під час сесії. Слід зауважити, що переважна більшість цих студентів має високий навчальний рейтинг.

Найнижчу активність до фізичних навантажень виявлено у студентів 1-го року навчання під час першої зимової сесії (до 1 год. на тиждень).

17% студентів систематично займалися у групах спортивного вдосконалення двічі на тиждень. Крім цього, вони періодично відвідували ще й академічні заняття.

Активність студентів до фізичних навантажень помітно зростала (на 20 - 30%) в останні три тижні семестру, коли відбувалась підготовка та прийом контрольних нормативів. У цей же період на 35 - 60% зростало й розумове навантаження студентів, яке ще збільшувалось майже удвічі протягом двох тижнів сесії.

Також встановлено, що протягом року біля 75% опитаних студентів намагалися збільшити обсяги та інтенсивність своїх фізичних навантажень за рахунок самостійних занять, але лише для 10 - 15% з них ці заняття стали постійними.

Висновки.

1. Дослідження показали, що перепади в активності студентів до фізичних навантажень негативно відображаються на показниках ЗФП студентів. Їх покращення частіше носить тимчасовий характер і досягає максимуму під час здачі контрольних нормативів або участі у змаганнях. Після сесії і канікул ці показники найнижчі. Тільки у 12% студентів вони не знижуються.

2. Розумові і фізичні навантаження студентів повинні бути оптимально збалансовані. Інакше, як тільки виникає конкуренція між окремими видами навчальної діяльності, в силу об'єктивних і суб'єктивних обставин перевага віддається найбільш актуальним в даний момент. Пристосування до тих чи інших високих навантажень зазвичай здійснюється саморегуляцією діяльності.

3. Результати досліджень свідчать про те, що в НаУКМА між розумовими і фізичними навантаженнями студентів існує певна дисгармонія. Збалансувати ці навантаження можна шляхом комплексних заходів по вдосконаленню навчального процесу, підвищенню свідомості та рівня мотивації студентів до занять фізичним вихованням і спортом.

Література

1. Алексейчук І., Добровольська Н., Начата О. Мотиви занять фізичною культурою і спортом у вищій школі // Фізичне виховання. Спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: 36. наукових праць. - Луцьк, 2002. - Т. I. - С. 173-175.
2. Комков А.Г., Антипов Е.В. Формирование физической активности детей и подростков как социально-педагогическая проблема // Теория и практика физ. культ. - 2003, № 3. - С. 5-8.
3. Кобяков Ю. Концепция норм двигательной активности человека // Теория и практика физ. культ. - 2003, № 11. - С. 20-23.
4. Лубишева Л.И. Социология физической культуры. Уч. пособие.- М.: Академия, 2004.
5. Физическая культура студента. Учебник /Под ред. В.И.Ильинича.- М.: Гардарики, 2005.

УДК 37.035:613.97

ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ВОЛОНТЕРСЬКОГО РУХУ

Картамишева І.Г.

Бердянський державний педагогічний університет
Науковий керівник: доцент Захарова Н.М.

Соціально-політична трансформація суспільства та глобальна екологічна криза зумовили зростання актуальності проблеми стрімкого погіршення здоров'я молодого покоління української нації.

У наукових працях вітчизняних дослідників (О.Бекас, О.Вакуленко, В.Горашук, О.Жабокрицька, В.Крамар, С.Максименко та інші) зазначено, що виражене погіршення фізичного, психічного, розумового розвитку і працездатності відзначається у сучасних підлітків тамолоді.

Враховуючи актуальність визначеної проблеми, темою нашого дослідження обрано: "Популяризація здорового способу життя серед студентської молоді засобами волонтерського руху".

Об'єкт дослідження - соціально-педагогічна робота з формування здорового способу життя серед студентської молоді.

Предмет дослідження - волонтерський рух як засіб популяризації здорового способу життя в умовах вищого навчального закладу.

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити модель популяризації здорового способу життя серед студентської молоді засобами волонтерського руху в умовах вищого навчального закладу.

Гіпотезою дослідження є припущення про те, що популяризація здорового способу життя серед студентської молоді засобами волонтерського руху матиме позитивні наслідки за умови реалізації в навчально-виховній роботі вищого навчального закладу відповідної моделі.

Відповідно до мети та гіпотези визначено основні **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати психолого-педагогічні аспекти популяризації здорового способу життя.
2. Розкрити чинники здоров'я та здорового способу життя; уточнити його критерії та показники.
3. Проаналізувати досвід організації та діяльності волонтерського загону Бердянського державного педагогічного університету.
4. Розробити модель популяризації здорового способу життя засобами волонтерського руху та експериментально її перевірити в умовах вищого навчального закладу.

Соціальна робота невідривна від суспільства і спрямована на усі його проблемні прошарки. За даними деяких медичних досліджень, стан здоров'я людини залежить на 50% від способу життя.