

Результати наших спостережень дають право зробити висновок, що ведення щоденника самоконтролю підвищує мотивацію студентської молоді до систематичного відвідування занять з фізичного виховання, самостійних занять фізичними вправами у вільний від навчання час.

Про позитивні сторони використання щоденника здоров'я у навчальному процесі з фізичного виховання свідчать такі результати: виявлені позитивні показники динаміки фізичної підготовки студентів I - III курсів, число яких з низьким рівнем здоров'я знизилося в середньому на 8%. Змінилось також ставлення студентів до фізичного виховання – зменшився на 31% немотивований пропуск навчальних занять, збільшився інтерес до занять з фізичного виховання майже у 96% опитаних студентів, які вважають своє здоров'я як саме головне в житті. Переважна більшість студентської молоді чітко розуміють, що одним із найважливіших факторів, які визначають здоров'я є здоровий спосіб життя. Але тільки 36% використовують різні засоби доступного оздоровлення для збереження та зміцнення здоров'я.

Таким чином, переважна більшість респондентів розуміють, що без високого рівня здоров'я не можливо досягти кар'єрного росту й матеріального достатку, повноцінної життєдіяльності.

#### Література:

1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова: Алгоритмы здоровья. Человек и общество. - Донецк: Сталкер: М.: ООО : Изд-во АСТ, 2002. - 464 с.
2. Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров'я. - К.: Здоров'я, 1991. -256 с.

### **ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ ПІШОХІДНОГО ТУРИЗМУ**

Збанацький С.В., Зеленюк О.В., Кравченко Л.С., Сотула А.М.  
Національний університет „Києво-Могилянська академія”

Поліпшення стану здоров'я студентів та залучення до здорового способу життя є найголовнішим завданням педагогічних колективів кафедр фізичного виховання вищих навчальних закладів України. [1,2]

Формування у студентів свідомого ставлення до власного здоров'я, яке сенергічне поняттю сенсу життя, вимагає трансформації вузівської системи фізичного виховання у напрямку її подальшої гуманізації та валеологізації. Виходячи з цього, у форматі навчальної дисципліни «Фізичне виховання» нами розроблено та апробовано елективний курс «Оздоровчо-рекреаційний туризм», що передбачав залучення студентів

до занять пішохідним туризмом протягом навчального року. Необхідність впровадження цього курсу обумовлена тим, що діючою програмою з «Фізичного виховання» передбачено лише 216 годин занять, які в переважній більшості ВНЗ проводяться упродовж 1–2 років навчання. У зв'язку з цим нами запропоновано для студентів старших курсів відвідування секції пішохідного туризму як факультативної форми занять з фізичного виховання. Програма цього вибіркового курсу базувалася на концептуально-методологічній парадигмі поєднання активних форм відпочинку із пізнанням природи, формуванням екологічного світогляду, ознайомленням з культурно-історичними пам'ятками та набуттям навичок безпечної поведінки під час різноманітної рухової діяльності в природних умовах.

З метою оцінювання ефективності впровадження цього курсу в фізичне виховання студентів-старшокурсників протягом п'яти навчальних років було проведено педагогічний експеримент.

Програма експерименту передбачала визначення динаміки стану соматичного здоров'я за методикою Г.Л. Апанасенка і рухової підготовленості за вимогами державного тестування. Порівняння отриманих показників із аналогічними результатами студентів, які не займалися організованими формами фізичного виховання (відповідно перша та друга групи по 32 особи у кожній), дозволяло об'єктивно характеризувати ступінь впливу цих занять на стан здоров'я та рухову підготовленість.

Зазначимо, що організаційно-методичною формою реалізації програмного матеріалу елективного курсу «Оздоровчо-рекреаційний туризм» було обрано заняття в туристичній секції. Вони проводилися два рази на тиждень - одне заняття у спортивній залі, спрямоване на загальнофізичну і теоретичну підготовку, друге - пішохідний похід вихідного дня. Ці походи передбачали ознайомлення студентів з правилами поведіння у лісі, вміннями установлювати намети, розпалювати ватру, долати перепони, користуватися компасом і мапою, а також сприяли вихованню навичок поведіння в колективі. Крім цього, студенти безпосередньо приймали участь у різноманітних екологічних акціях: прибиранні територій, облаштуванні місць відпочинку, вдосконаленні навичок екологічно безпечної взаємодії з природою.

Підтвердженням ефективності занять в секції пішохідного туризму щодо їхнього впливу на стан здоров'я та рухову підготовленість студентів є зниження рівня захворюваності з тимчасовою втратою працездатності. Так, наприклад, кількість пропущених занять протягом навчального року за хворобою складала у середньому  $2,85 \pm 0,4$  днів в 1 групі, тоді як в 2 групі вона становила  $4,23 \pm 0,5$  днів (при  $P < 0,05$ ). Щодо динаміки рівня соматичного здоров'я, то її характер свідчив про позитивний вплив

занять піпохідним туризмом: протягом навчального року кількість студентів з низьким рівнем здоров'я у 1 групі зменшилась на 18,8%, - вони перейшли у середній і вище середнього рівні здоров'я. У 2 групі статистично достовірних змін у рівні здоров'я студентів не виявлено.

Таким чином, набутий кафедрою фізичного виховання організаційно-методичний досвід проведення факультативу у форматі курсу «Оздоровчо-рекреаційний туризм» свідчить про ефективність цієї оздоровчо-виховної роботи і може бути впроваджений у практику роботи цих кафедр у вищих навчальних закладах.

#### Література:

1. Колотуха О.В. Шляхи вдосконалення системи дитячо-юнацького туризму в Україні // Гуманітарний вісник Переяслав-Хмельницького держ. пед. ун-ту ім. Г.Сковороди. – 2003. – С. 79-81.
2. А.П. Конох. Зміст професійної підготовки майбутніх фахівців із спортивно-оздоровчого туризму в університеті [Електронний ресурс] // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. — 2006. — N 7. — С. 48

## **ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ТА РУХОВА АКТИВНІСТЬ В ІЄРАРХІЇ ПОТРЕБ ТА ЦІННОСТЕЙ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

Земцов Й.Ф., Ландарь В.В.

Українська академія підприємництва і бізнесу,  
Національний університет фізичного виховання і спорту України

Для успішної реалізації обраної професії, випускникам ВНЗ окрім особистісних і професійних якостей, необхідно мати міцне здоров'я та достатню фізичну підготовленість. Головну роль у вирішенні цієї задачі відіграє формування у студентів здорового способу життя як визначального чинника охорони і зміцнення здоров'я.

Наші дослідження дають підставу для думки про наявність суперечності між абсолютною цінністю загальних положень здорового способу життя і конкретними цінностями його підтримки, зокрема професійного здоров'я.

При розгляді співвідношень загальної і фізичної культури студентів відповіді опитуваних (респондентів) на питання «Чи можна вважати культурною людину, яка не піклується про свій фізичний стан?» виявили, що 21,9% вважають таке за можливе, а 51% заперечують такий взаємозв'язок, 27,9% - важко у визначенні своєї позиції.

Думки студентів щодо впливу фізичної культури на загальнокультурний розвиток особистості більшою мірою пов'язані з поліпшенням форм тілесного і функціонального розвитку. Помітне зниження впливу фізичної культури на інші сторони особистості та її