

ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ СВІДОМОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я

Заплішний І.І.

Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя

Подальша інтенсифікація та ускладнення процесу навчання вимагає від молодих людей великих фізичних зусиль і психічного напруження, що обумовлює послаблення ресурсів здоров'я, зниження працездатності, показників функціонального стану організму, підвищення рівня захворюваності. Тому проблеми здоров'я і здорового способу життя студентської молоді стають пріоритетним напрямком роботи кафедр фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Оскільки основною метою фізичного виховання у вищих навчальних закладах є розвиток, збереження та зміцнення здоров'я, то і вся система фізичного виховання повинна базуватися на принципах пріоритету оздоровчої спрямованості і бути важливою складовою роботи відповідних кафедр щодо формування потреби самостійних занять фізичними вправами, свідомого зміцнення власного тіла за допомогою засобів фізичної культури і спорту [1,2].

В останні роки особлива увага приділяється питанням модернізації фізичного виховання у вищих навчальних закладах, пошуку нових ідей, підходів до змістової сторони навчально-виховного процесу в умовах кредитно-модульної системи. Разом з тим, у теорії і практиці фізичної культури залишається невирішеною проблема обґрунтування дидактичної системи фізичного виховання, спрямованої на зміцнення й збереження здоров'я студентської молоді. У зв'язку з цим, метою даної статті є висвітлення шляхів формування у студентів свідомого ставлення до власного здоров'я.

Педагогічна практика переконує нас в тому, що одним із важливих напрямків діяльності викладачів щодо формування у студентів свідомого ставлення до свого здоров'я є озброєння знаннями в галузі фізичної культури і спорту та створення позитивно емоційного клімату на заняттях фізичного виховання.

Розуміння оздоровчої спрямованості фізичного виховання, як одного із завдань освіти студентів, зумовлює загальний розвиток молодих людей, виховує свідому відповідальність за стан свого здоров'я. Саме формування такої відповідальності у студентів спонукатиме їх до засвоєння методів фізкультурно-оздоровчої освіти.

Визначення рівнів стану здоров'я особливо важливе з огляду на те, що навчально-тренувальна діяльність у кінцевому результаті повинна не тільки дати студентові суму знань, але й сформувати комплекс умінь, яких потребує сьогодення і які пов'язані із здатністю молодих людей брати на себе відповідальність за своє здоров'я, з подальшою систематичною працею над собою в продовж всього життя.

Регламентация рухової активності на заняттях фізичного виховання проходить в залежності від того до якої медичної групи належать студенти (основної, підготовчої, спеціальної), тобто характеризує наявність або відсутність вад у стані здоров'я. Більш того, як показують дослідження багатьох авторів, студенти основного навчального відділення за своїм фізичним розвитком і фізичною підготовленістю є неоднорідною групою. У зв'язку з цим особливого значення, з нашої точки зору, набуває модель особистісно-орієнтованого фізичного виховання, що забезпечує можливість диференційованого впливу на розвиток фізичних якостей і реалізує оздоровчу функцію різних за об'ємом і інтенсивністю фізичних навантажень.

Характерно, що нав'язування студентам форм роботи, в яких вони не зацікавлені, тим більше, виконання фізичних навантажень які їм не під силу, здатне не тільки сприяти покращенню змін функцій органів і систем організму, але й нашкодити здоров'ю і повністю знищити мотивацію до самостійних занять фізичними вправами.

Разом із цим, метод примусового виконання окремих завдань, без сумніву, має місце, оскільки збереження й зміцнення здоров'я, розвиток фізичних кондицій потребує самодисципліни, а її відсутність повинна компенсуватися зовнішнім контролем і стимулюванням діяльності з боку викладачів. Це створює умови для самовизначення, самовиховання, саморозвитку і самореалізації студентів у різних видах фізкультурної діяльності.

Проблему формування у студентів свідомого ставлення до свого здоров'я ми розглядали у контексті їхньої мотивації на здоровий спосіб життя, що досягається систематичним виконанням фізичних вправ зранку й протягом дня, раціональним використанням вільного часу для активного відпочинку; усвідомленим викоріненням шкідливих звичок, тощо. Отже, студенти первісно повинні мати мотивацію на збереження й підтримання здоров'я.

Великого значення у формуванні свідомого ставлення студентів до свого здоров'я належить самостійним заняттям фізичними вправами й оцінці ефективності їх впливу на організм. Формування знань і умінь студентів самостійно контролювати стан свого здоров'я, підбирати засоби його збереження та зміцнення за допомогою оптимальних фізичних навантажень, складало основний зміст програмного матеріалу із теоретичної та практичної підготовки студентів.

Об'єктивні й суб'єктивні показники стану здоров'я, фізичного розвитку, оцінки зміни динаміки фізичного стану організму під впливом занять фізичними вправами різної спрямованості студенти регулярно фіксували у щоденнику самоконтролю.

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