

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

діяльність обумовлені станом фізичного виховання у ВНЗ, недостатньою реалізацією його гуманітарного змісту, негативним досвідом попередніх занять, дією найближчого оточення, тощо.

Менше чверті студентів залучені до регулярної фізкультурно-спортивної діяльності на дозвіллі. На цьому фоні спостерігається недостатня ефективність пропаганди здорового способу життя викладачами та медиками.

Студенти виділяють серед чинників ризику для здоров'я, перш за все зловживання алкоголем - 75,6%, куріння - 73,5%, що відображає один із стереотипів пропаганди здорового способу життя. Недолік рухової активності відмічений 39,9% студентів; забруднення навколишнього середовища усвідомлюється 29,3% респондентів; на конфлікти з тими, що оточують вказали 29,1%; на перевантаженість учбово-професійними і домашніми обов'язками 7,9%.

Що спонукає студентів підтримувати свій фізичний стан? «Упевнено відчувати себе серед інших людей, більше подобатися їм, викликати у них шану» (68,1% респондентів) і «отримувати задоволення від рухової діяльності, відчувати радість і красу рухів власного тіла, переживати м'язову радість, відчувати високий м'язовий тонус» (44,5% опитаних).

Прагнення досягти високих спортивних результатів престижно лише для невеликої кількості студентів (2,5% жінок і 6% чоловіків). Нажаль, можливості фізичної культури як засобу підтримки працездатності, ще не отримали належної оцінки у студентів (менше чверті відповідей), що пов'язане із обмеженим освітнім потенціалом навчальних занять з фізичного виховання. Серед причин неуваги до підтримки свого фізичного стану студентами наголошується брак часу (18,5% жінок і 41,6% чоловіків) і відсутність необхідної завзятості, волі, наполегливості (17,5% жінок і 20,8% чоловіків).

Турбота про власний фізичний стан відрізняється у дівчат і хлопців. У дівчат головне - краса «зовнішніх» форм, пропорції статури - 27%, співвідношення довжини і маси тіла - 54%; у хлопців - розвиток мускулатури - 61,2%, пропорцій статури - 50%, фізичних якостей - 32-47%.

Відсутність у більшості студентів активних зусиль щодо підтримки свого фізичного стану засвідчує співвідношення у кількості тих, що зневажають фізичну культуру і спорту (70%) та тими, що систематично використовують ці заняття (6%).

У вільний час фізкультурно-спортивна активність студентів низька. Не беруть участь в ній 60% дівчат і 46% юнаків, а у збірних командах ВНЗ беруть участь — 3,5 і 8,4%.

Шлях до загальнокультурного розвитку, а, отже, і до здоров'я починається з оволодіння знаннями. Вони випереджають практику, указують шлях її перетворення, перетворюють знання в елементи свідомості, розширюючи і переробляючи їх в переконання. А переконання будуються не стільки на логічному характері знань, скільки на їх практичному сенсі.

ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ МОТИВАЦІЙНОЇ ПОТРЕБИ ДО РЕГУЛЯРНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Іванько О.А.

Донецький національний технічний університет

Нашій країні необхідні високоосвічені фахівці, виховані й свідомі, здатні до активної діяльності в різних галузях суспільного і державного життя, у науці і виробництві.

На сучасному етапі успіхи вищої школи в галузі фізичної культури залежать від рівня активності й свідомості студентів, їхніх відносин до фізичного виховання як до навчальної дисципліни.

Основним завданням фізичного виховання студентської молоді є формування мотиваційних потреб до регулярних занять фізичними вправами й оптимізації добової рухової активності. А це, у свою чергу, допомагає вирішити одне із завдань - зменшення кількості студентів, які страждають від гіподинамії, тим самим поліпшуючи їхній стан здоров'я.

Спостереження та багаторічний досвід свідчить, що фізкультурно-спортивна діяльність ще не стала для студентів нагальною потребою, не перетворилася в інтерес особистості. Існують об'єктивні і суб'єктивні фактори, що визначають потреби, інтереси і мотиви включення студентів у самостійну роботу на заняттях з фізичного виховання.

До об'єктивних факторів відноситься: стан матеріальної спортивної бази, спрямованість навчального процесу з фізичного виховання, рівень вимог навчальної програми, особистість викладача, стан здоров'я студентів що займаються, частота проведення занять та емоційне супроводження.

При порівнянні результатів тестування з основних фізичних показників та результатів проведеного анкетування було виявлено, що у студентів з низькими показниками фізичної підготовленості серед мотивів відзначається зростання ролі такого фактора, як одержання заліку з 2,8% до 23,5% респондентів.