ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Світлана Переверзєва

Педагогічний інститут ДВНЗ «Криворізький Національний Університет»

Постановка проблеми. Сьогодні наше суспільство активізує увагу на здоровому способу життя (ЗСЖ) студентів, що в свою чергу відображається на здоров'ї нації, а також у надбанні духовності, що є загальновизнаним фактором розвитку особистості. Тому збереження і розвиток здоров'я студентів і формування в них міцного та здорового життя на сьогодні має пріоритетне значення для суспільства [2,3]. Сучасна молодь вбачає яскраве життя у споживанні алкогольних напоїв, тютюнових виробів та інших засобів. Проте, важливо сформувати у свідомості молодих людей поняття «здоровий спосіб життя» та розширити вже відомі способи підтримання міцного здоров'я. А також виявити найсуттєвіші компоненти мотивації молоді до занять фізичною культурою та спортом.

Фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування між народами і зміцнення миру.

Основними завданнями фізичної культури і спорту є постійне підвищення рівня здоров'я, фізичного та духовного розвитку населення, сприяння економічному і соціальному прогресу суспільства, а також утвердження міжнародного авторитету України у світовому співтоваристві.

Фізичне виховання є головним напрямом впровадження фізичної культури, покликану забезпечувати розвиток цієї культури, що становить органічну частину загального виховання, що в свою чергу сприяє розвитку фізичних, морально-вольових, розумових здібностей, професійно-прикладних навичок людини і стійкому інтересу до здорового способу життя.

Досить мало уваги приділяється фізичному вихованню в сім'ї, середньозагальноосвітніх, професійно-навчально-виховних закладах. Це питання не займає належного місця і в роботі місцевих органів державної виконавчої влади та органів місцевого самоврядування. Не задовольняється природна біологічна потреба студентської молоді в руховій активності[1].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Актуальність проблеми ЗСЖ, яка поставлена в даній статті надзвичайно важлива. Фізичне виховання

студентської молоді обумовлено його тісним зв'язком із покращенням фізичної підготовленості, зміцненням здоров'я, а також надбанням умінь, навиків та знань. Аналізуючи дані літературних джерел очевидно, що до сфери фізичного здоров'я включають такі чинники, як індивідуальні особливості будові тіла, перебігу фізіологічних функцій організму в різних умовах довкілля, також генетичної спадщини [3,4,5]. Організм людини - це відкрита саморегулююча система, яка являє собою симбіоз з мікроорганізмами, котрій необхідно створювати сприятливі умови, злегка корегуючи її, проте в жодному випадку - регулювати зовні [2].

Перш за все, це передбачає організацію всебічного розвитку студента в напрямку здорового способу життя, що надалі буде показником їхньої життєвої працездатності. Здоровий спосіб життя передбачає дотримання виконання певних правил, що забезпечують гармонійний розвиток, високу працездатність, духовну рівновагу та здоров'я людини. В основі здорового способу життя лежить індивідуальна система поведінки й звичок кожної окремої людини, що забезпечує їй потрібний рівень життєдіяльності й здорове довголіття.

Здоровий спосіб життя - це практичні дії, спрямовані на запобігання захворювань, зміцнення всіх систем організм й поліпшення загального самопочуття людини. Питання формування здорової особистості цікавили вчених завжди(праці І.І Брехман, Л.С. Виготського, Г.К.Зайцева, П.Ф. Лесгафта, М.І.Пирогова, В.А. Сухомлинського та ін.)[2,4,6].

Загально відомо, що заняття фізичною культурою і спортом позитивно впливають на формування ЗСЖ, духовний і фізичний розвиток людини. Крім цього результати багатьох педагогічних і медичних вітчизняних і закордонних досліджень показують, що фізичні вправи також зміцнюють здоров'я, підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують високу фізичну і розумову працездатність (Л.М.Баранець, О.І.Іванова, В.В.Пономарьова і ін.)[4,6].

Метою дослідження стало залучення студентської молоді до реалізації шляхів здорового способу життя засобами фізичного виховання.

Завдання дослідження: - теоретико-методичне обґрунтування основних компонентів здорового способу життя. - визначити структуру засобів фізичного виховання особистості студента. - вивчити динаміку показників фізичного виховання

Методи і організація дослідження. Аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, анкетування у ставленні студентів до

процесу фізичного виховання та здорового способу життя, метод математичної обробки даних. Нами було проведено анкетування на базі КПІ «ДВНЗ» КНУ, в якому брали участь 89 студентів першого курсу, віком 17-18 років.

Результати дослідження: У навчально-виховній сфері фізкультурно-оздоровча робота здійснюється в поєднанні з фізичним вихованням студентської молоді, з урахуванням стану здоров’я, рівня фізичного та психічного розвитку.

Особливе занепокоєння викликає сьогоднішній стан утримання і використання матеріально-технічної бази фізичної культури і спорту. Сьогодні в Україні діє більше тисячі стадіонів, 580 плавальних басейнів, 16 тисяч спортивних залів, 26 палаців спорту зі штучним льодом, 59 манежів, 60 тисяч спортивних майданчиків і полів, що становить лише половину нормативної потреби. Через відсутність стабільних джерел фінансування ця складна система спортивних споруд практично занепадає і не задовольняє потреб розвитку масового спорту, спорту вищих досягнень, розширення фізкультурно-оздоровчих послуг населенню. Фактично відсутня вітчизняна індустрія виробництва обладнання, інвентарю та інших товарів спортивно-туристичного призначення.

До причин, що викликають погіршення стану здоров'я студентів, належать куріння, вживання алкогольних напоїв, наркотиків. Свій відпочинок і дозвілля вони пов'язують з відвідуванням комп'ютерних клубів, кафе, барів, дискотек, тощо. Усе це свідчить про низький рівень культури здоров'я студентів, про безвідповідальне ставлення до свого здоров'я. Тому фізична культура повинна розглядатися як важливий засіб у процесі фізичного виховання студентів, в формуванні у них здорового способу життя, організації відпочинку й дозвілля [4,5,6].

Тому формування здорового способу життя студентів є основною метою фізичного виховання, завданнями якого є підвищення функціональних, адаптивних можливостей організму, виховання і розвиток особистості, спрямованих на розвиток та саморозвиток фізичної культури людини.

У процесі дослідження було встановлено, що основний компонент здорового способу життя передбачає:

1. Активну рухову діяльність (не менше 12 годин на тиждень).

2. Особисту гігієну та гігієну праці.

3. Нормальну екологічну обстановку.

4. Відмова від шкідливих звичок.

5. Раціональне харчування.

6. Загартування сонцем, повітрям і водою.

7. Раціональна організація дозвілля.

8. Оптимальний психологічно-емоційний стан.

9. Заняття улюбленою справою.

10. Медична активність.

Загально відомо, що недостатня рухова активність(гіподинамія), неправильне харчування, шкідливі звички, неорганізований режим роботи й відпочинку, недотримання гігієнічних вимог, несвоєчасне відвідування лікувальної профілактики - усе це негативно впливає на розвиток людини і відновлення життєвої енергії, неухильно призводить до руйнування особистості студента. Дотримання вище перерахованих компонентів здорового способу життя дає змогу значною мірою загальмувати розвиток дегенеративних вікових змін фізіологічних функцій, а також змін різних органів і систем.

Здоровий спосіб життя є найефективнішою профілактикою більшості захворювань. Шляхи оздоровлення відомі, необхідно тільки усвідомлювати ціну і важливість свого здоров'я.

У процесі дослідження була запропонована і опрацьована структура засобів фізичного виховання особистості студента. Так визначається фізична готовність фахівця до виконання своїх професійних функцій та життєдіяльності на підставі компонентів, які характеризуються згідно рівня:

- стан здоров'я;

- фізичний розвиток;

- фізична працездатність;

- фізична підготовленість;

- фізична досконаліть як їхня сукупність.

Формування цих компонентів є метою та результатом фізичної діяльності. Також до засобів фізичного виховання ми відносимо такі види фізичної діяльності:

- ранкова і виробнича гімнастика;

- загально-кондиційне чи спортивне тренування;

- професійно-прикладна фізична підготовка;

- післяробоче відновлення; - оздоровчо-рекреаційні заходи;

- оздоровчо-реабілітаційна діяльність.

До цих засобів належать і елементи здорового способу життя, що сприяють фізичному вдосконаленню студента (особиста та громадська гігієна, психогігієна тощо).

У структуру засобів фізичного виховання фахівця входять компоненти, які забезпечують його фізкультурну діяльність.

До них відносяться:

- теоретична, методична та морально-вольова підготовка;

- потреба у руховій активності; - мотивація до фізкультурної діяльності;

- ціннісні орієнтації на фізична досконалість;

- матеріальне та фінансове забезпечення занять фізичними вправами тощо.

Для досягнення високого рівня фізичного виховання необхідні заняття і цілеспрямоване і систематичне використання належних засобів.

З метою вивчення ставлення студентів до процесу фізичного виховання і ведення здорового способу життя нами було проведено анкетування на базі КПІ «ДВНЗ» КНУ, в якому брали участь 89 студентів І курсу, віком 17-18 років. У ході дослідження опитування були запропоновані наступні питання:

1. Чи займаєтесь Ви ранковою гімнастикою? а) так; б) ні;

2. Чи займаєтесь Ви фізичними вправами за межами інституту? а) так; б) ні;

3. Як часто Ви займаєтесь фізичними вправами? а) щодня; б) більше 2 разів на тиждень; в) до 2 разів на тиждень?

4. Як ви оцінюєте стан свого здоров'я? а) гарний; б) задовільно; в) поганий;

У результаті проведеного анкетування було виявлено, що лише 33% студентів займаються ранковою гімнастикою, а велика частина студентів не займалася нею взагалі - (77%).

Основним фактом є те, що студенти займаються фізичним вихованням у вільний від навчання час. За анкетою ми визначили, що 84% студентів нашого факультету займаються легкою атлетикою, волейболом, баскетболом за межами навантаження, що дається студентам в університеті і лише 16% студентів не займаються взагалі.

Також під час дослідження ми виявили, що 17% студентів займаються щодня різними фізичними вправами, 55% займаються ними 3-5 разів на тиждень, і 28% займаються менше двох разів на тиждень, також до цих даних належать студенти які не займаються фізичним вихованням взагалі.

Студенти, котрі оцінюють свій стан здоров'я як гарний, становлять 16%, як задовільний – 67%, і як поганий – 17%. Однак, у цьому віці студенти схильні завищувати самооцінку стану здоров'я.

Висновки. У ході дослідження з'ясовано, що студенти нашого інституту, в цілому займаються фізичним вихованням, однак нажаль є студенти, які не займається фізичним вихованням (16%). Усвідомлене й зацікавлене ставлення студентів до процесу фізичного виховання у вищому навчальному закладі виявляється у відчутті його конкретних недоліків і в пропозиціях щодо його вдосконалення. Вони полягають у збільшенні кратності занять фізичними вправами, провадженні нових форм рухової активності, збільшені кількості спортивно-масових заходів і поліпшені матеріально-спортивної бази вищого навчального закладу.

Основними умовами формування здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання є:

- сформованість у студентів позитивної мотивації до занять фізичною культурою в аудиторії та позааудиторній діяльності;

- впровадження в навчальну діяльність інноваційних технологій на основі інтеграції теорії фізичного виховання і особисто-орієнтовного навчання;

- збереження і розвиток здоров'я студентів та формування в них здорового способу життя необхідно розглядати як цілісний педагогічний процес.

Перспективи подальших досліджень передбачають комунікації і спілкування викладача і студентів (індивідуально і в групах) під час занять і у позааудиторний час (організація спортивно-масової та наукової діяльності), виявлення ціннісно-мотиваційної тенденції фізкультурної діяльності, що перетворюється у динамічну результативність до набуття самостійного розвитку особистості у формуванні ЗСЖ.

ЛІТЕРАТУРА

1. Актуальні пробеми фізичної культури, олімпійського й професійного спорту та реабілітації у навчальних закладах України. - Кіровоград, КДПУ імені Володимира Винниченка, 2009.-164 с.

2. Бондарь С.Б.Востановление здоровья студенческой молодёжи / С.Б.Бондарь, А.В.Мещеряков // Успехи современного естествознания. - 2007. - №12. - С. 100

3. Виленский М.Я. Социально-педагогические детерминанты формирования здорового образа жизни / М.Я.Виленский // Теория и практика физ. Культуры. - 1994. - №9. - С.9.

4. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства / С.М. Канішевський. - К.: ІЗМН.-1999.-270 с.

5. Лубышева Л.И. Инновационные направления педагогической системы формирования физической культуры студенческой молодежи / Л.И.Лубышева // Теория и практика физической культуры. - 2005. - № 4. - С. 38-46

6. Садовникова В.В. Валеологический подход к организации занятий по физическому воспитанию студенток основного учебного отделения вуза: Автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.04 / В.В.Садовникова. - Минск. - 2005.- 22с.

АНОТАЦІЇ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Світлана Переверзєва

Педагогічний інститут ДВНЗ «Криворізький Національний Університет»

У статті окреслено фізичне виховання як невід'ємну частину процесу формування загальної і професійної культури сучасної студентської молоді, яка має зберігати і зміцнювати своє здоров'я системою рухів та прихильності до здорового способу життя за умовою вірно спланованої і організованої їхньої діяльності.

Ключові слова: фізичне виховання, здоровий спосіб життя, студентська молодь, здоров'я, компоненти, засоби, діяльність, працездатність.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВОГО СПОСОБА ЖИЗНИ

Светлана Переверзева

Педагогический институт ГВУЗ «Криворожский Национальный Университет»

В статье отображено физическое воспитание как неотъемлемую часть процесса формирования общей и профессиональной культуры современной молодежи, которая должна беречь и укреплять свое здоровье системой движений приоритетно к здоровому способу жизни по условию правильно спланированной и организованной их деятельности.

Ключевые слова: физическое воспитание, здоровый способ жизни, студенты, здоровье, компоненты, средства, деятельность, трудоспособность.

PHISICAL EDUCATION OF STUDENT YOUTH IN PROVIDING HEALTHY LIFESTYLE

Svetlana Pereverzeva

Pedagogical institute SHS “Krivoy Rog State University”

The article describes physical education as an integral part of the process of formation of General and professional culture of today's youth, which should protect and strengthen the health system movements priority to the healthy way of life upon the condition correctly planned and organized their activities.

Key words: physical education, healthy lifestyle, students, health, components, tools, activity, ability to work.