

8. Каліберда Н. Інформаційний консультант наукової бібліотеки: трансформація функцій // Наук. пр. Нац. Бібліотеки України ім. В.І. Вернадського. – К., 2003. – Вип.11. – С. 18-25.
9. Крепкова Е.Л. Изменение структуры информационного сектора: библиотеки и новые технологии // Библиотеки за рубежом: – СПб, 1997. – С.88-98.
10. Лучанська В.В. Інформаційно-бібліотечне обслуговування екологічною інформацією Кримського регіону // Вісн. кн. палати. – 2002. – №12. – С. 25 - 26.
11. Пасмор Н.П. Документно-інформаційне забезпечення навчально-виховного процесу // Вісн. кн. палати. – 2002. – №11. – С. 27-28.
12. Пашин А.И. Новый взгляд на инновационную деятельность библиотек // НТБ. – 2005. – №8. – С. 73-78.

Т.В. Андріанов

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ УПРАВЛІННЯ ПРОЦЕСОМ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи должно происходить согласно современной технологии к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Healthy life style formation of student youth to put into effect according current training method to self – dependant physical training lessons.

Актуальність. Відродження духовності нашого народу: його історичні традиції, здоровий спосіб життя, формування теорії знань, що формують фізичний розвиток, фізичну підготовку, самовдосконалення, у час становлення незалежної Соборної України є особливо актуальним у формуванні свідомості молоді.

На сьогодні провідні теоретики сфери фізичної культури і спорту вважають, що теоретичні знання мають бути поставлені на реальну основу, що відповідають культуро-творчому освітянському процесу та сучасним педагогічним положенням. Практика навчання та виховання потребує активного мислення і володіння цілісної системи знань: моделювання, проектування, діагностики свого власного здоров'я та ведення здорового способу життя [2, 3, 5, 6].

Метою дослідження становить: теоретичний аналіз, узагальнення даних науково-методичної літератури та вивчення

передового досвіду, вдосконалення існуючих методик, вивчення можливості та ефективності застосування цих методик на практиці.

Завдання роботи:

1. Визначити мотиваційні пріоритети до здорового способу життя студентів.
2. Дослідити особливості навчального процесу з формуванню здорового способу життя студентів.
3. Розробити та апробувати методику, що забезпечує рухову активність, можливості і здібності до здорового способу життя студентів.

Результати дослідження. Наші спостереження та аналіз літератури з теорії і методики фізичного виховання дають можливість з'ясувати, що процес формування здорового способу життя студентів найменш вивчений аспект, немає сутності цієї закономірності, а також зміст та форми впливу.

Усе вищесказане повинно бути закладене у відповідних педагогічних технологіях і методиках навчання. Сучасну фізичну культуру необхідно розглядати не тільки з точки зору, як фізичні вправи до спортивних досягнень, а як одну з сторін різноманітних шляхів і умов формування здорового способу життя у студентів. З'явилася велика кількість методик, які з часом свого розвитку вдосконалювалися та придбали специфічний зміст. Треба відмітити, що державна система тестів і нормативів є основою нормативних вимог до фізичної підготовленості студентів, як критерію фізичного здоров'я, але вона ще не стала запорукою і не дає позитивного напрямку до формування здорового способу життя студентів [1, 4].

Потреба до здорового способу життя не з'являється сама по собі, її треба виховувати та стимулювати як у навчальних, так і позанавчальних заходах.

Розуміння значення ролі здорового способу життя для укріплення та підвищення працездатності приводить до впровадження в навчальний процес самостійних занять фізичними вправами, які спрямовані до формування рухової активності, як фактор її підготовки до життєдіяльності через оптимізацію фізичного стану. Звідси головним напрямком пошуку є – створення оптимальних умов та понять, які характеризують явища, пов'язані з усвідомленим використанням рухової діяльності. З метою створення теоретичних знань у студентської молоді важливим є розуміння ними основних понятійних категорій: фізична культура, фізичне виховання, фізичний розвиток, фізична підготовка, система фізичного виховання, спорт. За

своєю природою ці категорії призначені у сукупності відтворювати теоретичні загальні закономірності, що впроваджують принципи, методи, засоби в практику виховання здорового способу життя.

У цьому контексті слід зауважити, що завданням фізичного виховання є розвиток фізичних якостей та здібностей до окремих фізичних вправ, формування чітких координаційних рухів, виховання психолого-соціальних та духовних положень, які б сприяли розвитку пам'яті, сприйняття, уявлення, мислення тощо.

Щоб виховувати та самоудосконалювати самого себе, потрібно, в першу чергу, пізнати себе, адже відомо, що наслідки занять фізичними вправами на організм студента, який займається, можуть бути як корисними, так і негативними, якщо фізичні вправи неадекватні до сприйняття. Саме тому без систематичного медичного та самоконтролю неможливо розв'язати оздоровчі задачі занять фізичними вправами. Самоконтроль, самопізнання, самооцінка, саморегуляція, самоспостереження, самовиховання, самозвіт в процесі фізичного виховання сприяє вихованню самоосвіти, тобто самостійно набувати знання про форми та зміст фізичних вправ, закономірності рухової діяльності, а також реєструвати показники функціонального стану організму. Питання самоосвіти в теорії та методиці фізичного виховання розроблено ще не досить достатньо, однак практика показує значимість володіння методиками визначення фізичного стану за показниками самоконтролю.

Фізична культура – це сукупність досягнень суспільства у створенні та раціональному використанні матеріальних та духовних цінностей фізичного виховання і умов цілеспрямованого вдосконалення людини. Фізичне виховання – це специфічний соціально-організований педагогічний процес, який спрямований на вирішення конкретних завдань, і має два напрямки - фізична освіта та фізичне вдосконалення організму людини. Фізична освіта – це вміння керувати рухами свого тіла і окремими його частинами, як у просторі, так і в часі, тобто фізична освіта це теоретичні та практичні знання з використанням рухових вмінь та навичок у різних життєвих умовах. Фізичне вдосконалення – це розвиток фізичних якостей, здібностей та формування рухових умінь і навичок.

Для того, щоб студенти добре запам'ятали практичну спрямованість фізичних вправ та теоретичні знання, їх зв'язок з формуванням здорового способу життя, а також взаємозв'язки з антропометричними даними (зріст, вага тіла, овхвати частин тіла, життєва ємкість легень, динамометрія, станова сила),

морфофункціональними показниками систем і органів людського організму (серцево-судинна, дихальна, центрально-нервова система, система травлення та виділення) і у них виникло бажання та вміння випробування нових знань на практиці, потрібна ціла система позанавчальної, науково-методичної та науково-дослідної роботи.

Ця робота повинна мати системний характер у вигляді проведення конкурсів, олімпіад, показових виступів тощо. На кожному етапі і з різними категоріями студентів ці задачі розв'язуються диференційовано. Так, формуючи та розвиваючи у студентів інтерес та потребу до фізичної освіти необхідно підняти значимість взаємозв'язку викладач – студент, а для цього широко застосовувати індивідуальні заняття відкритої думки кожного, хто бере участь у цих практичних заняттях за такою схемою: доступний зміст навчального матеріалу; ставлення самого педагога до того, що він хоче надати та навчити студента; ставлення студента до педагога та його авторитету; створення необхідних умов, що стимулюють процес самовиховання, самопізнання, самовивчення і т.ін.

Відомо, що обсяг рухової активності за тиждень у студентський вік повинен бути 6-10 годин, але за навчальним планом він становить лише 4 години, що знижує значимість оздоровчого напрямку фізичного виховання в неможливості уникнути дефіциту фізичної активності. Не випадково стародавні люди вважали: "Рух здатний замінити всі на світі ліки, але жоден з ліків не замінить рух", тому і рухова активність педагога повинна бути зразком, адже педагогічний принцип: перш ніж пред'явити вимоги студенту, викладач повинен пред'явити її самому собі, тоді вони охоче сприймаються та підтримуються.

Організація навчального процесу в нашому експерименті дало помітний ефект: поглиблення і вдосконалення знань про рухову активність стали одним з найбільш цікавих етапів як навчальних, так і тренувальних (поза навчальних) занять, у студентів виникла потреба в більш складних за змістом фізичних вправах, з'явилася потреба до самоосвіти.

Таким чином, здоровий спосіб життя є головним фактором у житті студентів, де педагог є невидимим диригентом цього складного процесу. Отримані дані показали, що педагогічне завдання фізичного виховання у вищій школі ще не стало основою формування здорового способу життя. Особливо значущою стає реалізація даного завдання, коли відсутні позитивні результати їхнього виконання, адже за умов навчальної програми основними вимогами є розвиток фізичних

якостей, тому виникає необхідність удосконалювати як навчальний план, програму з фізичного виховання студентів, так і Державну систему тестів і нормативів. Виходячи з вищевикладеного, можна зазначити, що управління процесом формування здорового способу життя студентів – це складний психолого-педагогічний процес, який характеризується певним ступенем володіння теорією і методикою фізичного виховання досвідом виховання і навчання студентів, має певні етапи і різноманітні чинники. Бажано впроваджувати в навчальний і позанавчальний процес нові форми організації фізичного виховання, що спрямовані на формування здорового способу життя студентів, такі як: конкурси, олімпіади, індивідуальні заняття тощо.

Подальші дослідження спрямовані на вивчення життя студента, його образу, способу, рівня, стилю, укладу та інше.

Література

1. Андріанов В.Є. Духовний потенціал фізичної культури //Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту: Матеріали наук-практ. конф. – Харків, 2005. – С. 88.
2. Булич, Муравов И.В. Здоровье человека. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
3. Вейнберг Р.С., Гоулд Д. Психология спорту. – К.: Олімпійська література, 2001. – 334 с.
4. Раевский Р.Т. Пути и средства формирования здоровья молодежи в современном обществе // Молодость на пороге третьего тысячелетия: поиск приоритетов: Материалы междунар. научн.-практ. конф. – Одесса, 1995. – С. 51-52.
5. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю.Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т.1. – 423 с.
6. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю.Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т.2. – 391 с.
7. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання. – Тернопіль: Збруч, 2000. – 183 с.

Ю.В.Суббота

САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

В статье дан теоретический анализ исследований проблемы самостоятельной работы студентов по физическому воспитанию; приведены данные собственного социологического исследования;