

Список літератури

1. Амосов Н.М. Алгоритм здоровья. Человек и общество. – Д. : Стакер, 2002. – 464 с.
2. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. – СПб. : Петрополис, 1992.
3. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А. А.Бишаева. – М. : КНОРУС, 2013. – 304 с.
4. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 2-е изд., стер. – М. :КНОРУС, 2012. – 240 с.
5. Колбанов В. В. Валеология. – СПб. : Изд-во ДЕАН, 2001. – 256 с.
6. Никифоров Г. С. Надежность профессиональной деятельности. – СПб., 1996.
7. Носков В. І. Основи психогігієнічного забезпечення гуманістично орієнтованої професійної підготовки студентів : автореф. дис...докт. псих. наук: 19.00.02 / Київ, 2002. – 31 с.
8. Психология здоровья / Под ред. Г. С.Никифорова. – СПб. : Питер, 2006. – 607 с.

С. В. Бочкарев, А. С. Євтифієв

УДК 371.72

ЗНАЧИМІСТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Анотація. У статті проаналізовано фактори, що негативно впливають на здоров'я в період середньої та вищої освіти, і сформульовані основні вимоги, необхідні для формування здорового способу життя в студентські роки.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, здоров'яформуюче середовище, освітньо-виховний процес.

Аннотация. С.В. Бочкарев, А.С. Евтифиев. ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. В статье проанализированы факторы, негативно влияющие на здоровье в период среднего и высшего образования, и сформулированы основные требования, необходимые для формирования здорового образа жизни в студенческие годы.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровьесформирующая среда, образовательно-воспитательный процесс.

Annotation. S.V. Bochkarev, A.S. Evtifiev. THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION IN HIGH SCHOOL FOR CREATING A HEALTHY LIFESTYLE. The article analyzes the factors adversely affecting

the health of the period of school and higher education, and sets out the basic requirements necessary to the formation of a healthy way of living as a student.

Keywords: healthy lifestyle, health formative environment, educational process.

Постановка проблеми та її актуальність. У всіх сферах життя суспільства постійно відбуваються соціальні та економічні зміни, що тягне за собою зміни і у сфері освіти. Різке скорочення частки праці фізичної і збільшення частки праці розумової вимагає нових підходів до процесів формування майбутнього фахівця з позиції збереження і подальшого зміцнення здоров'я, формування здоров'язберігаючої поведінки та створення умов для здорового способу життя. Отже, від грамотної організації освітнього та виховного процесу у вузі залежить створення не тільки кваліфікованого фахівця, але і гармонійно розвиненої людини.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Аналіз психолого-педагогічної літератури (В. К. Бальсевич, М. Я. Віленський, П. А. Виноградов, Г. С. Туманян та ін.) дозволяє стверджувати, що не існує повного огляду факторів, що заважають нормальному формуванню здорового способу життя випускників середніх та вищих навчальних закладів [1–4]. Це обумовлено не тільки різними підходами до проблеми, але й специфічним її змістом.

Мета. Метою даної роботи є аналіз негативних факторів, які обмежують формування здорового способу життя майбутніх фахівців і формування основних вимог, необхідних для здоров'яформувального середовища стосовно тенденціям сучасної освіти.

Викладення основного матеріалу. Основою фізичного виховання студентів вузів є формування фізичної культури особистості і здатності спрямованого використання різноманітних засобів фізичної культури, спорту і туризму для збереження і зміцнення здоров'я, психофізичної підготовки і самопідготовки до майбутньої професійної діяльності.

Фізична культура являє собою суспільне явище, тісно пов'язане з економікою, культурою, суспільно-політичним ладом, станом охорони здоров'я, вихованням людей. Це величезний пласт загальнолюдської культури, який має освоїти кожна людина з самого раннього віку.

Витоки багатьох хронічних патологічних станів у дорослих беруть початок у дитячому віці. З цього приводу особлива увага приділяється охороні здоров'я дітей, починаючи з дошкільного віку. Можна виділити наступні особливості фізичного виховання дошкільних установ:

- розвиток умінь виконувати основні рухи;
- формування основних рухових навичок;
- поступий розвиток спритності і узгодженості рухів;
- раціональне поєднання рухової активності, загартовуючих процедур, збалансованого харчування, дотримання гігієнічних вимог та режиму дня [5].

Рівень здоров'я дітей значно знижується при переході з дошкільного закладу в школу через такі фактори:

- «екологічний прес»;
- гіпокінезія;
- значне зростання інформаційних навантажень;
- впровадження інноваційних педагогічних технологій;
- розподіл уроків фізкультури за залишковим принципом.

Навіть у звичайній школі батьки додають дітям самостійні заняття з вивчення іноземної мови, комп'ютерні курси і тільки потім ведуть їх спочатку в музичну і далі в спортивну школу. Хоча згідно з висновком фахівців обсяг фізкультурно-оздоровчої рухової активності учнів загальноосвітніх закладів повинен становити не менш, ніж 6 годин на тиждень. При такому обсязі рухової активності в учнів спостерігаються оптимальні показники розумової працездатності, більш висока її стійкість протягом дня, підвищення успішності й адаптації до фізичних навантажень, опору простудним захворюванням [5]. Але таке рідко зустрічається в повсякденному житті. Таким чином, після шкільних років, складається наступна ситуація:

- недостатня фізична активність школярів призводить до того, що, нинішні абітурієнти за рівнем своєї фізичної підготовленості набагато нижче, ніж абітурієнти минулих років;

- нинішні абітурієнти мають низький рівень культури ставлення до свого здоров'я і рухової активності як до природного рекреаційного засобу.

До цього слід додати, що зростання інформаційних потоків, розширення номенклатури навчальних дисциплін ведуть до підвищення інтенсифікації навчального процесу у вузах і, як наслідок, – до зростання психо-емоційних навантажень на студентів. Дана ситуація висуває підвищені вимоги до рівня здоров'я і працездатності студентів.

У той же час процес навчання з дисципліни «Фізичне виховання» в університеті характеризується наступними особливостями:

- кількість годин, відведених на вивчення дисципліни «Фізичне виховання» недостатня;

- заняття з дисципліни «Фізичне виховання» відвідуються не в повному обсязі (з об'єктивних і суб'єктивних причин);

- вихідний рівень знань з фізичної культури і спорту різний (студенти не вивчали теорію фізичної культури і методику самостійних занять, тобто мають «нульовий» базовий рівень);

- вихідний рівень фізичної підготовленості та стану здоров'я молоді з кожним роком знижується [6].

Як наслідок, до кінця навчання фізична підготовленість студентської молоді суттєво погіршується, а захворюваність – збільшується. Близько 50 % студентів мають відхилення у стані опорно-рухового апарату, а 20 % – надлишкову вагу. В останні роки чітко проявляються тенденції погіршення здоров'я студентів [7]. Посилаючись на дані Всесвітньої організації охорони здоров'я, саме студенти характеризуються найгіршим показником фізіологічних функцій в своїй віковій групі, лідирують по числу хворих на гіпертонію, тахікардію, діабет, нервово-психічні порушення [8].

Як відомо, студенти належать до малозабезпеченої категорії населення, а в період економічної кризи, коли стипендії не вистачає, щоб забезпечити нормальне фізичне існування, фінансові проблеми істотно позначаються на способі життя і здоров'я студентів. По-перше, це проявляється в тому, що студенти працюють. Вони підробляють під час навчання або в нічний час, порушуючи добові біоритми, що, в свою чергу, порушує зміну фаз відпочинку та активності, і негативно позначається на функціональному стані організму. Така ситуація, коли навчання відсувається на другий план, може впливати на рівень успішності студентів і, отже, на рівень знань майбутнього фахівця. По-друге, численні зміни рівня здоров'я студентів обумовлені впливом інформаційних перевантажень, коли студенти захоплені роботою за комп'ютером; екологічних факторів; недостатньою руховою активністю; стресовими ситуаціями. По-третє, через брак часу і брак коштів студенти віддають перевагу нездоровій їжі, харчуються час від часу, не дотримуючись жодних режимів. По-четверте, в молодіжному середовищі поширюються шкідливі звички вживання алкогольних напоїв, тютюнових виробів, наркотиків, що сприяє девіантній поведінці та порушенню функціонування різних органів і систем організму.

Таким чином, фактори, що визначають здоровий спосіб життя людини, а саме: підтримання необхідного рівня фізичної активності, дотримання належного режиму дня, раціональний розподіл праці та відпочинку, а також підтримання раціонального харчування організму – відсутні у значної частини студентства.

Сучасне життя висуває підвищені вимоги до здоров'я студентів і засоби фізичної культури недостатньо ефективно використовуються в якості профілактики емоційних і фізичних перевантажень. До фізичного самовиховання долучається менш, ніж 2 % студентів [7].

Згідно з висновком експертів ВООЗ, якщо прийняти рівень здоров'я за 100 %, то стан здоров'я лише на 10 % залежить від діяльності системи охорони здоров'я, на 20 % – від спадкових факторів, на 20 % – від стану навколишнього середовища. А інші 50 % залежать від самої людини, від того способу життя, який вона веде [7; 8].

З цього випливає, що оптимальна рухова активність людини є необхідною умовою для нормального функціонування всіх систем організму, включаючи інтелектуальну та емоційну діяльність. Крім того, саме заняття фізичною культурою забезпечують формування, розвиток і закріплення життєво важливих умінь, навичок, звичок особистої гігієни, організованості та сприяють дотриманню соціальних норм поведінки в суспільстві і дисципліни, активного протистояння з небажаними звичками і видами поведінки.

Висновки та перспективи подальших досліджень. В освітніх установах усіх рівнів не створено ефективної системи формування, зміцнення і збереження здоров'я учнів. У державних навчальних програмах з фізичної культури для учнівської молоді все замикається на рівні

фізичної підготовки. Відсутня вказівка на необхідність формування здорового способу життя, тобто вміння правильно харчуватися, дотримуватися режиму дня, застосовувати гігієнічні та загартовуючі процедури, обирати для конкретного випадку правильний комплекс вправ, визначати раціональну послідовність і дозування їх виконання, а також багато інших компонентів фізичної культури.

Для підвищення ефективності фізичного виховання у ВНЗ необхідно створення здоров'яформуючого середовища стосовно до вимог сучасної освіти, яке включає в себе:

– матеріально-технічну базу (у тому числі й для фізичного виховання), що відповідає вимогам ДСТУ;

– раціональну організацію освітнього-виховного процесу в навчальних корпусах, гуртожитках, в сім'ї, що включає в себе режим, дотримання гігієнічних вимог, харчування, рекреаційні заходи і т. п.;

– кваліфіковане кадрове забезпечення (викладачі, методисти-організатори) і т.п.

Необхідна підготовка фахівців для роботи в галузі фізичного виховання, спортивного тренування і фізкультурно-оздоровчої роботи з різними верствами населення і різного рівня підготовки. Думка про те, що фахівець повинен бути підготовлений для роботи тільки в галузі спорту, є глибокою помилкою. Спеціалізація з видів спорту та нетрадиційні системи фізичних вправ привертають значну частину студентського контингенту впродовж всього періоду навчання. І викладач повинен більшою мірою вирішувати не фізкультурно-спортивні, а фізкультурно-оздоровчі завдання фізичного виховання студентів в рамках як традиційних, так і нетрадиційних систем.

Підвищення якості неспеціальної фізкультурної освіти має бути спрямоване на формування таких загальнолюдських цінностей, як фізичне, психічне і соціальне благополуччя, підвищення життєвих резервів людини, до числа найважливіших з яких відноситься здоров'я.

Список літератури

1. Бальсевич В. К. Интеллектуальный вектор физической культуры человека: к проблеме развития физкультурного знания / В. К.Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – М., – 1991. – № 7. – С. 37–41.

2. Виленский М. Я. Физическая культура работников умственного труда / М. Я. Виленский, В. И. Ильинич. – М.: Знание, 1987. – № 7. – 236 с.

3. Виноградов П. А. Основы физической культуры и здорового образа жизни / П. А. Виноградов, А. П. Душанин, В. И. Жолдак, П. А. – М., 1996.

4. Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование / Г. С. Туманян – М. : Академия, 2007. – 363 с.

5. Белікова Н. О. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язберезувальної діяльності: автореф. дис. ... доктора пед. наук, 13.00.04 / Н. О. Белікова. – Київ. – 2012. – 37 с.

6. Котелевський В. І. Діагностика рівня здоров'я, психосоматичного стану та якості життя у студентської молоді / В. І. Котелевський, Ю. О. Лянный, О. І. Міхеєнко. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка. – 2010. – 117 с.

7. Міхеєнко О. І. Сутність здоров'язміцнювальних технологій у контексті професійної підготовки майбутніх фахівців зі здоров'я людини / О. І. Міхеєнко // Проблеми сучасної педагогічної освіти. – Ялта : РВВ КГУ. – 2014. – Вип. 42. – Ч. 2. – С. 141–150. – (Сер.: Педагогіка і психологія).

8. Платонов В. Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В. Н. Платонов // Спортивная медицина. – 2006. – № 2. – С. 3–14.

О. С. Бескорса

УДК 378:37.042

РОЛЬ СТИЛЮ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ЗБЕРЕЖЕННІ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ВНЗ

Анотація. Е. С. Бескорса. Роль стиля учебной деятельности в сохранении здоровья студентов высших учебных заведений.

Данная статья посвящена проблеме сохранения физического и психического здоровья студентов высших учебных заведений. Автор указывает на главные аспекты формирования стиля учебной деятельности, которые улучшают состояние физического и психического здоровья студентов, повышают физическую активность и снимают эмоциональное напряжение. По мнению автора, такими аспектами в обучении являются определенный уровень самостоятельности и активности, а также умение планировать свою дальнейшую деятельность. Студенты, у которых развиты стили учебной деятельности, лучше приспособляются к требованиям высшего образования, поэтому легче переносят различные психические нагрузки.

Ключевые слова: стиль, учебная деятельность, студент, физическое здоровье, психическое здоровье, цели деятельности, самостоятельность, активность.

Анотація. Дана стаття присвячена проблемі збереження фізичного та психічного здоров'я студентів вищих навчальних закладів. Автор виділяє головні аспекти формування стилю навчальної діяльності, які покращують стан фізичного та психічного здоров'я студентів, знімають зайву емоційну напругу. На думку автора, такими аспектами в навчанні є певний рівень самостійності й активності, а також уміння ставити цілі своєї подальшої діяльності. Студенти, в яких розвинутими є стилі навчальної діяльності добре адаптуються до вимог навчання у вищому навчальному закладі, тому краще переносять різні психічні навантаження.