

Якщо тренувальний процес показує, що спортсмен досягає більш високих результатів чи показників оцінки фізичної кондиції, то це не означає, що тренер повинен прагнути покращити результати за рахунок збільшення обсягу чи інтенсивності навантаження. Варто об'єктивно оцінити, чому це відбувається, і якщо результати починають поліпшуватися раніше запланованих термінів, то необхідно терміново зробити аналіз тренувальної роботи й одержати відповідь. Залежно від причин вносяться корективи у планування тренування – продовжувати за колишнім планом, знижувати чи збільшувати які-небудь параметри навантаженої. Якщо незаплановане зростання результатів відбувається внаслідок поліпшення техніки виконання основної дії, то це позитивний моменті коригування в навантаження вносяться з урахуванням економізації функцій координації рухів, тобто знижуються фізичні витрати. Тут варто зважати на те, що планування етапу удосконалювання технічної майстерності найбільш варіативне, оскільки неможливо заздалегідь передбачати терміни оволодіння спортсменом складних технічних елементів. Доки закони координації рухів у спорті вивчені недостатньо і основна проблема у керуванні тренуванням пов'язана з технічною підготовкою спортсмена.

Ефективність тренування в цілому залежить від спортсмена. Тому тренер повинен бути особливо чутливим до напруження і визначення стану своїх учнів, прислухатися до оцінки їхніх власних рухів, м'язових відчуттів і можливої самореалізації. Враховуючи зворотний зв'язок, у якому особливе значення приділяється думці спортсмена, можна більш ефективно вирішити завдання тренування. У даному випадку функція керування зводиться до того, що тренер уміло направляє і координує дію спортсменів. Спортсмени набувають необхідну відповідальність і самостійність у прийнятті потрібних рішень спочатку під контролем, а потім і без участі тренера.

Оцінка результатів контролю ґрунтується на реальних кількісних критеріях. Тренер звертає увагу на найбільш істотні показники, що мають основні значення у визначенні розвитку фізичних якостей, рухових здібностей, формуванні запрограмованих функціональних станів.

Здійснення контролю – це постійне порівняння тренером того, що є з тим що повинно бути. Але він дійсний для тих, хто знає, що реально повинно бути, вчасно вказує на це спортсмену, команді та приймає адекватні рішення.

Контроль за ходом тренувального процесу є безупинним.

За наявності постійного контролю можна оперативіно одержувати дані про успіхи і можливі невдачі та зробити висновки на майбутнє – контроль визначає успішність протікання тренувального процесу. Оцінка основних результатів виконання навантаження і надбання нових функціональних станів, згідно з визначеними завданнями, у періодах і на етапах тренування набуває функцію цілеспрямованого контролю.

Висновок. Контроль – одна з управлінських функцій, що забезпечує досягнення цілей спортсмена. Він необхідний для одержання інформації про усі види підготовки і функціональних станів спортсмена і дозволяє приймати об'єктивні рішення щодо, корекції навчально-тренувального процесу.

Література

1. Рыбковский А.Г. Системный анализ спортивной тренировки : Учебное пособие / А.Г. Рыбковский // – Донецк: ДонГУ, 2010. – 62с.
2. Рибковський А.Г., Терещенко В.І. Управління у спортивно-педагогічних системах: Монографія / А.Г. Рибковський, В.І. Терещенко // – Ірпінь: Національна академія ДПС України, 2014.-284с.
3. Терещенко В.І. Організація і управління / В.І. Терещенко // – К.: Знання, 2005. – 48с.
4. Тихонравов Ю.В. Теорія управління / Тихонравов Ю.В. // – М.: Весник, 1997. – 336с.
5. Buskirk E.R. Age and aerobic power. – The rate of change in men and women / E.R. Buskirk, J.L. Hodgson // Federation Proceedings, 1987. – #46. – P. 1824-1829.
6. Morgan V.P. Physical activity, fitness and depression /V.P. Morgan // Physical activity, fitness and health / C. Bouchard, R.J. Shepord, N. Stephens. – Champaign: Human Kinetics, 1994. – P. 851-867.
7. Toshio Seaki. The characteristics of sociological research on sport organization in Japan /Seaki Toshio // International review for the sociology of sport, 1999. – Vol. 25. – #25. – P. 109-123.
8. Zebrowski P. T. Symbol of symmetrical development: the reception of the YMKA in Poland /P.T. Zebrowski // The international journal of the history of sport, 1997. – Vol. 8. – #1. – P. 96-110.

Нестеренко Т. М.
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ГУМАНІТАРНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ЯК СУЧАСНА ДОМІНАНТА ВИЩОЇ ОСВІТИ

У статті під здоровим способом життя студентів гуманітарних спеціальностей розуміється діяльність особистості, яка для забезпечення власного біосоціального функціонування, фізичної та інтелектуальної працездатності обирає різноманітні засоби оздоровчої фізичної культури та участь у масових фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходах. Автор вказує на те, що високі темпи розвитку сучасного суспільства пред'являють посилені вимоги до здоров'я людини, і особливо молодого фахівця, який вступає в нові для себе умови роботи. Тому проблема здоров'язбереження студентів гуманітарних спеціальностей стає актуальною нині і передбачає окрім здобуття якісної вищої освіти, оволодіння навичками самооздоровлення та здорового способу життя. Це вказує на необхідність пошуку таких форм і методів педагогічної взаємодії, які б відповідали індивідуальним особливостям студентів гуманітарних спеціальностей та їх мотивації до здоров'язбережувальної діяльності. У статті акцентується увага на тому, що саме з таких позицій стає можливим створення передумов для фізичного саморозвитку та самореалізації й після закінчення вищого навчального закладу.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, студенти гуманітарних спеціальностей, сучасна домінанта, вища освіта.

Нестеренко Т. М. Здоровий образ життя студентів гуманітарних спеціальностей як сучасна домінанта вищого образования. В статті под здоровим образом життя студентів гуманітарних спеціальностей розуміється діяльність людини, яка для забезпечення власного біосоціального функціонування, фізичної та інтелектуальної працездатності вибирає різноманітні засоби оздоровчої фізичної культури та участь в масових фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходах. Автор вказує на те, що високі темпи розвитку сучасного суспільства пред'являють посилені вимоги до здоров'я людини, і особливо молодого фахівця, який вступає в нові для себе умови роботи. Тому проблема здоров'я студентів гуманітарних спеціальностей стає актуальною в даний час і передбачає крім отримання якісного вищого образования, оволодіння навичками самооздоровлення та здорового способу життя. Це вказує на необхідність пошуку таких форм та методів педагогічного взаємодія, які б відповідали індивідуальним особливостям студентів гуманітарних спеціальностей та їх мотивації до здоров'я збережувальної діяльності. В статті акцентується увага на тому, що саме з таких позицій стає можливим створення передумов для фізичного саморозвитку та самореалізації після закінчення вищого навчального закладу.

Ключові слова: здоровий образ життя, студенти гуманітарних спеціальностей, сучасна домінанта, вище образование.

Nesterenko T. Healthy living arts students a modern dominance of higher education. In the article, a healthy lifestyle of students of humanities refers to activities of the person, which is to ensure its own biosocial functioning; physical and mental health chooses a variety of means of improving physical training and participation in mass sports and recreational activities and sports.

The author points out that the rapid development of modern society imposes enhanced requirements for human health, especially the young professional who enters into a new for himself working conditions. Therefore the problem of health savings students of humanities becomes relevant at the present time and includes in addition to quality higher education, mastering the skills of self-healing and a healthy lifestyle.

The author points to the need to find forms and methods of pedagogical interaction, which will be tailored to the individual characteristics of students of humanities and their motivation for saving health activities.

The article focuses on the fact that it is from this standpoint it is possible to create conditions for physical self-development and self-realization and higher after graduation.

Prospects for further research we see in the development of models for the formation of the positive attitude of students of humanities to health saving activity.

Key words: healthy lifestyle, students of humanities, contemporary dominant higher education.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень та публікацій. З розвитком цивілізації роль фізичної культури у житті суспільства істотно зростає. Це пов'язано, перш за все, із збільшенням значущості показників фізичного стану молоді людини у стандартах якості життя, з впливом негативних наслідків сучасної цивілізації – гіподинамії, паління, алкоголізму, наркоманії, погіршення екології й ін. З позицій сьогодення, на жаль, реальна ситуація є такою, що для значної частини студентської молоді фізичні вправи на навчальних заняттях з дисципліни «Фізичне виховання» є єдиною можливістю отримати хоча б мінімально необхідне рухове навантаження.

Питання, пов'язані з формуванням здорового способу життя, розглядають вітчизняні (Н. А. Башавець, Г. П. Грибан, О. Д. Дубогай, Н. Н. Завидівська, С. І. Присяжнюк, Л. П. Суценко та ін.) та зарубіжні (Т. С. Semler [4], Yang Hua [5] та ін.) науковці, які розробляють аспекти цієї проблеми на різних рівнях: змістовному, методологічному та технологічному. Так, Л. П. Суценко вказує, що поняття «здоровий спосіб життя студента» включає в себе цілу низку важливих проблем, а саме: навколишнього середовища та екології, режимів навчання та роботи, фізичної активності, відпочинку та дозвілля, раціонального та збалансованого харчування, фізичного розвитку та підготовленості, міжособистісних відносин, уміння контролювати емоції та долати стресові ситуації, матеріального становища, умов навчання та проживання, медичного контролю та самоконтролю, дотримання правил гігієни у різних сферах життєдіяльності, культуру сексуальних відносин [2, с. 308]. Поділяємо думку вченої про те, що «оскільки проблеми здорового способу життя студентів зачіпають найрізноманітніші галузі життя людини, що відносяться до компетенції різних наук, то і підхід до їх вирішення повинен бути інтегративним» [2, с. 308].

Формулювання мети дослідження. Визначені аспекти окреслюють мету статті, яка полягає у характеристиці здорового способу життя студентів гуманітарних спеціальностей як сучасної домінанти вищої освіти.

Виклад основного матеріалу дослідження. Здоровий спосіб життя відображає узагальнену типову структуру форм життєдіяльності студентів, для якої характерна єдність і доцільність процесів самоорганізації й самодисципліни, саморегуляції й саморозвитку, спрямованих на повноцінну реалізацію своїх сил і здатностей.

У контексті завдань державної політики щодо забезпечення здорового способу життя, як вважає І. І. Хожило, слід врегулювати такі проблеми, як:

«полегшення здорового вибору відносно харчування, фізичних вправ, сексуального життя; зменшення шкоди, що спричиняється алкоголем, речовинами, що зумовлюють залежність, і тютюном; забезпечення здорового середовища шляхом створення багатосекторальних механізмів, які дозволяють зробити більш здоровими житло, школи, робочі місця та населені пункти; створення безпечних та сприятливих фізичних, соціальних та економічних умов життя з метою забезпечення здоров'я молоді [3, с. 78].

В Україні формування здорового способу життя молоді, як зазначає І. І. Хожило, «стало важливою соціально-економічною та гуманітарною складовою державної молодіжної політики, адже більшість молодих громадян серйозно стурбована умовами праці, навчання та відпочинку, власним матеріальним становищем, станом навколишнього середовища, доступністю та якістю [3, с. 78].

Ця теза є дуже важливою для нашого дослідження.

Формування здорового способу життя студентів відбувається у процесі їх здоров'язбережувальної діяльності. Аналіз літератури, проведений нами, свідчить про те, що поняття «здоров'язбережувальна діяльність» тлумачиться по-різному. Його визначають: як «рівень розвитку знань, умінь і навичок та сформованості професійних здібностей для їх реалізації, який є основою компонентної діяльності у сфері здоров'язбереження і задоволення потреб населення у зміцненні та відновленні здоров'я» (Н. О. Белікова та Л. П. Сущенко); як таку діяльність, що включає усю сукупність педагогічних дій з реалізації професійних задумів та цілей, спрямованих на профілактику і збереження здоров'я (К. С. Жіганова); як діяльність у цілісному педагогічному процесі освітньої установи, спрямовану на створення оптимальних умов для виховання, розвитку та саморозвитку особистості дитини (О. Ф. Жуков); як «регульовану свідомістю розумову, психічну, трудову і фізичну активність людини, яка розвиває її фізкультурно-оздоровчі можливості і спрямована на реалізацію потреб власного організму»

(Н. Н. Завидівська); як «організацію життя людини, яка передбачає гармонізоване використання й розвиток її духовно-моральних і фізичних сил, виховання прагнень до збереження індивідуального й соціального здоров'я, формування уявлень про шкідливість алкоголю, паління та наркотиків»

(В. К. Звєкова); як багатогранний процес збереження й зміцнення здоров'я вчителів та учнів, спрямований на перетворення інтелектуальної й емоційної сфер особистості й формування ціннісного ставлення до здоров'я

(Л. Кондрашова та А. Клим-Климашевська).

Нами було проведено анкетування студентів Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова (1 курс 83 студента). Результати анкетування студентів першого курсу свідчать про те, що 85,54% респондентів усвідомлюють відповідальність за власне здоров'я. На жаль, тільки 25,3% респондентів постійно дотримуються правил здорового способу життя. Повністю володіють вміннями розрахунку власного рівня здоров'я за експрес-методикою Г. Л. Апанасенка тільки 7,23% респондентів (рис. 1).

Формування позитивного ставлення студентів гуманітарних спеціальностей до здоров'язбережувальної діяльності можливо за допомогою засобів, які реалізують організаційно-педагогічні умови на практиці: регламентація тижневого навчального навантаження студентів на рівні фізіологічно обґрунтованих норм, його розподіл по днях тижня з урахуванням динаміки розумової і фізичної працездатності; комфортне наочно-просторове середовище освітньо-розвивального простору фізичної культури вищого навчального закладу; рівень соціокультурного розвитку особистості студента гуманітарних спеціальностей, який забезпечує розвиток ціннісної орієнтації на здоров'язбережувальну діяльність; оптимальний режим рухової активності, який гармонійно поєднує обов'язкову і самостійну форми занять.

Аналіз результатів опитування 83 студентів Інституту філософської освіти та науки показали, що 40,96% респондентів вважають можливим сучасному студенту завжди і всюди дотримуватися принципів здорового способу життя, вважають не можливим – 34,94 % опитаних студентів, важко було відповісти – 24,1 % студентів.

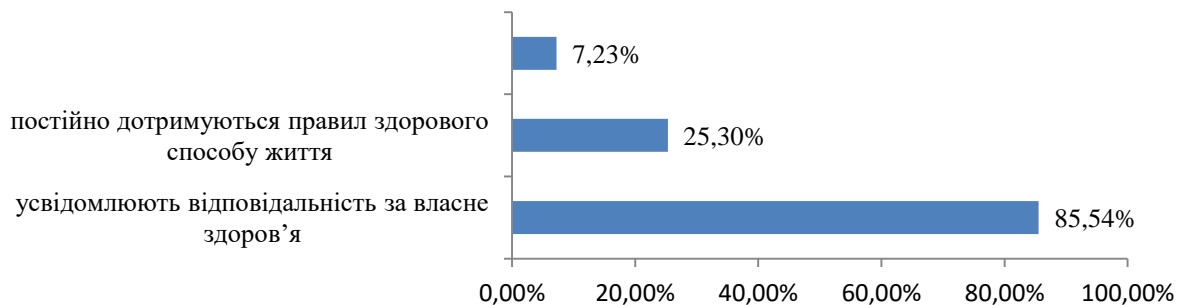


Рис. 1. Результати відповідей студентів, опитаних щодо усвідомленості відповідальності за власне здоров'я

Вважають, що зміцнення здоров'я є однією з найголовніших цінностей життя – 62,65% опитаних студентів, не вважають цього – 18,07% опитаних студентів, важко було відповідати – 19,28% респондентів (рис. 2). Нам імпонує, що переважна більшість опитаних повністю поділяють думку, що зміцнення здоров'я є однією з найголовніших цінностей життя.

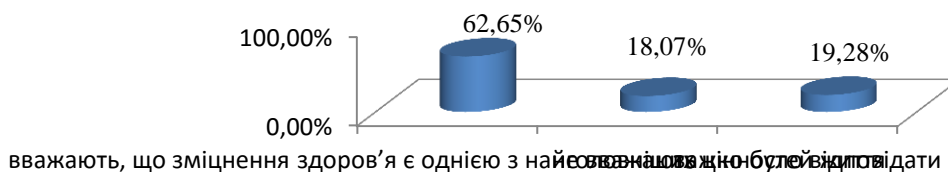


Рис. 2. Результати відповідей студентів, опитаних щодо ставлення до зміцнення здоров'я є однією з найголовніших цінностей

Аналіз даних свідчить про те, що постійно дотримуються правил здорового способу життя – 25,3% опитаних студентів,

іноді дотримуються – 65,06% опитаних студентів, зовсім не дотримуються – 7,23% студентів, важко було відповідати – 2,41% студентів (рис. 3).

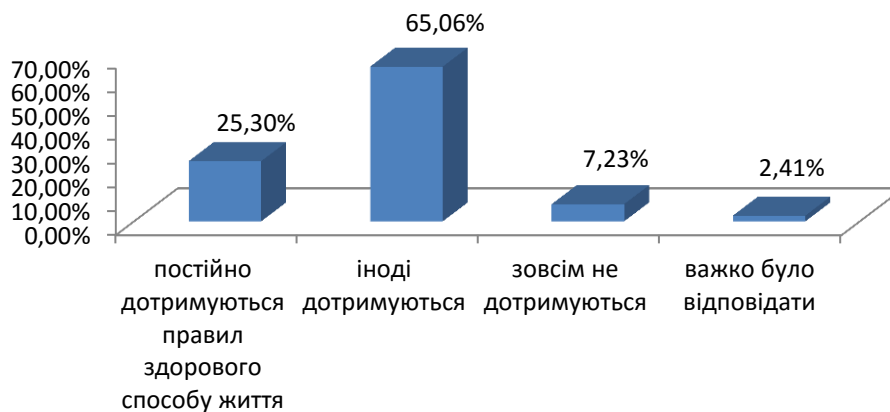


Рис. 3. Результати відповідей студентів, опитаних щодо дотримання правил здорового способу життя

Отже, лише третина респондентів постійно дотримуються правил здорового способу життя.

Вважають, що модно вести здоровий спосіб життя – 85,54% опитаних студентів, вважають, що немодно – 2,41% опитаних студентів, важко відповісти – 12,05% опитаних студентів. Нам імпонує те, що на думку 85,54% респондентів вести здоровий спосіб життя є модним.

Результати відповідей студентів показали, що оцінюють свій рівень здоров'я, як високий – 21,69% опитаних студентів, вищий від середнього – 40,96% опитаних студентів, середній – 32,54% опитаних студентів, нижче від середнього – 2,41% опитаних студентів, низький – 1,2% опитаних студентів, важко було відповісти – 1,2% опитаних студентів (рис. 4). Отже, на жаль, лише 21,69% студентів гуманітарних спеціальностей оцінюють свій рівень здоров'я як високий.

Зазначимо, що у контексті формування мотивації студентів гуманітарних спеціальностей до здоров'язбережувальної діяльності дисципліна «Фізичне виховання» є однією з важливих складових освітнього процесу. Заняття фізичною культурою надають можливість не лише прояву фізичної активності, але й оволодінню знань про здоров'я як цінності, розвитку мотивації до систематичних занять фізичними вправами.

Формування здорового способу життя можна вирішити за умови включення студентів в здоров'язбережувальну діяльність: розуміння студентами ролі фізичної культури в розвитку особистості; знання науково-практичних основ фізичної культури та здорового способу життя; оволодіння системою практичних умінь і досвіду здоров'язбереження, що забезпечують зміцнення здоров'я, розвиток і вдосконалення психофізичних здібностей, якостей і властивостей особистості, самовизначення у фізичній культурі, у процесі якого відбувається психічна та фізична адаптація студентів до сучасних умов життєдіяльності; набуття досвіду використання фізкультурно-оздоровчої діяльності для досягнення життєвих і професійних цілей [1].

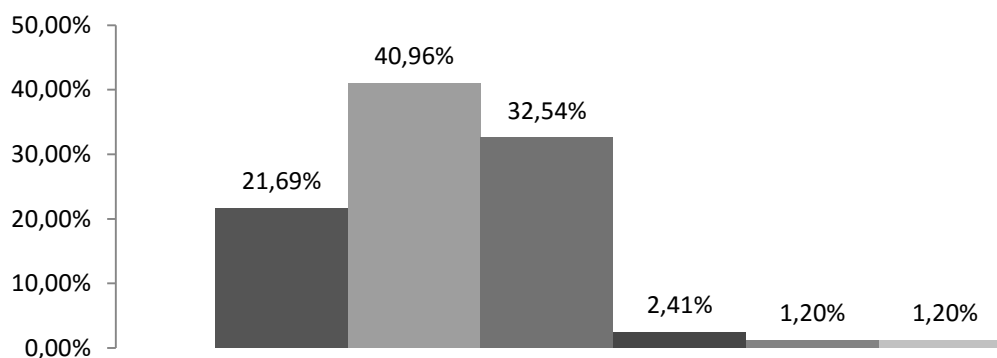


Рис. 4. Результати відповідей студентів, опитаних щодо оцінювання власного рівня здоров'я

Висновки. Студентство є особливою групою, що формується на різних соціальних утвореннях суспільства й характеризується особливими умовами життя, праці й побуту, особливою суспільною поведінкою і психологією, для яких оволодіння знаннями і підготовка себе до майбутньої професії є в більшості випадків єдиним заняттям. У соціально-психологічному аспекті студентство порівняно з іншими групами населення характеризується найвищою соціальною активністю, досить гармонічним сполученням інтелектуальної й соціальної зрілості. Формування здорового способу життя є дуже важливим студентів гуманітарних спеціальностей, оскільки якщо вони здорові, то можуть вести цікавішу, не обмежену захворюваннями життєдіяльність та мають переваги на ринку праці за інших рівних умов.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробленні моделі формування позитивного ставлення студентів гуманітарних спеціальностей до здоров'язбережувальної діяльності.

Література

1. Палаткин И. В. Организационные аспекты физкультурно-оздоровительной работы со студентами вуза [Електронний ресурс] / И. В. Палаткин, Р. И. Айзман, Н. А. Шмырева // Режим доступа : <http://ngmu.ru/cozo/mos/article/>

pdf.php?id=1498

2. Sushchenko L.P. Sotsialni tekhnologii kultyvuvannia zdorovoho sposobu zhyttia liudyny [Social technologies of cultivation of healthy life] / L. P. Sushchenko. – Zaporizhzhia: ZDU, 1999. – 420 s. .
3. Хожило І. І. Здоровий спосіб життя як сучасна домінанта державної молодіжної політики в Україні / І. І. Хожило // Аспекти публічного управління. – 2014. – № 3-4. – С. 75-80.
4. Semler, Tracy Chutorian. All about Eve [Text] : The complete guide to women's health and well-being / T. C. Semler. – New York : Harper Collins publ., 1995.
5. Yang Hua Chinese food life care. A natural way to health [Text] = 中国人的食物养生 / Yang Hua, Guo Wen. – 北京 : China intercontinental press, 2011. - 197 页 : 图. – Пер. изд. : Харчування та здоровий спосіб життя у Китаї / Ян Хуа, Го Вень. - Пекін, 2011.

Ничипоренко І.В.

Київський національний університет технологій та дизайну, м. Київ

ШЛЯХИ АКТИВІЗАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті розглядається питання ставлення студентів вищих навчальних закладів до занять з фізичної культури та спорту. Пропонуються шляхи активізації студентської молоді до фізкультурної діяльності.

Ключові слова: фізкультурна діяльність, студенти, ставлення до фізичної культури, фізичні вправи.

Ничипоренко И.В. Пути активизации студенческой молодежи к физической культурной деятельности. В статье рассматриваются вопросы отношения студентов высших учебных заведений к занятиям физической культурой и спорта. Предлагаются пути активизации студенческой молодежи к физической культурной деятельности.

Ключевые слова: физкультурная деятельность, студенты, отношение к физической культуре, физические упражнения.

Nichiporenko I. The ways of the students sports activity encouragement. The article considers the attitude of the students of higher educational establishments to physical education lessons and sports. The ways to enhance student's physical activity are suggested.

The main features of student activity to physical culture:

- Systematic physical exercises for solving problems of the physical self-improvement;
- Special fitness classes that increase the efficiency of other activities;
- Possession of certain motor abilities and skills for solving personally meaningful goals; – Possession of sufficient organizational and teaching skills of building independent physical education classes because an independent motor activity is the highest level of physical activity; – Participation in the increase values of physical culture and sport;

In our opinion, as an integrated result of the impact of external and internal factors on the personality of the student, activity to physical culture is implemented in the following areas:

– Determines the ability to self-development, reflects the focus on individual self, and provides desire for creative self-creation and self-improvement;

– Is the basis of initiative self-expression of specialist, displays creativity in the use of physical culture, aimed at the subject and process of their own professional activity; Reflects the creativity of the individual, aimed at public relations arising in the process of sports, social and professional activities.

Key words: physical activities, students' attitude to physical education, exercises.

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку суспільства відбувається активний процес становлення національної системи фізичного виховання, пошуку її концептуальних засад. Це зумовлено тим, що система фізичного виховання безпосередньо пов'язана з освітою, охороною здоров'я, культурою матеріального виробництва, обороноздатністю суспільства, всіма галузями народного господарства, духовним розвитком суспільства. Відображаючи соціальний, економічний, духовний стан держави, фізичне виховання виступає як якісно особливий, історично обумовлений тип соціальної практики, що включає ідеологічні, науково-методичні, програмово-нормативні, телеологічні та організаційні елементи, що покликані задовольнити потребу суспільства у фізичному вихованні громадян [3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фізична культура як сфера прояву людської активності розглядалась з загальних позицій за такими напрямками: фізіологічні механізми рухової активності, впливу фізичних навантажень на організм – Г.Л. Апанесенко, І.О. Аршавський, Ф.Б. Березін; фізіологічні основи диференціації осіб за рівнем фізичного розвитку – Х.А. Віткін, Р.В. Дік, сутність рухової активності людини – В.К. Бальсевич, В.А. Запорожанов; психолого-педагогічні засади професійного спорту, мотиваційні основи спортивної діяльності – С.М. Бубка, В.М. Платонов, О.М. Плющ; фізична культура як чинник розвитку особистості – Л.В. Волков, Ж.О. Суптіль, Н.П. Шаповалова, Б.О. Тер-Ованесян; формування ціннісного ставлення до фізкультурної діяльності – О.І. Смакула.

Дослідження виконане згідно з НДР кафедри фізичного виховання та здоров'я Київського національного університету технологій та дизайну з теми «Соціально-педагогічні аспекти формування здорового способу життя студентської молоді засобами фізичного виховання».

Метою даної статті є аналіз ставлення студентської молоді до занять з фізичної культури та розкриття умов активізації