

I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ КОНСЕРВАТОРІЇ

Олександр Алферов

Дніпропетровська консерваторія ім. М. Глінки



Аннотация

В статье представлены данные об отношении студентов к здоровому образу жизни. Представлены пути формирования мотивационных приоритетов к ведению здорового образа жизни студентов консерватории за счет оптимизации двигательного режима и создание условий для овладения теоретическими знаниями по основам здорового образа жизни.

Annotation

The article presents about students attitude to the healthy way of life. Ways of formation of motivational interest to healthy way of life of conservatoir studens, which are to be provided by motor regine optimization and by mastering of theoretical knowledge on basis of health way of life are presented in the article.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. У будь-якому суспільстві, побудованому на гуманістичних, демократичних засадах, здоров'я людини є вищою цінністю, найважливішим надбанням держави.

Здоров'я майбутніх фахівців значною мірою визначає його роботоздатність і є лімітуючим фактором у реалізації творчого потенціалу. Період навчання у ВНЗ це важливий етап формування загального потенціалу здоров'я. Головна роль у вирішенні даного завдання відведена системі фізичного виховання студентів [4].

За останні роки склалася тривожна ситуація в системі фізичного виховання населення України, яка не відповідає сучасним вимогам та стандартам фізичної підготовленості людини. Значно погіршився стан здоров'я та фізична підготовленість учнівської та студентської молоді, а сама проблема охорони здоров'я позначена як найгостріша соціальна проблема України. Традиційні форми фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи повною мірою не забезпечують розв'язання актуальних проблем фізичного виховання молоді, оскільки викладання фізичного виховання у ВНЗ орієнтоване, перш за все, на навчання студентів рухливих умінь та навичок на заняттях, покращення їхньої фізичної підготовленості, а не на стимулювання студентів на самостійні заняття,

на ведення здорового способу життя, що дозволило б їм забезпечувати свою працездатність, саморегуляцію, удосконалювати творчу самореалізацію, емоційно-вольову стійкість та високий рівень здоров'я [3].

На сьогоднішній день дослідженнями науковців відзначено, що правильне розуміння здорового способу життя та поняття здоров'я або не формується зовсім, або ж виховується стихійним впливом негативних явищ. Наслідком цього явища буде зниження тривалості життя як дорослого населення так і молодого покоління [2].

Під здоровим способом життя варто розуміти типові форми й способи повсякденної життєдіяльності людини, які зміцнюють і вдосконалюють резервні можливості організму, забезпечуючи тим самим успішне виконання своїх соціальних і професійних функцій незалежно від політичних, економічних і соціально-психологічних ситуацій і виражає, орієнтованість діяльності особистості в напрямку формування, збереження й зміцнення як індивідуального, так і суспільного здоров'я [1].

Здоровий спосіб життя формується всіма сторонами й проявами суспільства, пов'язаний з індивідуально-мотиваційним втіленням індивідом своїх соціальних, психологічних і фізіологічних можливостей і здатностей. Від того, наскільки успішно вдається сфор-



мувати й закріпити у свідомості принципи й навички здорового способу життя у молодому віці, залежить надалі вся діяльність, що перешкоджає розкриттю потенціалу особистості.

Навчальна діяльність студентів характеризується збільшенням обсягу наукової інформації та інтелектуального навантаження. Студенти зайняті розумовою діяльністю 10 - 12 годин на добу, а в період сесії 14 - 16 годин. У більшості студентів протягом 80 % часу у навчальному році відзначається дефіцит рухів.

Тому необхідною умовою покращення здоров'я студентів є формування мотиваційних пріоритетів на здоровий спосіб життя. Вирішення даної проблеми багато в чому залежить від створення умов для реалізації здорового у навчальних закладах різного типу.

Мета дослідження. Визначити шляхи формування мотиваційних пріоритетів студентів консерваторії на ведення здорового способу життя.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, соціологічне опитування.

Результати дослідження та їх обговорення. Для формування пріоритетів на здоровий спосіб життя нами проведено опитування 98 студентів консерваторії, які навчаються на I-III курсах. Опитування студентів консерваторії показало, що більшість (89,7 %) не дотримуються раціонального режиму дня, 66 % особистої гігієни. Обов'язкове виконання фізичних вправ у 78,3 % студентів здійснюється тільки у обов'язкових формах фізкультурно-спортивної роботи у навчальному закладі.

Як показали наші дослідження, число курців складає від 20-30 %, нераціонально харчуються 86 %, недосипають – 85 %. Споживання алкоголю поступово зростає від I

до III курсу. Молоді люди відзначають, що вживають алкоголь, щоб життя стало більш цікавим, а часом для того, щоб зменшити негативний вплив побутових проблем.

Треба відзначити, що 88,7 % студентів вважають за необхідне дотримання здорового способу життя, який, на їх погляд, впливає на зміцнення здоров'я, сприяє інтелектуальному і духовному розвитку особистості, успішному навчанню.

Найважливіший фактор здорового способу життя – це руховий режим. Враховуючи особливості навчальної діяльності студентів консерваторії, особливу увагу при формуванні здорового способу життя приділяли створенню належних умов для раціонального поєднання рухової та інтелектуальної діяльності.

Навчальна діяльність студентів характеризується збільшенням обсягу навчальних навантажень. Студенти зайняті розумовою діяльністю 10-12 годин на добу, а в період сесії – 14-16 годин. У більшості студентів упродовж 80 % часу у навчальному році відзначається дефіцит рухів. Характерна поза сидячи від 4 до 6 годин значно обмежує рухову активність студентів, що сприяє зменшенню професійної роботоздатності.

Тому нами запропоновано у процесі навчальних занять розучування комплексів фізичних вправ для самостійних занять, які складені з урахуванням специфіки професійної діяльності і спрямовані на розвиток швидкості, статичної витривалості м'язів, спритності та рухливості суглобів. Вправи рекомендовано використовувати 3-5 разів на тиждень.

Використання комплексів вправ для самостійних занять сприяє підвищенню загальної рухової активності. Сформована система виховання у ВНЗ не формує належної мотивації до здорового

способу життя. Виховання потреби у здоровому способі життя є складним поліаспектним явищем, що передбачає спеціально-організований процес інформування та освіти. На основі валеологічних знань, виховання при застосуванні яскравих порівняльних прикладів, емоційного прикріплення у викладенні матеріалу в студентів формуються переконання про необхідність впровадження саме здорового способу життя.

Нами створена система оволодіння знаннями з основ здорового способу життя, яка передбачає втілення наступних форм роботи:

- спеціальні теоретичні заняття з основ здорового способу життя;
- тематичні спортивно-масові заходи;
- консультації лікарів, психологів;
- тематичні лекції спеціалістів «Центру здоров'я»;
- лікувально-профілактичні заходи;
- інформаційні стенди, кінофільми.

Система побудована таким чином, щоб студенти могли обирати для себе найбільш цікаві форми. Формування потреби в здоровому способі життя проходить тільки за умови активної участі особистості і викликає позитивні емоції.

Висновки.

Головним завданням впровадження здорового способу життя у навчальних закладах – навчити студентів формувати та берегти власне здоров'я, творчо ставитися до процесу самовдосконалення, як обов'язкової умови повноцінного здорового життя. Створені умови щодо формування здорового способу життя студентів консерваторії, які спрямовані на підвищення рухової активності та формування знань з основ здорового способу життя будуть сприяти залученню студентів до активних занять ФКіС.



ЛІТЕРАТУРА

1. Брехунцова Л. Фізична культура як складова частина здорового способу життя / Л. Брехунцова // Валеологічна освіта в навчальних закладах України: стан, проблеми й перспективи розвитку: збірн. наук. праць XVII Всеукраїн. наук-прак. конф. Кіровоградського держ. пед. універ. ім. В. Винниченка. – Кіровоград, 2011. – С. 136-140
2. Коринчак Л. Пріоритетність проблеми здоров'я, здорового способу життя дітей та молоді в сучасних умовах / Л. Коринчак // Валеологічна освіта в навчальних закладах України: стан, проблеми й перспективи розвитку: збірн. наук. праць XVII Всеукраїн. наук-прак. конф. Кіровоградського держ. пед. універ. ім. В. Винниченка. – Кіровоград, 2011. – С. 125-128
3. Котегова Л. Формування потреби в здоровому способі життя у студентів ВНЗ на заняттях з фізичного виховання / Л. Котегова // Валеологічна освіта в навчальних закладах України: стан, проблеми й перспективи розвитку: збірн. наук. праць XVII Всеукраїн. наук-прак. конф. Кіровоградського держ. пед. універ. ім. В. Винниченка. – Кіровоград, 2011. – С. 66-70.
4. Черній В. Історико-педагогічні передумови розвитку ідеї формування здорового способу життя / В. Черній // Валеологічна освіта в навчальних закладах України: стан, проблеми й перспективи розвитку: збірн. наук. праць XVII Всеукраїн. наук-прак. конф. Кіровоградського держ. пед. універ. ім. В. Винниченка. – Кіровоград, 2011. – С. 33-40.

