УДК 378: 796.011.1

М. В. Верховська,
викладач фізичного виховання та спорту
(ДНУ ім. Олеся Гончара)

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАСОБАМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Постановка проблеми. Упровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у навчально-тренувальний процес студентів вищих навчальних закладів (ВНЗ) визначає обґрунтованість однієї з складових оздоровчої системи, яка повинна бути побудована з урахуванням базових запитів студентів. Рівень рухової активності значної частини студентів пыд час навчальних занять становить 50-65% від біологічної потреби, а у період канікул – 18-22%. Ці показники свідчать про реальний дефіцит рухової активності протягом років навчання у ВНЗ. Заняття з фізичного виховання не можуть компенсувати недостатність рухової активності, тому що тільки використання фізичного навантаження обсягом 1,3–1,8 годин на добу рекомендується розглядати як гігієнічну норму. Студенти займаються фізичним вихованням 4 академічних години на тиждень, а на старших курсах – 1-2. Студентську молодь уражає недостатня рухова активність – гіпокінезія, що є передумовою найбільш масових захворювань [7]. До цього ж сучасні вимоги життєдіяльності, постійна мінливість умов навчання та виробництва свідчать, що недостатньо володіти високим рівнем освіти та культури, глибокими професійними знаннями та навичками, необхідно мати й добре здоров’я, без якого неможливо досягти життєво важливих цілей.

Аналіз досліджень і публікацій. За твердженнями дослідників (В. Бальсевич, С. Блейєр, М. Віленський, О. Дубогай, О. Мінцер, І. Муравов, А. Чоговадзе, С. Бідл, Е. Фокс, К. Роджерс та ін.), останнім часом спостерігається стійке погіршення стану здоров'я студентської молоді, що є неминучим наслідком ігнорування нею рухової активності як у режимі навчального дня, так і в позанавчальний час. Пошуку ефективних шляхів формування здорового способу життя присвятили свої дослідження філософи Н. Візітей, С. Манукян, О. Мінцер, представники медицини (М.Амосов, Г. Апанасенко, С. Блейер, В. Войтенко, Е. Деці, Ю. Лісіцин, І. Муравов та ін.), психологи та педагоги (В. Агеевец, Л. Божович, Б. Братусь, М. Віленський, П. Виноградов, Дж. Гілфорд,

В. Сластьонін та ін). З метою підвищення ефективності впливу фізичного виховання на організм, підвищення рухової активності у наш час ученими ведуться пошуки нових підходів до використання фізкультурно-оздоровчих технологій (В. Безпутчик, Д. Воропаєв, Н. Корж, Черненко,О.Гордєйченко).

Мета статті – визначити особливості функцій, принципів та психолого-педагогічної характеристики формування здорового способу життя в процесі занять з фізичного виховання засобами фізкультурно-оздоровчих технологій студентів ВНЗ.

Виклад основного матеріалу. Проведені дослідження на початку 2013-2014 навчального року серед першокурсників ДНУ ім. Олеся Гончара м. Дніпропетровська свідчать, що 17,8% студентів не хвилюються за своє здоров'я, байдуже до нього ставляться. І це при тому, що 35,1% з них відвідують спеціальну медичну групу, причому більшість має декілька захворювань. На питання "Скільки годин на тиждень ви приділяєте фізичному вихованню, крім занять фізичним вихованням в університеті?" відповіді були від 1 до 10 годин. Так, 18% назвали 2 години, 15% – 4, 5% – 5, 29% студентів – не займаються зовсім. 72% студентів вважають, що фізичним самовихованням потрібно займатися для того, щоб підтримувати своє тіло в тонусі, для краси і стрункості. Для занять фізичним вихованням у позаурочний час у 43% студентів не вистачає вільного часу, у 25% – немає бажання займатися, у 18% – не вистачає сили волі.

Проте аналіз програм фізичного виховання студентів ВНЗ засвідчує, що вони переважно зорієнтовані лише на розвиток певних фізичних якостей та складання нормативів.

Для вирішення цієї проблеми потрібна спрямованість на підвищення освітнього процесу з предмета "Фізичне виховання" у ВНЗ і збільшення практичних занять за рахунок регулярного відвідування навчальних занять і позанавчальних форм практичних занять, тобто секцій спортивного вдосконалення. Визначено, що серед студентів найпопулярнішими видами рухової активності є сучасні фізкультурно-оздоровчі технології. Найважливішим фактором фізичного виховання засобами фізкультурно-оздоровчих технологій є отримання швидкого ефекту від фізкультурно-спортивних занять. Пріоритет повинен віддаватися популярним таким видам рухової активності, як сучасні фізкультурно-оздоровчі технології, практичним виявом яких є велика різноманітність фізкультурно-оздоровчих програм [6].

Студентський вік характеризується інтенсивною роботою над формуванням своєї особистості, відпрацюванням індивідуального стилю поведінки. Формування особистості "я" йде від зовнішнього вигляду до того, що визначає ядро, стрижень особистості – її

характеру і світогляду. Пошук свого покликання поєднується з неосвіченістю, емоційною вразливістю, імпульсивністю, переоцінкою своїх сил і в зв'язку з цим розчаруванням під час зустрічі з неочікуваними труднощами [2]. Студентському віку притаманна деяка дисгармонія. Бажання і прагнення в молодих людей розвиваються раніше, ніж воля і сила характеру, не вистачає соціальної зрілості. У фізіологічному аспекті в студентському віці закінчується фізичне дозрівання організму. До 17-18 років процес усебічного вдосконалення рухової функції близький до завершення [1]. Таким чином, студентський вік можна назвати заключним етапом поступального вікового розвитку психофізіологічних можливостей організму. Студенти в цей період володіють великими можливостями для напруженої навчальної та фізичної праці. У зв'язку з цим сучасні заняття з фізичного виховання стають для них важливим засобом зміцнення здоров'я, природною біологічною руховою основою для формування здорового способу життя.

Дослідженням доведено, що проблему формування здорового способу життя студентів ВНЗ в процесі занять фізичним вихованням засобами фізкультурно-оздоровчих технологій треба розглядати з боку функційних зв'язків і відносин. Ми виділили такі основні функції формування здорового способу життя студентів у процесі занять з фізичного виховання засобами фізкультурно-оздоровчих технологій: освітню, рекреативну, оздоровчу, інформаційну.

Освітня функція полягає в тому, що процес навчання культури здоров'я спрямований, перш за все, на формування знань, умінь і навичок, збагачення досвіду творчої діяльності з виховання бережного ставлення до збереження і загартування індивідуального здоров'я. Студенти повинні отримувати необхідні фундаментальні відомості з основ здоров'я, представлені у визначеній логічній послідовності, усвідомити їх і використовувати в різних ситуаціях.

Рекреативна і оздоровлювальна функції виражені під час використання фізкультурно-спортивної діяльності в сфері організації здорового дозвілля або в системі спеціальних відновлювальних заходів. Вони застосовуються з метою задоволення емоційних запитів, активного відпочинку і відновленню тимчасово втрачених функційних можливостей організму за рахунок збільшування практичних занять та регулярного відвідування навчальних занять і позанавчальних форм практичних занять, тобто секцій спортивного вдосконалення.

Сучасні тенденції у світовому оздоровчому русі супроводжуються появою нових видів рухової діяльності. Однією з таких є фізкультурно-оздоровчі технології, які отримали за останні роки широке поширення серед учнівської молоді.

У контексті нашого дослідження ми розуміємо фізкультурно-оздоровчу технологію як системне поняття, яке є синтезом сучасних науково обґрунтованих фізкультурно-оздоровчих засобів, що застосовуються в оздоровчій фізичній культурі, та новітніх психолого-педагогічних підходів у методиці побудови та проведення занять з урахуванням статевих особливостей студентів та їх мотиваційних пріоритетів. Головними для студентів є фізкультурно-оздоровчі технології, тобто сучасні популярні види рухової активності, практичним проявом яких є велика різноманітність фізкультурно-оздоровчих занять з ритмічної та атлетичної гімнастики, аеробіки, шейпінгу, бодібілдінгу, оздоровчого бігу, плавання, пілатесу, стрейчінгу, йоги тощо. Ці заняття дають швидкі результати у фізичній підготовці, корекції фігури, зниження маси тіла, формують мотивацію до регулярного відвідування навчальних занять і секцій спортивного вдосконалення [5].

Інформаційна функція розглядається нами як засіб накопичення, розповсюдження й передачі інформації, яка стосується охорони та збереження індивідуального здоров'я людиною. Духовні й матеріальні цінності, створені людством в галузі збереження і закріплення здоров'я, є носіями суттєвої інформації, перш за все, про засоби вдосконалення своїх природних якостей і функційних можливостей організму.

Організація формування здорового способу життя студентів у процесі занять з фізичного виховання засобами сучасних ефективних фізкультурно-оздоровчих технологій спирається в нашому дослідженні на такі принципи: 1) спрямованість на розвиток усвідомленого вибіркового, позитивного ставлення до фізкультурно-оздоровчої діяльності на основі задоволення потреб; 2) урахування індивідуальних особливостей студента; 3) діяльнісного підходу, що спрямовує студентів на активне виконання індивідуальних занять фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності, розвиває пізнавальні та творчі можливості, залучає до фізичної самоосвіти і самовдосконалення; 4) оздоровчої спрямованості – основний смисл у нашому дослідженні у використанні фізкультурно-оздоровчих технологій в обов'язковій установці на досягнення найбільшого і, безумовно, оздоровчого ефекту, тобто ефекту закріплення здоров'я; 5) науковості – це провідний орієнтир під час формування здорового способу життя студентів у процесі занять з фізичного виховання з використанням фізкультурно-оздоровчих технологій; використання сучасних фізкультурно-оздоровчих занять у відповідності з рівнем розвитку науки і техніки, досвідом, який накопичений у цій, відносно молодій сфері академічних досліджень; 6) узгодженості вимог керівництва ВНЗ, викладачів кафедр і колективу студентів, під час

дотримання яких можлива реалізація принципів управління процесом формування здорового способу життя студентів у процесі занять з фізичного виховання засобами фізкультурно-оздоровчих технологій [3].

Отже, розглядаючи процес навчання студентів, основним джерелом отримання ними знань з питань формування здорового способу життя прикладом можна вважати викладачів фізичного виховання. До них ставляться вимоги, які піднімають на високий щабель суспільства: професіоналізм, розвинутий інтелект, високі моральні якості, психічне і фізичне здоров'я, мудрість [4]. До сучасного викладача фізичного виховання, який використовує в професійній діяльності фізкультурно-оздоровчі технології, висуваються вимоги щодо психологічних та фізіологічних показників (працездатність, фігура, загальний зовнішній вигляд, впевненість у собі, готовність до роботи, гарне самопочуття).

Висновки. Отже, ми виділили функції формування здорового способу життя студентів у процесі занять з фізичного виховання з використанням сучасних, ефективних фізкультурно-оздоровчих технологій: освітню, рекреативну і оздоровлювальну, інформаційну. Виділення функцій передбачає використання різноманітних форм, засобів, методів фізкультурно-оздоровчих технологій для реалізації в практиці ВНЗ фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Нами виділені наступні принципи формування формування здорового способу життя студентів у процесі занять з фізичного виховання з використанням цих технологій: спрямованість на розвиток вибіркового, позитивного ставлення до фізкультурно-оздоровчої діяльності, урахування індивідуальних особливостей студента, діяльнісного підходу, оздоровчої спрямованості, науковості, узгодженості вимог керівництва ВНЗ, викладачів кафедр і колективу студентів, що забезпечує реалізацію принципів управління процесом формування здорового способу життя студентів. Їх використання у процесі занять з фізичного виховання з використанням фізкультурно-оздоровчих технологій дозволило нам на більш якісному рівні організувати відповідний процес, оскільки здоровий спосіб життя став для молоді одним із найважливіших пріоритетів серед багатьох цінностей сучасної людини.

ЛІТЕРАТУРА

1.Аносов І. П. Сучасний освітній процес: антропологічний аспект : монографія / І. П. Аносов. – К. : Твім інтер, 2003. – 391с.

2.Виленский М. Я. Гуманитарные ориентиры физической культуры в подготовке специалистов / М. Я. Виленский, В.В. Черняев // Педагогическое образование и наука. – 2002. – № 3.

– С. 14-18.

3.Воронін Д. Є. Загальнопедагогічний і психологічний аналіз сутності і компонентів здорового способу життя студентів економічних спеціальностей / Д. Є. Воронін, М. М. Окса // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. – Х. : ХДАДМ (ХХПІ), 2006. – № 6. – С.3-20.

4.Москаленко Н. Готовність учителів фізичної культури до інноваційної діяльності / Н. Москаленко // Молода спортивна наука України : зб.наук.праць. – Л., 2006, – С. 299-301.

5.Пономаренко М.В. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології в системі фізичного виховання учнів загальноосвітних навчальних закладів / М.В. Пономаренко // Педагогика формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах : зб.наук.праць. – Запоріжжя, 2012.

6.Пономаренко М. В. Формування мотиваційного компонента учнів загальноосвітніх навчальних закладів до занять фізичною культурою / Пономаренко М. В. // Сучасні соціально-економічні системи та проблеми освітології: тези доповідей І Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених та аспірантів 13 квітня 2013. – Дніпропетровськ : Дніпропетровський університет імені Альфреда Нобеля, 2013. – 220 с.

7.Присяжнюк С. І. Фізичне виховання: навч. посіб. / С. І. Присяжнюк, В. П. Краснов, М. О. Третьяков та ін.– К. : Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.