

5. Pronikov O.K. Pidhotovka uchytelya fizychnoyi kultury. Dosvid ta perspektyva. Zbirnyk naukovykh prats' «Fizychnye vykhovannya, sport i kul'tura zdorov'ya u suchasnomu suspil'stvi» Skhidnoyevropeys'koho natsional'noho universytetu imeni Lesi Ukrayinky. // Vypusk 1(29). / O.K. Pronikov // Luts'k, 2015. S. 17-22.

6. Проніков О.К. Теоретичні та методичні основи підготовки майбутніх учителів фізичної культури у вищих педагогічних навчальних закладах України (друга половина ХХ - початок ХХІ століття). Автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук. 13.00.01- загальна педагогіка та історія педагогіки. / О.К.Проніков. – Тернопіль, 2014. – 554 с.

7. Центральний державний архів вищих органів влади і управління. Фонд 166 «Міністерство освіти УРСР. Управління вищих і середніх педагогічних навчальних закладів» Оп.2, спр. 7900 «Накази Міністерства освіти з питань основної діяльності», 216 арк.

8. Центральний державний архів вищих органів влади і управління. Фонд 166 «Міністерство освіти УРСР. Управління вищих і середніх педагогічних навчальних закладів» Оп.2, од. зб. 962 «Річний звіт про навчально-виховну роботу Миколаївського університету імені В.О.Сухомлинського за 1998 р.» 265 арк.

9. Shyyan B.M. Teoretyko-metodychni osnovy pidhotovky vchyteliv fizychnoho vykhovannya v pedahohichnykh zakladakh: avtoref. dys. na здobuttya nauk. stupenya d-ra ped. nauk: spets. 13.00.04 «Teoriya ta metodyka fizychnoho vykhovannya ta sportyvnoho trenuvannya» / B.M. Shyyan. – K., 1997. – 48 s.

УДК: 37,037:373 543

Пустолякова Л. М.

*Національний медичний університет імені О.О. Богомольця
м. Київ*

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ, ВІДНЕСЕНИХ ЗА СТАНОМ ЗДОРОВ'Я ДО СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Стаття присвячена проблемам формування здорового способу життя студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи на заняттях з фізичного виховання. Основною метою роботи є: знайомство з основами здорового способу життя, формування позитивної мотивації щодо здорового способу життя, культури здоров'я; формування свого власного стилю здорового способу життя; профілактика шкідливих звичок; формування особистості, здатної до самовдосконалення. Надзвичайно важливим є те, щоб навчання здоровому способу життя мало системний характер і сприяло гармонійному розвитку психофізичних здібностей молоді.

Ключові слова: формування, здоровий спосіб життя, студенти, фізичне виховання, спеціальна медична група.

Пустолякова Л. М. Формирование здорового образа жизни на занятиях по физическому воспитанию студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе

Статья посвящена проблемам формирования здорового образа жизни студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе на занятиях по физическому воспитанию.

Основной целью работы является: знакомство с основами здорового образа жизни, формирования позитивной мотивации относительно здорового образа жизни, культуры здоровья; формирование своего собственного стиля здорового образа жизни; профилактика вредных привычек; формирование личности, способной к самосовершенствованию. Чрезвычайно важным является то, чтобы учеба здоровому образу жизни имела системный характер и содействовала гармоничному развитию психофизических способностей молодежи.

Ключевые слова: формирование, здоровый образ жизни, студенты, физическое воспитание, специальная медицинская группа.

Pustolyakova L.M. Forming of healthy way of life is on employments after physical education of the students taken after the state of health to task medical force. The article is devoted to problems of formation of healthy lifestyle of students assigned to health to special medical group in physical education. The main goal of this work is: introduction to the basics of healthy lifestyle, formation of a positive motivation regarding healthy lifestyles, health culture; creating their own style of healthy lifestyles; the prevention of bad habits; formation of personality, able to self-improvement. It is extremely important to training a healthy lifestyle had systematic character and contributed to the harmonious development of psychophysical abilities of youth.

The problem of health culture is deeply studied in psychological and pedagogical literature of the twentieth century. Today, of particular urgency is the problem of introducing in the educational process of health measures. In recent years significantly increased the volume of works devoted to the study of health status of students and implementation of effective methods aimed at formation of healthy lifestyle of students. In particular, an important element of the organization of healthy lifestyle of student youth activities are aimed at increasing physical activity and positive attitudes towards physical activity. It is well known that a person's state of health, resistance to disease associated with the reserve capacity of the organism, its protective forces that determine the stability against adverse external influences, resistance to disease associated with the reserve capacity of the organism, its protective forces that determine the stability against adverse external influences.

Key words: formation, healthy lifestyle, students, physical education, special medical group.

Актуальність роботи. Протягом останніх десятиліть в Україні склалася загрозна ситуація - вкрай погіршився стан здоров'я молоді, в тому числі студентів. Це пов'язано зі змінами економічної, екологічної ситуацій на Україні, а також зі зростанням кількості стресів серед населення, збільшенням емоційного, фізичного та інтелектуального навантаження. Здоров'я є інтегральною якісною характеристикою особистості та суспільства, яка поєднує соціальний, духовний, психічний, фізичний компоненти і дає людині відчуття внутрішньої гармонії, благополуччя і загального задоволення життям. Тому найважливіше завдання предмету «Фізичне виховання» - це турбота про здоров'я студентів, адже воно є запорукою життєрадісності, бадьорості, повноцінного розумового та фізичного розвитку [1]. Проте з кожним роком збільшується кількість студентів, які через вади здоров'я займаються у спеціальних медичних групах. І саме предмет «Фізичне виховання» є важливим засобом у системі освіти та виховання студентської молоді, формування у студентів основ здорового способу життя, розвитку та відновлення їх фізичного та психічного здоров'я, розвитку позитивних моральних і волевих якостей. Актуальність роботи визначається також тим, що, незважаючи на значну кількість проведених досліджень та заходів, спрямованих на збереження та відновлення здоров'я студентів, стан здоров'я студентської молоді в Україні має чітку тенденцію до погіршення.

Мета роботи полягає в розкритті поняття «здоровий спосіб життя», його значущості для розвитку гармонійної особистості та пошук ефективних методів для формування здорового способу життя студентів, віднесених до спеціальної медичної групи, створення у них стійкої позитивної мотивації для вдосконалення власного фізичного розвитку та професійно-прикладної підготовки.

Аналіз останніх досліджень. Здоровий спосіб життя є передумовою для розвитку різних сторін життєдіяльності людини, досягнення нею активного довголіття та повноцінного виконання соціальних функцій, для активної участі у трудовій, громадській, формах життєдіяльності. Проблема культури здоров'я глибоко досліджена у психолого-педагогічній літературі ХХ століття. Сьогодні особливої актуальності набуває проблема впровадження в навчально-виховний процес оздоровчих заходів (Г. Ващенко, А. Макаренко, О. Сухомлинський). Наприкінці ХХ століття починається міжнародний рух до здоров'я через культуру (І. Матюшин, Ю. Мельник, В. Скумін). У сучасних дослідженнях проблеми формування здоров'я вивчали В. Бабаліч, В. Бабич, О. Багнетова, В. Горащук, М. Гриньова, В. Кириленко, В. Климова, Г. Кривошеєва, О. Маркова, В. Оржеховська, Л. Татарнікова, А. Турчак, В. Язловецький та ін. У їх дослідженнях загально визнаною стає думка про те, що потреба в здоров'ї повинна стати нормою життя кожної особистості [4]. В останні роки значно зріс обсяг робіт, присвячених дослідженню стану здоров'я студентів, а також впровадженню ефективних методів, спрямованих на формування здорового способу життя студентської молоді. Зокрема, вивченню рівня здоров'я студентів присвятили свої роботи Власов Г.В., Кувшинчиков І. М., та Кобзар А.М., Крім того, Власов Г.В., Соболев С.П., Білик Л.С., Слободян О.Є. проводили дослідження стану здоров'я саме студентів медиків. Дубчак О., спираючись на дослідження Бухвала А. й Самчук О., повідомляє про тенденцію збільшення патологій серед студентів. При цьому вона стверджує, що основними причинами захворюваності студентів є відсутність свідомої мотивації до занять фізичними вправами [1]. Проблеми ефективної організації занять фізичного виховання зі студентами, віднесеними до спеціальної медичної групи досліджували Філатова З.І., Смольц Т.В., Щербак Л.Н., Гловацька І.В., Небесна В.В., Гаврилін В.О., Ляшенко В.М., Мариськіна В.М., Туманова В., Вржесневський І.І. Всі вони свідчать, що кількість студентів спеціальних медичних груп постійно зростає. А тому нагальною потребою є розробка здоров'язберігаючих технологій для студентства. Проблема формування здорового способу життя серед студентів залишається актуальною і вимагає негайного вирішення засобами освіти і що дана проблема повинна цікавити й турбувати не тільки фахівців, а й самих студентів в першу чергу [5].

Актуальність здорового способу життя викликана зростанням і зміною характеру навантажень на організм людини у зв'язку з ускладненням суспільного життя, збільшенням ризиків техногенного, екологічного, психологічного, політичного і військового характеру, що провокують негативні зрушення в стані здоров'я.

Відповідно до сучасних досліджень лише 6% студентів є здоровими на момент закінчення ВНЗ, близько 50% випускників мають функціональні відхилення, 45% мають хронічні захворювання [5]. Тому здоровий спосіб життя, для студентів повинен стати щоденною потребою. Тільки виховання цієї потреби у студентські роки дасть змогу забезпечити в майбутньому збереження здоров'я та дієздатності особи. Актуальність питання формування та інтеграції навичок здорового способу життя у студентів ВНЗ обумовлена тим, що саме в цей період закладається фундамент здоров'я, який забезпечує психофізичну готовність майбутніх фахових спеціалістів до професійної діяльності. Тому в процесі занять із фізичної підготовки слід концентрувати увагу на формуванні засад здорового способу життя. З кожним роком збільшується кількість студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальних медичних груп. За даними наукових досліджень кількість студентів з низьким рівнем психофізичного стану за останні 10 років збільшилась у 2-3 рази та складає 24-50 % від загальної кількості відносно здорових студентів [5]. Зниження рівня здоров'я і фізичної працездатності у студентській молоді є наслідком значного психоемоційного навантаження, порушень гігієнічно - обґрунтованого режиму дня та харчування. І саме фізична культура є важливим засобом у системі освіти та виховання студентської молоді, формування у неї основ здорового способу життя, організації активного відпочинку, розвитку та відновлення фізичних та духовних сил, реабілітації та корекції здоров'я, розвитку позитивних моральних і волевих якостей. Зокрема, важливим елементом організації здорового способу життя студентської молоді є заходи, спрямовані на збільшення фізичної активності і позитивне ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності. Адже давно відомо, що стан здоров'я людини, опірність хворобам пов'язані з резервними можливостями організму, рівнем його захисних сил, які визначають стійкість по відношенню до несприятливих зовнішніх впливів. Збільшення випадків захворюваності серед молоді є наслідком фізичної нетренованості, котра розвивається внаслідок обмеженої рухової активності. В процесі розвитку молодому організму особливо необхідна м'язова діяльність. Тому недостатня рухова активність, яка не компенсується необхідними по об'єму та інтенсивності фізичними навантаженнями, призводить до розвитку цілому ряду хвороб. В особливо несприятливому стані знаходяться ті, що перенесли якусь хворобу, що нерідко виникає внаслідок недостатньої рухової активності. Вони

надовго залишаються позбавленими активних занять фізичними вправами або, в кращому випадку, отримують невелику, яка далеко не задовольняє потреби організму, „дозу” фізичних навантажень [3]. Молодому поколінню особливо необхідна рухова активність, причому не тільки в освітній – для повноцінного розвитку та оволодіння майбутньою професією, - але і в лікувально-профілактичних цілях, для збереження та зміцнення здоров'я порушеного перенесеною хворобою. Студенти, що відносяться за медичними показниками до спеціальних груп, звичайно, займаються за окремими розробленими програмами та методиками.

Процес фізичного виховання ослаблених хворобою студентів дуже складний. Багато студентів виявляють пасивність та інертність у справі покращення власного здоров'я.

Для того, щоб запровадити найбільш ефективний процес фізичного виховання студентів, віднесених до спеціальних медичних груп, потрібно чітко сформулювати завдання, які при цьому необхідно вирішити. Основні завдання занять фізичної культури студентів спеціальної медичної групи наступні: зміцнення здоров'я, загартовування організму і підвищення рівня працездатності; оволодіння руховими уміннями та навичками; відновлення функцій організму, компенсація окремих втрачених функцій; прищеплення знань і навичок у використанні засобів фізичного виховання у режимі навчальних занять, праці та відпочинку; набуття студентами навичок в організації і проведенні ранкової гігієнічної гімнастики, навичок професійно-прикладної фізичної підготовки та самостійних занять фізичними вправами [2].

Заняття, побудовані за окремими програмами при оптимальному навантаженні на кожного студента, зміцнюють студентів фізично, виховують в них основні рухові якості, заповнюють прогалини в їх фізичному розвитку. Враховуючи зниження рівня життя, погіршення екологічних умов, скорочення медичних і соціальних державних програм, проблеми фізичного здоров'я сучасної молоді постають надзвичайно гостро. У загальному комплексі заходів, які позитивно впливають на рівень здоров'я сучасного студентства, першочергового значення набуває здоровий спосіб життя. І найважливішу роль у його формуванні відіграють самі студенти. Проте для того, щоб молоді люди прагнули самовдосконалюватись, їх потрібно спрямувати. Студентська молодь не дотримується здорового способу життя часто тому, що не володіє достатніми знаннями з фізичної культури та навичками. Тому найважливішим завданням фізичного виховання є формування у студентів такої системи поглядів на життя, за якої здоров'я було б найважливішою цінністю. Лише усвідомлена турбота про власне здоров'я в комплексі з дозованим фізичним навантаженням забезпечить максимальний ефект [5]. На заняттях з фізичного виховання слід проводити пропагандистську роботу. Основною метою пропаганди здорового способу життя є: знайомство з основами здорового способу життя, формування позитивної мотивації щодо здорового способу життя, культури здоров'я; профілактика шкідливих звичок. Важливим є те, щоб навчання здоровому способу життя носило системний характер і сприяло гармонійному розвитку психофізичних здібностей молоді.

ВИСНОВКИ. Сьогодні успішне оволодіння вищою освітою можливе лише за умови достатньо високого рівня здоров'я. Тому врахування особливостей способу життя, зокрема фізичної активності, і позитивне ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності є важливим елементом організації здорового способу життя студентської молоді, особливо тих студентів, які мають певні відхилення в фізичному розвитку. Перебудова свідомості студентів, використання нових досягнень та методик, дозволяють докорінно змінити спосіб життя сучасної молоді. Основою формування здорового способу життя та культури дозволяють є формування ціннісних орієнтирів студентів на збереження здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вржесневський І.І. Теоретико-методичні аспекти проведення занять зі спеціальною медичною групою / І. Вржесневський, О. Давиденко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – №2 – 3. – 2002. – С. 53–55.
2. Dubovy A. D., zawacki V. I., Karp A. Ratio physica educationem alumni assignari ad salutem, ut specialis medicinae coetus, artem - Lutsk; Nadster, 1995
3. Kuznetsova O. V. et mentis et Corporis sanitatem, ut alumni cum low campester of corporalis idoneitatem – LBFC, 2005. – 22 s.
4. Formatio sanus alumni superioris educationis institutis. [Electronic resource] / Bublej.M. Obvius modum: http://osvita.EN/ schola/lessons_summary/lorem ipsum/38457
5. Формування здорового способу життя у студентської молоді. [Електронний ресурс] / Литвиненко О.М. Наукові праці. Випуск 146. Том 158. Режим доступу: <http://lib.chdu.edu.ua/pdf/naukpraci/pedagogika/2012/199-187-7/>

УДК: 796.011.3

*Путилина Т.А., Кисельова Л.Е.
Южний Федеральний Университет, Ростов-на-Дону*

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД В ФИЗКУЛЬТУРНО -СПОРТИВНОМ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИИ СТУДЕНТОВ

В работе анализируются современные исследования, указывающие на необходимость саморазвития рефлексивной самоорганизации, высокого уровня здоровья, а так же инновационного и творческого потенциала личности студента. Рассматриваются актуальные направления развития кинезиологии и перспективы применения кинезиологического подхода в процессе физкультурно-спортивного самосовершенствования студентов.

Ключевые слова: кинезиологический подход, физкультурно-спортивное самосовершенствование, движение.

Путилина Т.А., Кисельова Л.Е. Кінезіологічний підхід у фізкультурно - спортивного самовдосконалення студентів. У роботі аналізуються сучасні дослідження, що вказують на необхідність саморозвитку рефлексивної самоорганізації, високого рівня здоров'я, а так само інноваційного та творчого потенціалу особистості студента.