

Наведені матеріали підкреслюють велике значення фактора здоров'я для успішної навчальної роботи з найменшими психоемоційними та енергетичними витратами. Формування здоров'я з успіхом може проходити лише в умовах організації здорового способу життя.

Отже, серед засобів підвищення адаптації значне місце належить фізичній культурі, вплив якої є багатофункціональним. Вона надає як безпосередню дію, підвищуючи працездатність, розширюючи діапазон рухових умінь і навиків, так і опосередковану – оптимальну фізичну активність, яка позитивно впливає на підвищення розумової працездатності, раціональну організацію навчальної роботи, що впливає на покращення академічної успішності.

Процес перебудови вищої освіти передбачає активізацію і збільшення обсягу самостійної роботи студентів, всебічний розвиток креативності. Можна вважати, що це призведе до подальшої інтенсифікації навчальної роботи. Це вимагає значної реорганізації умов навчальної роботи студентів, зміцнення їхнього здоров'я.

Література:

1. Вайнер Э. Формирование здоровьесберегающей среды в системе общего образования // Валеология . – 2004. – №1. – С. 21-26.
2. Кривошеева Т. Рівні сформованості культури здоров'я студентів // Рідна школа. – 2001. – №3. – С. 71-72.
3. Сало В. М. Роль навчальних закладів у формуванні здорового способу життя молоді // Проблеми освіти . – 2006. – №49. – С. 217-222.
4. Шмалей С. Технології навчання та психічне здоров'я // Науковий світ. – 2007. – №3. – С. 20-21.

Ставлення студентів до здорового способу життя.

О.В. Карпукіна, ст. викл.

Факультет «Фізична реабілітація» Кіровоградського інституту розвитку людини «Україна»

У сучасних умовах в Україні склалася критична ситуація із станом здоров'я молодого покоління. Майже 90% студентів мають відхилення в здоров'ї, понад 50% - незадовільну фізичну підготовку, близько 60% - низький рівень фізичного розвитку.

Особливої уваги щодо поліпшення здоров'я потребують студенти, адже саме вони – майбутнє нашої країни. Проте серед студентів поширене тютюнопаління, вживання алкоголю, через навантаженість навчанням більшість студентів страждає від недостатності рухової активності, відсутність навичок організації навчання, проведення здорового дозвілля, правильного харчування.

Проблема поліпшення здоров'я молодого покоління залишається не розв'язаною, її розв'язання у нашому суспільстві в основному покладено на викладачів фізичної культури та медиків. Сучасна система фізичного виховання студентів потребує переорієнтації з простого задоволення організму в руховій активності на вдосконалення особистості гармонійним розвитком фізичних, психічних та духовних якостей. Головним є усвідомлення того, що важливе, значуще, цінне принесе студентам ведення здорового способу життя.

Виховання на основі цінностей – це провідний шлях формування особистості студента, його духовного світу. Цінність виховання значно підвищує ефективність виховної роботи університетів. Цінності стають виховним фактором завдяки тому, що перетворюються на внутрішні мотиви поведінки особистості. На сучасному етапі це є об'єктивною необхідністю, оскільки саме їхнє усвідомлення допоможе спрямувати студентів на правильну організацію власного життя, забезпечить їхній гармонійний розвиток, єдність фізичних, психічних і духовних потреб особистості.

Метою дослідження є визначення ставлення студентів до здорового способу життя.

В процесі роботи був використаний комплекс методів дослідження, який включав: аналіз і узагальнення соціологічної, медичної та психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження, аналіз нормативних документів з фізичного виховання, спостереження, бесіди, опитування, інтерв'ю, анкетування.

В анкетуванні брали участь 100 студентів першого курсу нашого вишу.

Результати наступні. На запитання: Що ви розумієте під поняттям «здоровий спосіб життя» 89 відповіли-не вживати спиртного, не курити, займатись спортом; 2% додали, що необхідно загартовуватись й дотримуватись гігієнічних вимог. З цього випливає, що студенти, приходячи в вищі навчальні заклади, знають лише окремі компоненти здорового способу життя, серед яких регулярним заняттям фізичними вправами відводиться одне з останніх місць. Поверхове уявлення мають студенти й про сутність та цінності здорового способу життя.

Більшість студентів проводять пасивно перерви між заняттями. Спостереження за студентами та їх опитування допомогло з'ясувати, що більшість з них використовують перерви для куріння та розмов з друзями.

Ранкову гігієнічну гімнастику вводять до свого режиму дня лише 4% студентів.

8% студентів після занять в інституті віддають перевагу пасивному відпочинку. Цей відпочинок включає в себе перегляд телепередач, прослуховування музики, робота з комп'ютером. Студенти зазначили, що майже все знають про гіподинамію, яку спричиняє недостатня рухова активність, але змінити своє ставлення до цього питання на сьогодні не можуть.

Результати анкетування студентів показали, що більшість з них знають основні правила та принципи загартовування, але виконують їх лише 6%. Це призводить до того, що близько 86% студентів декілька разів на рік хворіють простудними захворюваннями і мають багато пропусків навчальних занять, у тому числі й занять з фізичної культури.

Враховуючи цей факт, а також проаналізувавши стан захворюваності студентів Кіровоградського інституту розвитку людини «Україна», кафедра фізичної реабілітації на базі лабораторії та спільно з науковим гуртком «Реабілітолог», в якому займаються студенти третього та четвертого курсу спеціальності «Здоров'я людини», розробили «Програму профілактики вірусних захворювань».

В рамках програми:

1) На базі лабораторії фізичної реабілітації був проведений медичний огляд, який виявив розлади здоров'я у 22,4% студентів.

2) Для зміцнення здоров'я студентів та розширення їх вільного спортивного дозвілля облаштовано прилеглий спортивний майданчик.

3) За ініціативи кафедри в інститут придбано бактерицидну лампу для кварцування аудиторій та адміністративних приміщень.

4) Щомісяця студенти випускають санітарно-інформаційний бюлетень з профілактики хвороб вірусної етіології.

5) З профілактичною метою щоденно серед студентства – (восени і в зимку), зимою застосовують ендоназальну оксолінову мазь.

6) Проводяться систематичні заходи для вживання фіто чаю, фітококтейлю та використання ароматерапії.

7) Створена група студентів, які систематично (щоденно) займаються на уроці здоров'я, проводять загартовування повітрям та водні процедури-обтирання холодною водою. Урок здоров'я проходить на відкритому спортивному майданчику протягом всього навчального року.

8) Систематично проводиться медичне спостереження за функціональним станом студентів.

Проаналізувавши стан здоров'я студентів за 6 міс. навчання в ВНЗ, відмічаємо різке зниження захворюваності на грип та ГОРВІ. В період всеукраїнського карантину по грипу Кіровоградський інститут розвитку людини не призупиняв своєї навчальної роботи.

Вивчаючи режим дня студентів виявили, що лише 25% з них деякою мірою дотримуються режиму навчання і відпочинку. Проте більша частина не вміє раціонально планувати свою щоденну роботу, яка суттєво позначається на навчанні та веде до відхилення у стані здоров'я.

Анкетування студентів показало, що в їхньому режимі дня дуже мало виділяється часу на оздоровчі заходи, прогулянки, допомогу батькам, самоосвіту. Відсутній у них також контроль за дотриманням режиму дня з боку батьків. Це призводить до того, що понад 70% студентів постійно недосипає. У більшості випадків основною причиною цього явища є неправильна організація окремих моментів режиму дня, головним чином приготування домашніх завдань і проведення вільного часу. Опитування студентів дало змогу встановити, що деякі з них мають проблеми в сім'ї, не задоволені своїм життям і навчанням, надмірно збудливі, що викликає у них стресові стані.

Відмічається також нерегулярне та непостійне харчування, не вміють регулювати масу тіла, мають порушення в обмінні речовин, що сприяє виникненню захворювання органів травлення. У одних це веде до ожиріння, в інших до дистрофії, що негативно позначається на працездатності, призводить до зниження витривалості та функціональних можливостей організму.

Отже можна зазначити:

1) Проведення дослідження свідчить про неглибоке знання студентами сутності здорового способу життя.

2) Студенти з байдужим і негативним ставленням до здорового способу життя та самостійних оздоровчих занять мають бути під постійною увагою викладачів фізичної культури та батьків.

3) Ефективність виховання у студентів цінностей здорового способу життя забезпечується об'єднаними зусиллями викладачів фізичної культури, батьків, фахівців здорового способу життя, медичних працівників, державних спортивних і громадських організацій та самих студентів.

Література:

1. Глушман О., Щеколордков В. «Майбутній фахівець має бути здоровим» - Вища освіта України-2004 №3 ст.80-86.

2. Вища освіта України - 2003 ст. 100-102.
3. Слободянюк А., Іонов В., «Моніторинг здоров'я студентів технічних вузів», Вища освіта України – 2006 № 2 ст.111-115.
4. Платонов В.Н., «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті.» Загальна теорія і її арктичні додатки. – Київ - 2004.
5. Єпифанов В.А., «Медицинская реабилитация», Москва «МСД прес-інформація», -2005р. ст.209.

Інформаційні технології у фізичному вихованні студентської молоді

Д.М. Квятковська, *ст.гр. БП 09-1*, **Т.Є. Мотузенко**, *викладач, Кіровоградський національний технічний університет, м. Кіровоград*

За даними наукових досліджень задоволення базових соціальних і біологічних потреб людини є основною передумовою розвитку особи. У свою чергу, в ієрархії потреб вище місце відводиться творчим потребам і самоактуалізації особи. Результати багатьох досліджень свідчать про те, що багато з них з успіхом можуть задовольнятися фізичною культурою. На сьогоднішній день суспільство не має у своєму розпорядженні ефективнішого засобу забезпечити фізичну підготовку людей до повноцінного життя в сучасних умовах, ніж фізична культура. Фізична культура поряд з культурою в цілому покликана формувати всебічно розвинену особу, головного суб'єкта і об'єкта суспільно-історичного процесу. Відома тріада – «духовне багатство, моральна чистота, фізична досконалість» – виступають атрибутами гармонійно розвиненої особи. Соціально-економічна і суспільно-політична перебудова всіх сфер українського суспільства неминує спричиняє зміни в духовному житті людей, у мотивах їхньої поведінки, ціннісних орієнтаціях, соціальних установках. Перед системою вищої освіти, у зв'язку з цим, постає проблема переходу від традиційної педагогічної парадигми до вчення інноваційного типу, в основі якого повинно лежати, перш за все, турбота про здоров'я студентів.

Сьогодні вже загальновизнано, що в перспективній, прогресивній системі вищої освіти повинні домінувати інформаційні компоненти. І це не випадково, оскільки система освіти повинна не лише давати необхідні знання про нове інформаційне середовище суспільства, але і формувати новий світогляд. На тлі інтенсифікації навчального процесу у вишах за останні роки в Україні відзначається неухильна тенденція зниження обсягу рухової активності студентів, що негативно позначається на їх фізичному розвитку, фізичній підготовці і функціональному стані. Стиль життя, поведінка, інтереси, цінності і стереотипи в молодого покоління мають певну специфіку, яка викликає негативне ставлення до свого здоров'я. У період самоствердження, професійного становлення, входження в доросле життя молоді люди часто опиняються в ситуації ризику, особливо для свого здоров'я. Це зв'язано з цілим рядом чинників як об'єктивного (соціально-економічні умови, рівень освіченості, культури і ін.) так і з певними поведінковими стереотипами суб'єктивного характеру. Нині для студентів актуальними є наступні завдання: залучити їх до активних занять фізичною культурою і отримати максимально повний соціально-педагогічний і культурний ефект від цих занять – використовувати їх для фізичного і духовного