

та адекватно відреагувати на неї, залежать від її індивідуальних особливостей, зокрема від її нервової системи. На поведінку людини у небезпечній ситуації впливає її психічний та фізичний стан.

Психічний стан. Сучасна людина зустрічається з багатьма факторами ризику, що негативно впливають на стан нервової та серцево-судинної системи, знижує опірність організму. При цьому виникає стресова реакція організму. Так, наприклад, психічна травма, отримана внаслідок конфлікту, виводить людину з нормального психічного стану, що може призвести до суттєвих змін у виконанні професійних функцій і загального функціонального стану. Здоров'я людини, опорність її організму до несприятливих умов навколишнього середовища, працездатність значною мірою залежать від харчування. Правильне і раціональне харчування є важливим фактором забезпечення життєдіяльності людини, росту та розвитку організму, запобігання та лікування хвороб, у тому числі й тих, які сталися внаслідок надзвичайних ситуацій.

Одним з важливих факторів фізичного здоров'я є загартування організму. Загартування – це підвищення стійкості організму до несприятливих умов деяких факторів навколишнього середовища (наприклад низької і високої температур) шляхом систематичного дозованого впливу цих факторів на організм. В основі загартування лежить властивість організму людини пристосовуватись до зміни умов навколишнього середовища. У людини відбувається процес пристосування організму до нових умов існування – виникає адаптація. Загартування холодом є практично найважливішим, оскільки переохолодження організму сприяє виникненню респіраторних вірусних захворювань. В організмі, стійкому до низьких температур, тепло утворюється інтенсивніше, що сприяє ліпшому кровообігу і зменшує можливість виникнення інфекційних захворювань та обмороження. Інші засоби зміцнення здоров'я – ранкова гігієнічна гімнастика, перебування на природі – у лісі, парку, біля моря, у горах та ін.

Отже, здоровий спосіб життя – це не лише характер людської поведінки, яка позитивно чи негативно впливає на здоров'я. Це сам характер поведінки зумовлений фізичним та культурним середовищем, вихованням, матеріальними можливостями. На формування способу життя впливають стереотипи стосунків між людьми, їхній життєвий досвід і соціальні умови та середовище.

Соціально-психологічні особливості активності студентів у масових спортивних заходах

Я. В. Клименко, ст. гр. ОА 08-2, В. Ф. Зубенко, викл.
Кіровоградський національний технічний університет, м. Кіровоград

Нині здоров'я населення України викликає занепокоєння. Адже надто високою, у порівнянні з економічно розвиненими країнами світу, в Україні є передчасна смертність населення, високий рівень захворюваності серцево-судинної системи на тлі значного поширення шкідливих звичок (тютюнопаління, вживання алкоголю, наркотиків), що особливо поширені серед молодого покоління.

Як зазначають педагоги, фізіологи, медики, гігієністи й психологи, природна рухова активність студентів неухильно знижується. У зв'язку з інтенсифікацією процесу навчання підвищується рівень розумового навантаження та його вплив на нервово-емоційну сферу студентів. Дослідження в галузі медицини й гігієни свідчать про зростання захворювань нервової системи, порушення обмінних процесів у студентів.

При цьому шкоди завдає не сама розумова праця, а майже позбавлений руху спосіб життя.

Відомо, що одним із способів розв'язання даних проблем є залучення студентів до занять фізичної культури і спортом.

Саме тому сьогодні вдосконалення фізичного виховання і фізкультурно-оздоровчого руху студентської молоді в Україні вимагає вирішення цілої низки соціальних, педагогічних, організаційних і управлінських проблем.

Упродовж багатьох років головними осередками студентського дозвілля були секції, які діяли при спортивних клубах і кафедрах фізичного виховання. Але зараз більшість таких секцій не можуть працювати у зв'язку з неспроможністю ВНЗ фінансувати їх діяльність. Поряд з цим, фінансові можливості переважної більшості студентів не дозволяють їм користуватися широким асортиментом абонементських послуг і комерційних клубів спортивної спрямованості. Крім того, більшість молодих людей не зацікавлені займатися фізичною культурою, оскільки нині відсутня достатня пропаганда здорового способу життя та спорту серед студентської молоді.

Тому виникає необхідність пошуку нових форм організації фізкультурно-масової роботи зі студентами, які б відповідали сучасним соціально-економічним умовам.

Одним із шляхів вирішення цієї проблеми має бути створення громадських організацій і об'єднань спортивних клубів вузького профілю за інтересами тих, хто їх відвідує. Важливим є впровадження гнучкого графіка занять і широке залучення до роботи громадських спортивних інструкторів із числа студентів і співробітників ВНЗ.

Навчально-виховний процес у ВНЗ, стосовно формування здорового способу життя у майбутніх фахівців, не має певної системи і наукового обґрунтування. Заходи, спрямовані на його формування, носять спонтанний, епізодичний, ситуативний характер. Обов'язкові навчальні заняття з фізичного виховання не орієнтують студентів на самовизначення, цілі занять часто не усвідомлюються студентами, мотивація на регулярні фізкультурно-оздоровчі заходи практично відсутня. В освітньо-виховній роботі питання взаємозв'язку здорового способу життя з подальшою професійною діяльністю практично не розглядаються і не вирішуються. Як стверджують науковці, у двох третин студентів виявлено практично повну відсутність системи теоретичних знань і практичних вмінь з основ здорового способу життя. Зміст позаурочної фізкультурно-спортивної діяльності майбутніх фахівців не відповідає колективним і

індивідуальним інтересам і запитам студентів, не враховуються їхні соціально-психологічні і типологічні особливості. Участь студентів у багатьох спортивно-масових заходах нерідко носить примусовий характер, що також не сприяє підвищенню мотивації в майбутніх фахівців до занять фізичними вправами.

Навчально-виховний процес у вищих навчальних закладах свідчить і про суттєву обмеженість можливостей фізичного виховання у формуванні здорового способу життя студентів. Низька освіченість майбутніх фахівців у цій сфері знижує можливість переносу отриманих знань і практичних навичок на культуру навчальної і професійної праці, побуту, відпочинку, харчування, сну, спілкування, подолання згубних звичок тощо. Як результат, у них не формується здатність до самовизначення, потреби в заняттях спортом, що визначає ставлення особистості до себе, свого здоров'я, психофізичного стану, режиму фізичних та інтелектуальних навантажень, раціонального використання вільного часу. Багато студентів наприкінці професійного навчання обтяжені низкою серцево-судинних, шлунково-кишкових, нервових хвороб. Вони мають слабку стійкість до простудних захворювань, а це не дозволяє їм на повну силу реалізувати свій творчий потенціал у подальшій професійній діяльності.

Прищеплення молоді стійкого інтересу до різного типу масових, у тому числі спортивних, заходів є важливою умовою успішного здійснення її виховання в цілому.

Тільки тоді можна досягнути всебічного розвитку, домогтися зміцнення здоров'я і підтримання на високому функціональному рівні фізичних, духовних і психічних сил і можливостей, коли молодь з інтересом ставиться до занять фізкультурою і спортом, за власним бажанням прагне відвідувати групи загальної фізичної підготовки або спортивні секції, виконує фізичні вправи і процедури загартування в режимі вільного часу, раціонально проводить вихідні і канікулярні дні. Отже, дуже важливо систематично проводити роботу з виховання у молоді інтересу до участі у масових спортивних заходах.

Виховання інтересу до таких заходів є необхідною умовою формування навичок здорового способу життя, а також виховання молоді в національному дусі. Пояснюється це двома причинами. Перша - звичка виробляється швидше і стає більш стійкою за умови, якщо ставитися до занять з цікавістю; друга - систематичність занять фізкультурою передбачає домашні заняття вправами, рухливими іграми та ін.

Визначають два рівні розвитку інтересу до масових спортивних заходів. Перший - це безпосередній інтерес до нових факторів, нових видів діяльності. По цьому в молодих людей виникає емоційно-пізнавальне ставлення до предметів, явищ, діяльності. Тому, якщо не створити належні умови, які б сприяли стимулюванню того позитивного ставлення, яке виникло в тій чи в іншій ситуації, то цікавість далі не розвиватиметься і може поступово згаснути. Другий рівень розвитку інтересу спонукає до пізнання істотних властивостей предметів чи діяльності. Відтак це потребує від студентів активного пошуку, оперування набутими знаннями, сформованими вміннями й навичками. До другого рівня інтерес розвивається внаслідок систематичного стимулювання позитивних емоцій, які пов'язані з виконанням фізичних вправ. Переходу до другого рівня сприяє активізація пізнавальної діяльності на заняттях фізкультури, участь у святах, у вікторинах, у конкурсах та в КВК, а також поступове ускладнення завдань, розв'язання яких спонукає молодь розмірковувати, аналізувати, думати, проявляти фізичні й вольові зусилля.

Важливою умовою ефективності позанавчальної роботи з фізичного виховання є вибір форм занять фізичними вправами, адекватних функціональним і руховим можливостям студентів. Теоретичний аналіз літератури, передовий педагогічний досвід навчальних закладів, анкетування, педагогічні спостереження, дають змогу виділити такі основні форми позанавчальної фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи у ВНЗ: «День здоров'я», який характеризується активним відпочинком на свіжому повітрі з виконанням фізичних вправ, кросового бігу з доланням перешкод, спортивними змаганнями за спрощеними правилами; туристичні походи; змагання з орієнтування на місцевості; активний відпочинок в літніх оздоровчих таборах; масові фізкультурно-спортивні заходи з елементами естетичного та розважального характеру (спортивні вечори, спортивні конкурси і вікторини, показові виступи кращих спортсменів, спортивно-розважальні свята «Веселі старты», «Козацькі розваги», «Свято Нептуна» та ін.); спортивні змагання: літні та зимові універсиади, спартакіади, студентські ігри; матчеві зустрічі; Дні бігуна, стрибун, плавця тощо; участь в заняттях спортивних секцій з різних видів спорту, групах загальної фізичної підготовки, групах лікувальної фізкультури та фізичної реабілітації; самостійне виконання фізичних вправ в режимі дня; виконання гігієнічних і загартовуючих процедур. Масові оздоровчі, фізичні та спортивні заходи спрямовані на широке зхалучення студентської молоді для регулярних занять фізичною культурою і спортом, на зміцнення здоров'я, удосконалення фізичної і спортивної підготовленості студентів. Ці заходи організовуються та проводяться активом спортивного клубу ВНЗ і під керівництвом кафедри фізичного виховання.

Важливим моментом при проведенні спортивно-масових заходів є те, що більшість студентів вважають найбільш видовищною спортивну частину заходу і лише

невелика кількість з них надають перевагу культурній складовій. Даний факт потрібно враховувати при організації таких заходів.

Аналіз одержаних матеріалів дослідження дає всі підстави висловити певні пояснення феномену видовищності спортивної частини. Зокрема, при участі у спортивно-масових заходах, реалізується потреба в змагальній діяльності особистості (прямо чи опосередковано) у зв'язку з тим, що вона, будучи соціальною істотою, має певну потребу в її оцінці сторонніми людьми. Не менш важливою для особистості є самооцінка.

Крім того, потреба в отриманні оцінки з боку суспільства чи певної групи людей є однією з головних чинників мотивації будь-якої діяльності. У змагальній діяльності, яка виступає системоформуючим чинником спорту, зазначені потреби реалізуються особливо наочно, адже саме спорт із притаманним йому протиставленням має чітко визначені критерії результативності успіху. Це дає змогу зробити більш об'єктивним і наочним процес громадського визнання.

Фізичне виховання у студентському середовищі здійснюється в різноманітних формах, що є взаємозалежними, доповнюють одна одну і становлять єдиний процес фізичного виховання студентів.

Враховуючи це, кафедрам фізичного виховання, поряд з проведенням академічних занять з фізичного виховання, важливо зосередити увагу на організації та проведенні фізкультурно-оздоровчої, спортивно-масової роботи в гуртожитках - за місцем проживання студентів.

Таким чином, змагальна діяльність усвідомлюється учасниками спортивно-масових заходів перш за все як можливість реалізувати їхню потребу в самоутвердженні та самовдосконаленні, що позитивно впливає на подальшу професійну діяльність людини: формується вміння працювати в команді, вміння об'єктивно оцінювати наслідки своїх перемог та невдач, формувати культуру спілкування з оточуваними тощо.

Для реалізації вищенаведених напрямів зміцнення здоров'я студентів необхідно вироблення та втілення комплексних державних програм, забезпечених економічно у бюджеті і підтверджених законодавчими нормами. На місцевому рівні вищі навчальні заклади та органи місцевого самоврядування повинні більше уваги приділяти популяризації здорового способу життя, теоретичній підготовці, забезпечення безкоштовних місць для занять фізичними вправами, проведенні масових спортивних заходів.

Література:

1. Гладощук О. Г. Педагогічні умови вдосконалення культури зміцнення здоров'я студентів в системі фізичного виховання у вищому навчальному закладі: автореф. дис. на здобуття наук, ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання» / О. Г. Гладощук. - К. -2008.-23 с.
2. Дудорова Л. Ю. Педагогічні умови формування потреби в здоровому способі життя майбутніх учителів у процесі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук, ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Л. Ю. Дудорова. - Вінниця. - 2009. -24 с.
3. Леонов. О. З. До проблеми організаційно-методичних засад позанавчальної роботи з фізичного виховання студентської молоді // Безпека життєдіяльності. - 2005. - № 4. - С.59 - 62.
4. Тарас Палагнюк. Соціально-психологічні витоки активності молоді у масових спортивних заходах // За матеріалами Міжнародної науково-практичної

конференції «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві» (27-29 травня 2005 р., Луцьк): Збірник наукових праць. - Луцьк, 2005. - С. 336 - 338.

5. Юхницький Б. В., Смірнов О. Ф. Шляхи підвищення мотивації до занять молоді фізичною культурою і спортом // Актуальні проблеми розвитку фізичної культури і спорту у ВНЗ України: Збірник наукових праць. - Львів, 1998. - СІ45 - 147.

Олімпійський рух як впливовий фактор формування здорового способу життя.

В.О. Ковальов, доцент,
завідувач кафедри фізичного виховання КНТУ

У філософському розумінні здоровий спосіб життя – це синтетична характеристика сукупності типових видів життєдіяльності людей індивідів та соціальних утворень.

В процесі розвитку спорту в різних сферах життя суспільства неминуче відбувається диференціація спортивної практики, тобто виокремлення відносно оформлених напрямків, розділів і варіацій. Це відбувається в силу того, що спорт в цілому різноманітний, а конкретні цілі, що реалізуються в різних обставинах спортивної практики, шляхи та умови досягнення їх не завжди одні і ті ж.

Олімпійські ігри, що зародилися у Давній Греції ще у 776 році до нашої ери та були відроджені у 1894 році рішенням Першого світового спортивного конгресу відіграли надзвичайно важливу роль у розвитку спортивного руху сучасності і у формуванні здорового способу життя.

Найкращим прикладом для пропаганди олімпійських ідеалів, розвитку олімпійського руху, що безумовно впливає на розвиток фізичної культури і формування здорового способу життя, є безпосередня участь атлетів регіону в Олімпійських іграх.

На розвиток фізичної культури і спорту та олімпійського руху, формування здорового способу життя впливають заходи, які започатковані і проводяться Національним олімпійським комітетом. А саме змагання, конкурси, вікторини та інші заходи у програмі: „Олімпійського дня”, „Дня олімпійського бігу”, „Олімпійського тижня”, „Всеукраїнського олімпійського уроку”, набувають популярності „Олімпійське літо” та підняття державного і олімпійського прапора на честь відкриття Олімпійських ігор та інші.

У 2011 стартував пілотний проект «Олімпійське лелечення». Проведення цього заходу поживало олімпійський рух, викликало не аби яку зацікавленість школярів 5-6 класів до занять фізичними вправами та окремими видами спорту і залучитися до скарбнички історії розвитку олімпійського руху. Переможці взяли участь у фіналі Всеукраїнського заходу в МДЦ «Артек».

В програмі «Олімпійського дня», «Олімпійського тижня», «Всеукраїнського олімпійського уроку» проводяться близько 200 заходів і в них беруть участь більше 150 тисяч чоловік. За ініціативи НОК України в областях проводяться 35 заходів під патронатом НОК в яких беруть участь більше 7 тисяч чоловік.

Особливої уваги заслуговує організація і проведення Всеукраїнського олімпійського уроку та Олімпійського тижня. Уже п'ять років поспіль цей захід проводиться в Україні. Особливість його полягає у різноманітності форм проведення. Це і лекція-бесіда з історії олімпізму Давньої Греції і сучасного