

ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я У СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Лариса Дмитренко¹, Любов Лукасевич¹, Сергій Котов²

¹Львівська комерційна академія,

²Львівський державний університет внутрішніх справ

Актуальність. Однією з першорядних проблем нашого буття є проблема здоров'я нації, особистості. Здоров'я – як найважливіша властивість живого організму є мірою духовної культури, показником якості життя. Науковцями доведено, що здоров'я людини тільки на 10-15% залежить від діяльності лікарів, медпрепаратів, на 15-20% – від генетичних факторів, на 20-25% – від стану навколишнього середовища і на 50-55% – від умов і способу життя. [1, 2, 3]. Фахівцями [4, 5] доведена важливість формування мотивації у молоді до активних занять фізичними вправами, як в урочних формах, так і під час дозвілля.

Виняткову роль у розв'язанні цієї проблеми відіграє фізичне виховання, яке водночас є важливим засобом формування особистості студента. Основною метою фізичного виховання студентів є усвідомлення потреби у фізичній активності, розвитку інтересу та звички до самостійних занять фізичною культурою і спортом, набуття знань, умінь і навичок здорового способу життя.

Метою нашого дослідження був пошук шляхів формування у студентів усвідомлення потреби у фізичному самовдосконаленні.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової літератури, педагогічні спостереження та систематизація методичних рекомендацій з фізичного виховання студентів.

Результати дослідження. Нами було з'ясовано, що обов'язкові заняття з фізичного виховання у навчальних закладах не завжди спроможні заповнити дефіцит рухової активності студентів, забезпечити відновлення їх розумової працездатності, запобігти захворюванням, що розвиваються на фоні хронічної втоми. Вирішення цього завдання сприяють самостійні заняття студентів фізичними вправами протягом тижня.

Самостійні заняття фізичною культурою та спортом допомагають ліквідувати недостатню рухову активність, сприяють більш активному засвоєнню навчальної програми та здачі контрольних нормативів. Ці заняття надають можливість оволодіти цілим рядом нових рухових

рівень та навичок, які не передбачені програмою з фізичного виховання, розширити діапазон рухових дій, підвищити спортивну майстерність.

Організація самостійних занять студентів передбачас: підвищення рівня теоретичних знань щодо фізичної культури і спорту; підготовку до виконання нормативів з програми фізичного виховання, професійну підготовленість, удосконалення рухових умінь та навичок, що були вивчені на обов'язкових заняттях. Під час проведення самостійних занять підвищується не тільки рівень фізичної підготовленості студентів, але й розвиваються такі моральні якості, як дисциплінованість, самостійність, уміння приймати рішення тощо.

Для педагогічної практики важливо визначити форми та методи підвищення активності студентів щодо занять фізичною культурою, сформулювати потребу у фізичному самовдосконаленні та намітити шляхи його подальшого формування.

Існує багато форм організації самостійних занять, адже до основних належать: ранкову гігієнічну гімнастику, фізичні вправи впродовж дня, самостійні заняття фізичними вправами в місцях проживання студентів.

Перш ніж почати самостійні заняття фізичними вправами, необхідно визначити стан свого здоров'я, рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості. Ефективність тренування буде найбільш високою, якщо при використанні фізичних вправ не забувати про фізичні вимоги та режим правильного харчування. Ще однією важливою умовою самостійних занять є обов'язкове дотримання принципів тренування, а саме: регулярності, поступовості, енергичності, індивідуальності, адекватності фізичних навантажень, правильного чергування навантажень.

Важливою є роль у формуванні позитивного ставлення до фізичного самовдосконалення викладача, рівень його знань, підготовленість до розв'язання освітніх, оздоровчих і виховних завдань, ініціативність, особистий приклад формує у студентів інтерес до занять.

Отже, можна зробити наступні **висновки**:

1. Самостійні заняття студентів фізичними вправами протягом тижня можуть доповнити дефіцит рухової активності студентів, забезпечити відновлення їх розумової працездатності, запобігти захворюванням та сприяти покращенню фізичного стану.

2. Основними формами організації самостійних занять є ранкова гігієнічна гімнастика, фізичні вправи протягом дня, самостійні заняття фізичними вправами в місцях проживання студентів.

3. Обов'язковою умовою самостійних занять фізичними вправами визначення стану свого здоров'я, рівня фізичного розвитку фізичної підготовленості.
4. Особистий приклад викладача, рівень його знань, підготовленості до розв'язання освітніх, оздоровчих і виховних завдань формують у студентів інтерес до занять.

Література:

1. Волков В. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді / В. Волков – К.: Освіта України, 2008. – 256 с.
2. Гутько И. П. Азбука здоровья / И. П. Гутько, В. А. Соколов, К. Забаровский – Минск : Полымя, 1988.
3. Линець М. М. Витривалість, здоров'я, працездатність / М. М. Линець, Г. М. Андрієнко – Львів, 1993. – 123с.
4. Линець М. Шейпінг у системі фізичного виховання студенток / М. Линець, В. Гумен, С. Гордійчук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2002. – № 2–3. – С. 134 – 137.
5. Марченко О. Формування фізичної культури у процесі навчання у вищих навчальних закладах / О. Марченко / Теорія та методика фізичного виховання і спорту. – 2008 – № 2. – С. 82 – 85.

ФОРМУВАННЯ ПОТРЕБИ ВЕДЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ – ЛІСОТЕХНІКІВ

Михайло Сигловий, Роман Грицай, Андрій Кучма

Національний лісотехнічний університет України, м. Львів

Постановка проблеми: Серед факторів, які впливають на збереження та зміцнення здоров'я учнівської та студентської молоді фізична культура у вищих навчальних закладах повинна посідати провідне місце. Інтеграція національної системи вищої освіти до Болонського процесу спричинила інтенсифікацію навчального процесу. У результаті суттєво зросла кількість осіб із хронічним захворюванням, які насамперед пов'язані із розумовою перевтомою, порушенням режиму праці та відпочинку, гіподинамією. Погіршення стану здоров'я та зниження фізичних можливостей учнівської та студентської молоді свідчить що сучасна система фізичного виховання не забезпечує повною мірою вирішення цієї проблеми.

Аналіз останніх досліджень: Як показує офіційна статистика, в Україні приблизно 23% учнів загальноосвітніх шкіл мають середній