

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 інтерес студентів 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 здоров'я / И. П. Гутько, В. А. Соколов, К. В. 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, П. 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

рівень фізичного здоров'я, 34%- низький і лише 7% мають рівень фізичного розвитку вищий за середній.

Втрачені можливості фізичного розвитку у дитячому віці особливо важко, а інколи і неможливо виправити за роки навчання у ВНУ.

До групи чинників які впливають на формування здоров'я людини, зокрема багатьох наукових досліджень відносять: спосіб життя-50% якого поділяють таким чином 20%- екологія, 18%- генетика, 12%- харчування. Як бачимо, основним чинником здоров'я є ведення здорового способу життя. Численні наукові дані свідчать про те, що фізкультурно-спортивна діяльність ще не стала для більшості молоді щоденною потребою.

Мета нашого дослідження довести, що фізична культура є невід'ємною складовою процесу виховання здорового способу життя студентської молоді, викоріненню звички куріння, вживання алкоголю, наркотиків на прикладі студентів лісогосподарського і механічного факультетів.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, анкетування.

У вирішенні цієї проблеми головним завданням кафедри фізичного виховання на сьогоднішній день є залучення студентської молоді до регулярних занять фізичною культурою і спортом, зміцнення здоров'я методами фізичної культури, формування у молоді звички до здорового способу життя, усвідомлення потреби занять фізичною культурою протягом усього життя. Це, в свою чергу сприятиме підвищенню тривалості збереження повноцінного здоров'я до глибокої старості.

Для прикладу наводились прізвища студентів, яких добре знаних в університеті, які добре навчаються і досягли високих спортивних результатів: майстри спорту, кандидати в майстри спорту, чемпіони і призерки обласних, республіканських і міжнародних змагань з різних видів спорту.

Для оптимізації рухового режиму студентів, доведення його до фізіологічної потреби – 8-10 годин на тиждень, викладачі кафедри при співробітництві профкому студентів, студентського самоврядування вирішують проблему таким чином:

1. Організували в університеті оздоровчі групи з популярних серед студентів видів спорту (боротьба, бокс, футбол, атлетична гімнастика).

2. Обладнали в гуртожитках спортивні кімнати (закупівля тренажери, гири, гантелі).
3. Для більш широкого заохочення студентів до занять фізичною культурою ввели елементи національних видів спорту, нетрадиційні методи навчання.
4. Створили оздоровчі групи з ходьби і бігу.

Висновки. Аналіз анкетування студентів лісогосподарського механічного факультетів свідчить, що рівень зацікавленості у заняттях фізичним вихованням зріс, значно збільшилася кількість студентів, які почали займатись у секціях з таких видів спорту як бокс, боротьба, атлетична гімнастика, футбол. Особливо активну участь студенти беруть у змаганнях присвячених видатним датам та етапах університетського року університету.

Проведені дослідження щодо втілення запропонованих рекомендацій, можуть бути продовжені в аспекті дослідження методів виховання здорового способу життя студентів лісотехніків.

Література:

1. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни / П.А. Виноградов. – М., 1991. – С.12-34.
2. Москаленко В. М Соціальна психологія: підручник / В.М. Москаленко, внагіте, випр. і допов. –К.: Центр учбової літератури, 2008. – 688с.
3. Сущенко Л.П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини / Л.П. Сущенко. – Запоріжжя, 1999. –308с.

ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТОК ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ

Тетяна Касацька, Світлана Гейченко

Національний авіаційний університет, м. Київ

Постановка проблеми. Однією з найголовніших задач фізичного виховання у вищих навчальних закладах є підготовка студентів до майбутньої професійної діяльності. Відомо, що багатогодинні академічні та самостійні заняття примушують студентів вести малорухомий спосіб життя, що, з фізіологічного погляду, є стресовим фактором. Наслідком цього є гіподинамія, на фоні інтелектуального навантаження, що становить протиріччя між досягненнями студентів у