

ОСНОВНІ АСПЕКТИ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ МИСТЕЦЬКИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Лідія Щур¹, Ірина Грибовська², Вікторія Іваночко²

¹Львівська національна академія мистецтв

²Львівський державний університет фізичної культури

Анотація. У статті проводиться аналіз особливостей формування здорового способу життя студентів мистецьких спеціальностей. Визначено зміст та організацію здоров'язбережувального навчання студентів-митців, який включає наступні практичні аспекти: предметно-професійного, фізкультурно-оздоровчого і соціально-поведінкового. Обґрунтовано доцільність впровадження технології здоров'язбережувального навчання для студентів творчих спеціальностей.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, студенти-митці, фізичне виховання, фізична активність.

Актуальність. Формувати навички здорового способу життя слід із перших днів навчання студентів, коли вчорашній абітурієнт переживає особливий сенситивний період, пов'язаний із соціально-професійною адаптацією [1, 2]. Важливим є усвідомлення студентом ролі та місця самоосвіти та самовиховання у процесі формування навичок здорового способу життя.

Дослідження, проведені в галузі педагогіки [3, 4 та ін.] підтвердили, що процес формування навичок здорового способу життя у вищих навчальних закладах різного професійного спрямування визначається системою фізичного виховання і залежить від особливостей майбутньої професійної діяльності студентів. Аналіз та узагальнення даних літератури переконав у тому, що психофізіологічні особливості людей сфери мистецтва, специфіка їх професійної діяльності і умов праці чинять впливи на формування навичок здорового способу життя студентів спеціальності «Образотворче та декоративно-ужиткове мистецтво» [5, 6].

Нажаль, у процесі фізичного виховання студентів творчих спеціальностей відсутній єдиний підхід до технології навчання здоров'язбереженню. Погіршення стану здоров'я молоді [4], необхідність формування у студентів навичок здорового способу життя через пізнання мистецтвотворчих про-

фесій з одного боку та відсутність такої технології здоров'язбереження – з іншого вимагає здійснення наукових досліджень.

Метою даної роботи було розробити та обґрунтувати технологію формування навичок здорового способу життя студентів мистецьких спеціальностей.

Завдання дослідження:

1. Вивчити особливості формування здорового способу життя студентів творчих спеціальностей.

2. Визначити основні складові технології формування навичок здорового способу життя студентів творчих спеціальностей.

3. Обґрунтувати зміст та структуру технології здоров'язбережувального навчання для студентів творчих спеціальностей.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні **методи дослідження**: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, документальний метод, педагогічні спостереження.

Організація дослідження. У дослідженні брали участь 93 студенти I-го та II-го курсів спеціальності «Образотворче та декоративно-ужиткове мистецтво» Львівської національної академії мистецтв.

Результати дослідження. Вивчення особливостей формування здорового способу життя у вищих навчальних закладах мистецького спрямування виявило потребу у створенні загальної фізкультурно-оздоровчої освіти студентів.

Розроблена технологія здоров'язбереження узагальнює в певну систему не лише використання засобів фізичної культури, а й сам процес удосконалення особистісних якостей, фізичного розвитку, стану здоров'я, психофізіологічного потенціалу через формування переконань у необхідності постійного фізичного самовдосконалення (рис. 1).

Нами у попередніх працях було доведено доцільність об'єднання в єдиний курс таких дисциплін, як фізичне виховання, безпека життєдіяльності та основи охорони праці [6].

Зміст та організація здоров'язбережувального навчання студентів-митців передбачає послідовну реалізацію трьох взаємопов'язаних практичних аспектів на заняттях із фізичного виховання: предметно-професійного, фізкультурно-оздоровчого і соціально-поведінкового. За допомогою цього є можливість формувати знання, вміння та стійку свідому життєву позицію здорової людини та формувати навички здорового способу життя.

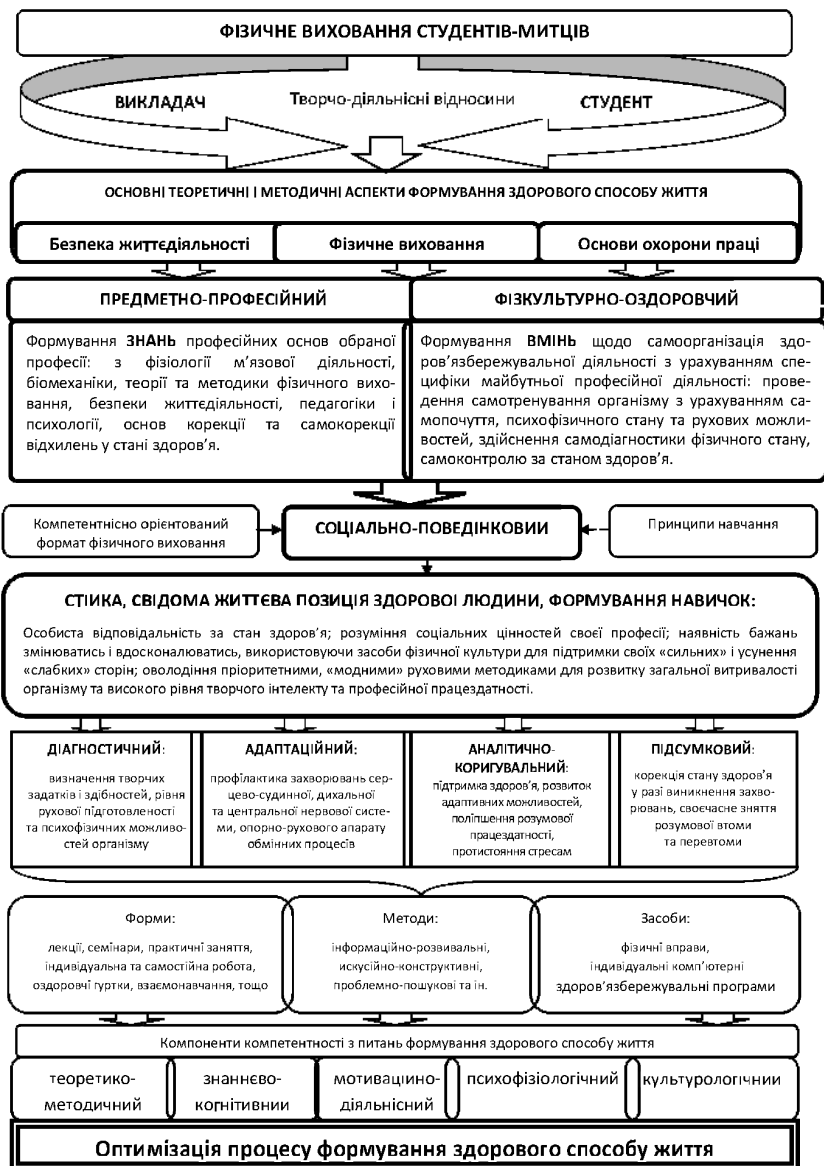


Рис. 1. Структурні елементи технології здоров'язбережувального навчання студентів-митців

Окрім того, у процесі формування навичок здорового способу життя студентів-митців доцільно дотримуватися певних етапів здоров'язбережувального навчання, зокрема діагностичного, адаптаційного, аналітично-коригувального, підсумкового [6], що дозволяє: визначити творчі задатки та здібності, рівень рухової підготовленості та психофізичних можливостей організму; забезпечити профілактику захворювань серцево-судинної, дихальної та центральної нервової системи, опорно-рухового апарату, обмінних процесів; підтримати стан здоров'я та розвиток адаптивних можливостей, поліпшення розумової працездатності, протистояння стресам; корекцію стану здоров'я у разі виникнення захворювань, своєчасне зняття розумової втоми та перевтоми.

Разом з тим, фізкультурно-оздоровча діяльність виступає і як об'єкт педагогічного управління, і як організаційний процес пошуку проектно-пошукових систем здоров'язбережувального навчання. І, нарешті, вона виступає як предмет багатопланової оцінки і, що найголовніше, самооцінки, яка повинна здійснюватися згідно з різними компонентами.

Динамічний характер зазначеної технології перетворює процес здоров'язбереження в постійну і безперервну необхідність розширення кругозору та ерудиції студентів, розвиненість їхніх естетичних смаків, знання етичних норм.

Фізичне виховання, здоров'язбережувальне навчання студентів-митців, за умови використання новоствореної технології, стають єдиним гармонійним процесом фізкультурно-оздоровчого освітнього простору.

Отже, змістовна сутність розробленої здоров'язбережувальної технології навчання сприяє перетворенню: мотивації студента в мотиваційно-діяльнісну; простого інтелектуального розвитку у знаннєво-когнітивний; обсягу теоретичних знань у теоретико-методичний; окремих понять про морфофункціональні особливості організму у психофізіологічні знання; фізичну культуру студента в його фізкультурну освіченість і компетентність здоров'язбереження.

Висновки:

1. Визначено, що зміст та організація здоров'язбережувального навчання студентів-митців повинна передбачати послідовну реалізацію трьох взаємопов'язаних практичних аспектів на заняттях із фізичного виховання: предметно-професійного, фізкультурно-оздоровчого і соціально-поведінкового.

2. З'ясовано, що в процесі формування навичок здорового способу життя студентів-митців доцільно дотримуватися певних етапів здоров'язбережувального навчання, зокрема діагностичного, адаптаційного, аналітично-коригувального, підсумкового

3. Встановлено, що процес фізичного виховання, за умови використання новоствореної технології, перетворюється у єдиний гармонійний процес фізкультурно-оздоровчого освітнього простору. Провідна роль при цьому, безумовно, відводиться навчально-методичному забезпеченню.

Література:

1. Драчук А. Соціально-психологічний портрет студентів за роки становлення України як самостійної держави / А. Драчук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2005. – № 4. – С. 84–86.
2. Маргынєнко В. В. Формирование здорового образа жизни на начальном этапе непрерывного физкультурного образования / В. В. Маргынєнко // Проблеми освіти : наук.-метод. зб. – Київ, 2006. – Вип. 49. – С. 207–210.
3. Попов И. А. Пути формирования здорового образа жизни / И. А. Попов // Вестник новых медицинских технологий. – 2005. – Т. 12, № 3/4. – С. 12–14.
4. Сіренко Р. Теоретична підготовка студентів з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» / Романа Сіренко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2008. – Вип. 12, т. 2. – С. 187–190.
5. Формування здорового способу життя молоді : стратегія для України (Youth health promotion: a strategy for Ukraine) [Електронний ресурс] / підг. О. Яременко ; Canadian society for international Development Agency. – Київ, 2002. – Режим доступу: http://library.znu.edu.Ua/newbook/index.php?action=url/view&url_id=27329.
6. Щур Л. Ставлення студентів мистецьких спеціальностей до здорового способу життя / Лідія Щур // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів, 2011. – Вип. 15, т. 4. – С. 184–188.