

3. Średni wskaźnik masy ciała (*Body Mass Index*), świadczy o prawidłowej masie ciała, zdecydowanej większości badanych osobników obu płci.
4. Zdecydowana większość zależności, pomiędzy powierzchnią ciała i BMI, a tętnem spoczynkowym i rezultatem uzyskanym w zastosowanym teście harwardzkim, okazała się statystycznie nieistotna.
5. Stale i okresowe badania stanu wydolności fizycznej studentów kierunku Turystyka i Rekreacja Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Wałbrzychu, są źródłem cennych informacji dotyczących poziomu badanych parametrów, co umożliwia dokonanie ewentualnych korekt w treściach programowych obowiązkowego przedmiotu pod nazwą usprawnianie ruchowe.

Piśmiennictwo:

1. Błach W. Wydolność ogólna i restytucja studentek o zwiększonym indeksie masy ciała / W. Błach, R. Pujno. – Medycyna Sportowa, 2003. – s.386.
2. Maciantowicz j. Ruch fizyczny o charakterze wytrzymałościowym zapobiega starzeniu się, leczy z patologicznych chorób społecznych / j. Maciantowicz. – Medycyna Sportowa, 2003. – s.157.
3. Osiński W. Antropomotoryka / Osiński W. Akademia Wychowania Fizycznego, Poznań, 2003.- s.273

ВИХОВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я У ПРОЦЕСІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ

– Дмитро Піонтковський

Національний педагогічний університет

ім. М. П. Драгоманова, м. Київ

Постановка проблеми. Сьогодні за даними Міністерства охорони здоров'я України 90 відсотків юнаків і дівчат мають відхилення у стані здоров'я. За період навчання у школі, вищому навчальному закладі здоров'я молоді погіршується у 4-5 разів. Особливу

проблему складають захворювання як наслідок непоцінованого ставлення молоді до власного здоров'я. У 70-80 відсотків спостерігаються патологічні постави, у 20% – різні деформації хребта, що вимагає тривалої реабілітації, обмеження фізичних навантажень, застосування спеціалізованих фізичних вправ та ін.. Не вирішено практично питання особливостей методики фізкультурно-оздоровчої роботи, що є суттєвим недоліком. Тому, розробка даних питань для підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчої роботи є актуальним завданням як для теорії, так і практики освітньої діяльності ВНЗ.

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить про зниження рівня індивідуального здоров'я всіх груп населення. За даними Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я (ВООЗ) та багатьох дослідників (С. Шекман, В. М. Віденський, В. М. Ільїн, Г. У. Царегородцев, Ю. П. Лисицин та ін.) здоров'я зумовлено 8–10 % – рівнем розвитку медицини, на 15–18 % – спадковістю, на 15–20 % – соціальними і природними умовами і на 50–55 % – способом життя людини. Саме в останніх показниках криється довголіття людини.

Виклад основного матеріалу. Здоров'я, за визначенням Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я (ВООЗ) – це стан повного фізичного, душевного (духовного) і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб і фізичних вад. Здоров'я має багатолітнє це і психологічний дискомфорт, і стреси, і негативні почуття. А ще тютюн, алкоголь, наркотики та ін. З огляду на це можна визначити, що стан здоров'я населення інтегральний індикатор загальносоціального благополуччя країни, відображення рівня і характеру її соціально-економічного розвитку, і, в свою чергу – могутній фактор формування демографічного, економічного і культурного потенціалу суспільства в контексті його стійкого розвитку [4].

Особливу тривогу викликає те, що стабільно погіршується стан здоров'я і фізичної підготовленості молодого покоління. Немає сумніву, що основи здоров'я закладаються в ранньому дитинстві, а впродовж подальшого життя молода людина має зміцнити його, стати сильною, витривалою і загартованою.

Пріоритетним завданням системи вищої освіти є виховання ціннісного ставлення студентів до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної і суспільної цінності. Це здійснюється шляхом розвитку адаптивної фізичної культури, повноцінного медичного обслуговування, оптимізації режиму навчально-виховного процесу, створення екологічно сприятливого життєвого простору. В усіх ланках системи вищої освіти шляхом використання засобів фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчої роботи закладаються основи для забезпечення і розвитку фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я кожного студента. Для забезпечення цієї мети необхідно забезпечити комплексний підхід до гармонійного формування всіх складових здоров'я.

Здоровий спосіб життя – визначальний чинник забезпечення тривалості активного життя, соціального, біологічного та психічного благополуччя громадян і передбачає оптимальну рухову активність, раціональне харчування, здоровий сон, додержання гігієнічних правил, відмову від тютюнокуріння, вживання наркотиків та зловживання алкоголем [4].

Виховання ціннісного ставлення студентів до власного здоров'я у процесі фізкультурно-оздоровчої роботи значною мірою залежить і від характеру їхніх стосунків з викладачами, тренерами, однокурсниками в мікро-макрооточенні під час занять фізичною культурою.

Здоровий спосіб життя ґрунтується на певних ідеологічних засадах. По-перше, це ідея пріоритету цінності здоров'я у світовій системі цінностей людини, по-друге, сприйняття здоров'я не тільки як стану захворюваності або фізичних вад, а дещо ширше – як стану власного благополуччя. По-третє, – це ідея цілісного розуміння здоров'я як феномена, що невід'ємно поєднує його чотири сфери – фізичну, психічну, соціальну і духовну. Крім того, це ідея так званого перерозподілу відповідальності. Мається на увазі, що контроль способу життя має здійснюватися і державою, і громадою (суспільством), і самою людиною. Людина сама себе наділяє відповідальністю щодо контролю власного життя, бере на себе особисту відповідальність за дії, рішення, їх наслідки [5; 205].

Теоретичний аналіз літератури, анкетне опитування викладачів і студентів, педагогічні спостереження, педагогічний досвід дають змогу виокремити такі основні форми фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи у ВНЗ: «День здоров'я», який характеризується проведенням активних заходів фізкультурно-оздоровчого та спортивно-масового напрямку з елементами естетичного та розважального характеру (спортивні вечори, змагання, спортивні конкурси і вікторини, показові виступи кращих спортсменів, спортивно-розважальні свята з урочистим нагородженням переможців змагань, організаторів та активістів заходів, літні та зимові спартакіади, магічеві зустрічі, та ін.; участь у заняттях спортивних секцій з різних видів спорту, групах загальної фізичної підготовки, групах лікувальної фізкультури та фізичної реабілітації та ін.

Конкретні напрями та організаційні форми використання масових оздоровчих, фізкультурних і спортивних заходів в умовах вищих навчальних закладів залежать від наявної спортивної бази та її оснащення, традицій навчальних закладів та інших умов. З огляду на це можна виокремити основні відповідні напрями фізкультурно-оздоровчої діяльності у вищому навчальному закладі, а саме: гігієнічний, оздоровчо-рекреаційний, загальнопідготовчий, спортивний і лікувально-оздоровчий (лікувально-профілактичний) [2; 333–335].

Одним із принципів організації фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи має бути диференціація студентів за рівнем фізичної підготовленості з урахуванням функціональних показників [1]. У процесі фізичного виховання і реалізації оздоровчої фізичної культури та здорового способу життя студенти повинні також ознайомитися з історією фізичної культури і спорту як основою здорового способу життя. Нація тільки тоді розвиватиметься, коли кожне наступне покоління виховуватиметься на традиційному досвіді, надбанні та спадкоємності минулого. Це стосується і фізичної культури, яка має вплив на розвиток і генофонд нації, фізичне вдосконалення як просування до цивілізації [3; 117].

Висновки.

1. Встановлено, що важливою педагогічною умовою успішного процесу виховання ціннісного ставлення студентів до власного здоров'я

вирішення проблеми диференціації, що полягає в необхідності індивідуальної роботи зі студентами, особливо коли це стосується додаткових фізичних навантажень під час секційних і самостійних занять. Процес формування ціннісного ставлення студентів до власного здоров'я, звичка до занять фізичною культурою і спортом у режимі дня складається з таких етапів: а) виникнення інтересу до занять фізичною культурою і спортом з його фазами (споглядальною, споглядально-дієвою, пошуково-творчою); б) поява бажання щоденно займатися фізичними вправами; відчуття внутрішньої потреби в повторенні рухових дій і, врешті-решт, поява стійкої позитивної звички до систематичних занять оздоровчою фізичною культурою і спортом.

2. Фізичні навантаження завжди мають відповідати функціональним можливостям організму. Вправи завжди слід виконувати в межах своїх можливостей.

3. Оздоровчі види занять корисні лише тоді, коли вони виконуються з достатньою інтенсивністю. А для цього слід контролювати реакцію організму на фізичне навантаження, застосовуючи інформативні тести і методи об'єктивного контролю.

4. Про збереження і зміцнення власного здоров'я студент має подбати особисто, виконавши деякі умови, зокрема: збагатити свій рівень знань про здоровий спосіб життя; поповнити багаж знань про чудодійний вплив на організм занять фізичною культурою і невичерпний запас резервних можливостей людського організму.

Література:

1. Амосов Н. М. Разумное о здоровье / Н. М. Амосов. – М. : ФиС, 1977. – 187 с.
2. Веселовський А. Оптимізація рухової активності студентської молоді засобами і формами фізичної культури і спорту : мат. Міжн наук.-практ. конф. / А. Веселовський, Р. Шологон. – Львів, 2004. – С. 333–335.
3. Кузьменко В. Ю. Становлення та розвиток поняття «здоровий спосіб життя» / В. Ю. Кузьменко // Морально-духовний розвиток особистості в сучасних умовах : зб. наук. праць. – К., 2000. [книга 1]. – С. 117–124.
4. Оржеховська В. М. Духовність і здоров'я : навч.-метод. посіб. / В. М. Оржеховська. – К. : ПП Медиана, 2004. – 168 с.
5. Піндер Л. Новий погляд на структуру вивчення становища щодо розвитку політики пропагування здоров'я в Канаді / Л. Піндер // Пропагування здоров'я. – Т. 3. – 1998. – С. 205–212.