

ВИХОВАННЯ ЦІННІСНОГО ВІДНОШЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

З огляду на важливість порушеної проблеми, актуальним є впровадження в освітнє середовище вищого навчального закладу здоров'яформувальних і здоров'язберігальних методів, прийомів, технологій, метою яких є формування ціннісного відношення та позитивної мотивації до здорового способу життя, збереження та зміцнення здоров'я, оволодіння навичками ведення здорового способу життя.

Виховання ціннісного відношення до здорового способу життя розкриті в дослідженнях М. Алієва, Д. Афанасьєва, Б. Бутенка, О. Вакуленко, В. Видріна, Л. Волкова, М. Дудчак, Є. Захаріної, Р. Зеленського, С. Єрмакова, Л. Міхеєва, О. Свириденко, Л. Сергієнка, Н. Славіної, В. Стельникова, О. Худолія, Б. Шияна. Однак серед доступних нам дослідницьких матеріалів, на жаль, обмаль тих, що стосується мотиваційних пріоритетів юнаків і дівчат, що навчаються у ВНЗ.

Мета дослідження : вивчити стан фізичного здоров'я студентів і розробити функціональну модель проведення занять у системі фізичного виховання, направлену на вироблення мотиваційної сфери до здорового способу життя студентської молоді. Здоровий спосіб життя – це спосіб життя, заснований на принципах моральності, раціонально організований, активний, трудовий, що загартовує і, в той же час, захищає від несприятливих дій оточуючого середовища, що дозволяє зберігати моральне, психічне та фізичне здоров'я. Здоровий спосіб життя можна охарактеризувати, як активну діяльність людей, що направлена передусім, на збереження та покращення здоров'я. Формування здорового способу життя є головним важелем первинної профілактики в зміцненні здоров'я населення через зміну стиля та укладу життя, його оздоровлення з використанням гігієнічних знань у боротьбі зі шкідливими звичками, гіподинамією та подоланням несприятливих умов, пов'язаних з життєвими ситуаціями [3].

Ми вважаємо, що здоровий спосіб життя – це, передусім, діяльність, активність особистості, групи людей, суспільства, що використовують надані їм можливості в інтересах здоров'я, гармонійного, фізичного та духовного розвитку людини. Таким чином, під здоровим способом життя

слід розуміти типові форми та способи повсякденної життєдіяльності людини, які зміцнюють і вдосконалюють резервні можливості організму, тим самим забезпечуючи успішне виконання своїх соціальних і професійних функцій незалежно від політичних, економічних і

Крім вищевикладеного, важливим напрямом покращення здоров'я є організація викладачами фізичного виховання зовнішніх впливів на активізацію у молоді мотивації до здорового способу життя. Ми вважаємо, що для цього слід формувати у студентів світогляд, у якому здоров'я є найвищою цінністю особистості, нації та людства, давати їм уявлення й знання про здоровий спосіб життя, формувати навички, які дадуть їм змогу зробити вибір на користь здорового способу життя, ділитися власним життєвим досвідом [1, 4].

Ми вважаємо, що все більшого значення на заняттях фізичного виховання набуває мотивування до здорового способу життя, яке зможе зацікавити студентів, оскільки враховуватиме їхні інтереси, рівень фізичного розвитку. У зв'язку з цим пропонуємо на заняттях фізичного виховання й позанавчальний час використовувати такі засоби внутрішнього мотивування молоді до здорового способу життя: проведення днів здоров'я, флеш-моби, квести, створення широкої мережі спортивних секцій, проведення спартакіад, використання спортивних естафет та ігор на заняттях, проведення спортивних заходів сезонного характеру (катання на ковзанах і лижах, туристичні зльоти, плавання), використання тематичних спортивних ігор, проведення занять з аеробіки та фітнесу для дівчат, використання елементів йоги.

Проведення днів здоров'я передбачає спортивні змагання між групами студентів, проведення спортивних конкурсів на свіжому повітрі, подолання природних перешкод, рельєфу місцевості та приготування туристичної каші. Це покращує загальний стан фізичного, морального та психологічного здоров'я молоді, сприяє гармонійному розвитку особистості, підвищує рівень фізичної культури, виховує волю до перемоги, розвиває навички до самостійних систематичних занять спортом.

Ми пропонуємо включити до предмету фізичне виховання модуль з оздоровчої аеробіки, тому що заняття набувають атмосфери підвищеної емоційності, колективно, із музичним супроводом, зменшують рутинність виконання фізичних вправ. Музична програма складається відповідно до принципу «нон-стоп», тому що в практиці аеробіки використовують методи безперервного тренування, потокове виконання вправ без пауз.

Залучення студентів до спортивних секцій в університетах покликане задовольнити інтереси студентів, проводити цілеспрямовану роботу щодо зміцнення їхнього здоров'я, розвитку спортивних навичок з урахуванням віку й статі молодих людей. Найбільш бажаними є секції, що передбачають колективну організацію, емоційну насиченість, творчу активність, а також ігровий зміст. Заняття йогою – це один з способів розвинути в собі врівноважене ставлення до всіх аспектів життя, ефективно стежити за своєю вагою, покращити роботу щитовидної залози. Хатха-йога має лікувальний вплив на організм за допомогою м'язів, зв'язок і суглобів; вона дає змогу людині одержати фізичне задоволення від почергової розтяжки всіх груп м'язів. Йога є цілющою системою теорії й практики, оскільки заспокоює нервову систему та врівноважує тіло, розум і дух людини. Регулярна практика робить тіло стрункішим, м'язи – пружнішими, нормалізує кровообіг, роботу травної, ендокринної, нервової й серцево-судинної систем. Йога великою мірою розвиває гнучкість хребта та м'язи спини, що життєво важливо в сучасних умовах при малорухливому способі життя та сидячій роботі.

Дуже популярними стають заняття з фітнесу, як одного з нетрадиційних методів проведення оздоровчої фізичної культури. Фітнес визначаємо, як ступінь збалансованості фізичного, психологічного та соціального станів людини. На сьогодні налічується безліч програм оздоровчого фітнесу, які мають на меті покращення загального стану здоров'я людини. Ми пропонуємо акцентувати увагу на фітнес-програмах аеробної спрямованості, силової спрямованості та оздоровчих видах гімнастики. Як свідчать дослідження, заняття фітнесом є універсальним способом для осіб різного віку й статі, які підвищують імунітет організму, зміцнюють опорно-руховий апарат, допомагають сформуванню правильну поставу, зміцнюють серцево-судинну та дихальну системи, покращують обмінні процеси в організмі.

Отже, нині все більшого значення на заняттях фізичного виховання набуває ціннісне відношення молоді до здорового способу життя, постала необхідність зацікавлювати студентів, враховувати їхні інтереси, рівень фізичного розвитку та фізичну підготовленість. Для цього потрібно на заняттях фізичного виховання застосовувати сучасні нетрадиційні технології, які значно підвищують інтерес студентів до фізичної культури й спорту, створять нове позитивне емоційне забарвлення занять, будуть спрямовані на розвиток витривалості та працездатності, культури здорового способу життя. Невід'ємною частиною здорового способу життя є високі моральні та етичні цінності людини. Велику увагу треба приділяти формуванню свідомості особистості. Адже, якщо кожна

особистість буде вести здоровий спосіб життя, тільки тоді суспільство буде здоровим.

Перспективи подальших наукових розвідок у даному напрямі передбачають впровадження інтеграційної програми по руховій активності студентів в інші навчальні заклади, що дозволять вирішити ряд завдань, пов'язаних із фізичним здоров'ям студентської молоді.

Література:

1. Дутчак М. В. Стратегія і тактика розвитку спорту для всіх в Україні / М. В. Дутчак // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. – 2003. – №6. – С.3–16.
2. Міхеєва Л. Особливості формування здорового способу життя у молодого покоління / Л. Міхеєва // Український науковий журнал [Електронний ресурс]. №3. – 2011. – С. 318.
3. Соколенко Л. С. Формування культури здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання» / Л. С. Соколенко. – Умань, 2011. – 20 с.
4. Свириденко О. О. Алгоритм збереження здоров'я: методичні поради та рекомендації: навчально-методичний посібник / О. О. Свириденко. – Полтава, 2013. – 114 с.

Кириленко Ганна Вікторівна

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

ОРГАНІЗАЦІЙНІ АСПЕКТИ ПОЗАУРОЧНОЇ РОБОТИ З ГАНДБОЛУ В ШКОЛІ

Останнім часом в Україні активізується робота в галузі охорони здоров'я, формування здорового способу життя, розвитку фізичної культури й спорту.

У сучасних умовах виникає новий вид виховання засобами спорту, змагання, тренувальних навантажень, який забезпечує становлення спортсмена, здатного досягати значних спортивних результатів і бути особистістю у найвищому розумінні цього слова. Сама природа спорту справляє могутній вплив на особистість, примушуючи людину боротися зі своїми слабкостями, володіти власними емоціями; спорт гартує характер, учить переборювати труднощі, формує світогляд. Спорт виступає важливим чинником соціалізації, вияву суспільної активності: