

13. Черненко О.Є. Вплив занять різними видами оздоровчої аеробіки на рівень фізичної підготовленості дівчат 18-20 років / О.Є. Черненко, А.М. Гурєєва // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2010. – №3. – С. 145-147.

Оксана Ковальчук, Георгій Хассай
(Мелітополь, Україна)

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ З ПОЗИЦІЇ ВАЛЕОЛОГІЧНОГО ПІДХОДУ

Аналіз матеріалів наукових досліджень щодо оздоровчих можливостей фізичного виховання та їх осмислення, а також вивчення основних валеологічних засад [2, с. 6-7], засвідчують їхню взаємодоповнюваність. Тобто, валеологія створює добру теоретичну базу для формування практичних навичок щодо використання рухової активності.

Таким чином, валеологічний підхід до фізичного виховання будемо розглядати як теорію і практику формування, збереження й зміцнення здоров'я з використанням різних як валеологічних, так і рухово-оздоровчих технологій. На думку дослідників [2, 3, 4, 12], таке поєднання створює сприятливі інтеграційні умови для оцінки рівня здоров'я, добору функціональних методів і оздоровчих засобів, включаючи спосіб життя.

Виходячи із вищесказаного, напрошується думка про те, що майбутні педагоги повинні ще у навчальному закладі отримати відповідні знання щодо оздоровчого впливу фізичних вправ на серцево-судинну, дихальну системи; ефективних вправ для формування правильної постави, стопи, дихання; засобів фізичного виховання, які покращують фізичну та розумову працездатність; знати які реабілітаційні вправи рекомендувати після перенесення різних недуг, враховуючи фізіологічні особливості дитини; як користуватися засобами загартування. Разом з цим, вони мають бути прикладом впровадження здорового способу життя використовуючи власний досвід, вміти вносити корективи у практику життя своїх учнів [9, с. 19-21; 13].

На думку науковців [5, 6, 9, 10, 11, 12], досягнення особистістю здорового способу життя можливе за таких умов:

- поставити ціль бути здоровим і дотримуватися способу життя, який не шкодить, а зміцнює здоров'я [12];
- відмовитись від чинників, які погіршують здоров'я (надмірне вживання алкоголю, паління, наркотики, зловживання статевим життям) [11, с. 180-182];
- дотримання правил особистої та суспільної гігієни;
- навчитись поєднувати працю та відпочинок, вміло використовувати скарби природи – сонце, повітря, воду [5];
- навчитись раціонально харчуватись, виходячи із умов життя та особливостей української національної кухні [6];
- систематично займатися руховою активністю, правильно регулювати фізичне навантаження [5];
- навчитись проводити самоконтроль за впливом фізичних навантажень на організм, використовувати при цьому різні діагностичні методики [10, с. 368-369];
- уміти керувати власними емоціями, настроєм [12];
- навчитись жити у злагоді з оточуючим світом [9, с. 19-21].

Сьогодні викликає стурбованість занепад здоров'я серед студентської молоді через байдуже ставлення до власного здоров'я, не раціональне харчування, шкідливі звички, недостатню рухову активність, складні екологічні умови, психоемоційні напруження, нехтування вагомим засобом оздоровлення – фізичними вправами, відсутність переконань, щодо потреби бережливого ставлення, як до власного здоров'я, так і здоров'я оточуючих. Ставлення до здоров'я – одна з головних проблем психології здоров'я, розв'язання якої зводиться як провідної потреби людини упродовж життя що проявляється в діях і вчинках, переживаннях, які впливають на її фізичне і психічне благополуччя [5, 8, 12]. О.В. Непша [11] пов'язує механізм ціннісного ставлення особистості до власного здоров'я із цілеспрямованою активною діяльністю, щодо вирішення протиріччя між усвідомленням цінності здоров'я і реальною поведінкою.

Аналіз матеріалів наукових досліджень останніх років переконливо доводить про суттєвий вплив валеологічної освіти та фізичного виховання студентів на підвищення фізичної, психічної і розумової працездатності студентів, профілактику дезадаптаційних явищ, початкову профілактику захворювань [7, с. 59-63].

У зв'язку з вищесказаним сьогодні актуалізується проблема розробки інструктивно-методичного забезпечення валеологічної освіти з опорою на засоби фізичного виховання, раціональної організації навчально-виховного процесу, режиму праці та відпочинку, адекватного використання фізичних вправ для підвищення стану здоров'я студентської молоді [6].

Вивчення матеріалів наукових досліджень сучасних вчених дає підставу розглядати проблему здоров'я студентської молоді у тісному взаємозв'язку, як соціальних, так і особистісно-етичних чинників. При цьому, вони включають певну оцінку індивідом свого фізичного і психічного стану, а також організацію

власної життєдіяльності, яка сприяє збереженню здоров'я, особистому зростанню, творчому функціонуванню або навпаки [2, 4, 5, 8].

Ставлення особистості до власного здоров'я – це складне психологічне поняття, яке передбачає ставлення до здоров'я як до цінності, формування уявлення про себе як здорової особистості, переживання можливості втратити здоров'я, здатність використовувати у поведінці всю інформацію, яка сприяє його збереженню і зміцненню, пов'язує ставлення до здоров'я із поняттям «внутрішня картина здоров'я» і розглядає його у взаємозв'язку інтелектуальних уявлень про здоров'я, комплекс емоційних переживань і відчуттів людини, її поведінкові дії у напрямку активно-позитивного прагнення щодо його вдосконалення [1, 3, 11]. Внутрішня картина здоров'я є своєрідним еталоном здоров'я і має складну структуру, що включає три основні компоненти: когнітивний, емоційний та мотиваційний [6].

На основі аналізу літературних джерел [2, 4, 5, 6, 7], а також міри адекватного ставлення особистості до власного здоров'я нами розроблені критерії визначення рівнів сформованості валеологічних компетенцій, які ляжуть в основу подальших наших досліджень, а саме:

- *на когнітивному рівні* – це ступінь компетентності людини у сфері здоров'я, знання основних факторів ризику та антиризиків, усвідомлення значення здоров'я у забезпеченні ефективності життєдіяльності та довголіття;

- *на особистісно-ціннісному рівні* – це налагодженість міжособистісних стосунків та задоволеність від них і занять фізичними вправами, вміння насолоджуватися станом власного здоров'я і радіти йому;

- *на поведінковому рівні* – це висока значимість здоров'я в індивідуальній ієрархії цінностей, наявність мотивів щодо дотримання ЗСЖ, ступінь відповідальності дій та власних вчинків людини щодо його вимог; постійна турбота про власне здоров'я та його вдосконалення.

При цьому будуть братися до уваги характерні риси здоров'язбережної людини висвітлені у матеріалах наукових досліджень [2, 4, 6, 11, 12]:

- глибоке розуміння вимог суспільства до його членів: бути здоровим, працездатним, спроможним до якісного відтворення;

- володіння обсягом валеологічних знань щодо збереження і зміцнення здоров'я;

- постійні, стійкі мотиви до фізичного вдосконалення;

- турбуватись про своє здоров'я, загартованість і фізичну підготовленість з опорою на гігієнічні навички і вчинки;

- дотримання режиму рухової активності, рівня розвитку основних рухових якостей, витривалості, сили, спритності, швидкості, гнучкості;

- використання у життєвих ситуаціях, професійній діяльності та екстремальних умовах обсягу засвоєних рухових умінь та навичок;

- володіння теоретичними знаннями з питань будови та функціонування організму, впливу фізичних вправ на його діяльність, практичне самовдосконалення.

Сьогодні вже чітко зрозуміле велике значення регулярних занять руховою активністю. Багатьма вітчизняними і зарубіжними дослідженнями доведені факти підвищення фізичного розвитку, функціональних резервів та опірності організму, поліпшення адаптації до різних несприятливих чинників середовища, народження здорових дітей [2, 7, 12].

Більшість дослідників вказує на те, що найкращі зміни в організмі тих, хто займається фізичними вправами, відбуваються при 3-5 заняттях на тиждень по 30-50 хв при ЧСС 140–150 уд/хв [4, 8], а К. Купер (1989) радить займатись фізичними вправами не менше, ніж 3-4 рази на тиждень по 20-40 хв. Він вважає, що заняття 2 рази більше небезпечні, ніж корисні.

Для людей розумової праці, а це стосується студентів, пропонується такі орієнтовні часові параметри витрати часу на фізичні вправи тижня: повсякденна ранкова гігієнічна гімнастика 10-15 хвилин, ходьба пішки кожного дня не менше 60-70 хвилин, тренування 3-4 рази на тиждень по 1–2 години, а також різні активні форми відпочинку у вихідні дні – 2-3 години [13].

Шляхом апробації різних програм оздоровчих занять встановлено взаємозв'язок між їх кратністю і тривалістю одного заняття. Так при тривалості одного заняття 90 хвилин і більше – заняття проводиться 2 рази на тиждень; при тривалості 45 хвилин – 3 рази на тиждень; 30 хвилин – 4 рази; 20 хвилин – 5 разів; 16 хвилин – 6 разів [13].

Узагальнення результатів досліджень вітчизняних вчених та практиків [2, 3, 4, 5, 7, 8, 12], а також власний досвід викладацької роботи дозволив сформувати 3 групи фізичних засобів, які, на наш погляд, спроможні забезпечити належну рухову активність студентів, а саме:

- вправи аеробної спрямованості, які сприяють підвищенню, підтримуванию високого рівня функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної системи;

- вправи силової спрямованості, які сприяють зміцненню рухового апарату – м'язової сили, кісткової системи, з'єднувальної тканини – зв'язок, сухожилів;

- вправи, спрямовані на розвиток гнучкості, які сприяють поліпшенню стану м'язової, з'єднувальної і кісткової тканин, профілактиці захворювань.

Використання цих трьох груп засобів, на наш погляд, дозволить забезпечити повноцінний режим оздоровчої рухової активності, який у поєднанні з іншими важливими складовими теоретичного компонента валеологічної освіти – сприятиме утвердженню пріоритетів здорового способу життя, що ляже в основу подальших наших досліджень.

Література:

1. Білогур В.Є. Теоретико-методичне забезпечення фізичного виховання у вищих навчальних закладах освіти: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / В.Є. Білогур / Рівненський держ. гуманітарний ун-т. – Рівне, 2002. – 18 с
2. Буліч Е. Стратегія активності і оптимізму – валеологічне обґрунтування принципів здоров'я і довголіття / Елла Буліч, Ігор Муравов // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2003. – Вип. 7, т. 1. – С. 6-8.
3. Вакуленко О. В. Здоровий спосіб життя як соціально-педагогічна умова становлення особистості у підлітковому віці: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.05. «Соціальна педагогіка» / О. В. Вакуленко. – К., 2001. – 25 с.
4. Власов Г.В. Формування здорового способу життя студентів вищих медичних навчальних закладів засобами фізичного виховання: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Г. В. Власов. – Луганськ, 2012. – 20 с.
5. Глагошук О. Г. Педагогічні умови вдосконалення культури зміцнення здоров'я студентів в системі фізичного виховання у вищому навчальному закладі: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / О. Г. Глагошук. – К., 2008. – 20 с.
6. Грибан В. Г. Валеологія: навч. посіб. / В. Г. Грибан: – К.: Центр навч. л-ри, 2005. – 256 с.
7. Земцова В. Й. Валеологічні аспекти теорії фізичного виховання / В. Й. Земцова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 3. – С. 59-63.
8. Іванова Г. Є. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи в технічних вищих навчальних закладах шляхом валеологічної освіти студентів: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Г. Є. Іванова. – Луцьк, 2000. – 21 с.
9. Іваненко В.В. Педагогічні умови формування професійної спрямованості майбутніх фахівців з фізичної культури /В.В. Іваненко, М.В. Купреєнко, О.В. Непша// Сучасні тенденції розвитку освіти і науки в інтердисциплінарному контексті: Матеріали III-ї Міжнародної науково-практичної конференції, 29-30 березня 2018 року/. – Ченстохова-Ужгород- Дрогобич: Посвіт, 2018. – С.19-21.
10. Купреєнко М.В. Самоконтроль студентів під час занять фізичною культурою і спортом на секційних заняттях/М.В. Купреєнко, О.В. Непша// Матеріали XXVII Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку»: Зб. наук. праць. – Переяслав-Хмельницький, 2016. – Вип. 27. – С.368-369.
11. Непша О.В. Здоров'я як потреба і цінність людини в сучасному суспільстві /О.В. Непша, Г.П. Суханова, В.В. Іваненко//Роль освіти у формуванні життєвих цінностей молоді: матеріали регіональної науково-практичної конференції студентів і молодих учених (02 грудня 2016 р.). – Мелітополь: Видавництво МДПУ ім. Б. Хмельницького, 2016. –С.180-182.
12. Полотайко Ю. О. Здоровий спосіб життя студентів: стрес, адаптація, спорт: навч. посіб. / Ю. О. Полотайко, О. Ф. Баканова. – Харків: Нац. аерокосм. ун-т «Харк. авіац. ін-т», 2010. – 192 с.
13. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання: підручник / Б. М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.