

Д.б.н. Христова Т.Є., студ. Дорохов Є.А.

Мелітопольський державний педагогічний університет

імені Богдана Хмельницького, Україна

Використання самостійної роботи у формуванні культури здоров'я студентів вищих навчальних закладів

Модернізація системи освіти в Україні характеризується поєднанням традицій, що склалися у вищій школі, з новими ідеями, які пов'язані із входженням України в європейський та світовий освітній простір. У сучасному суспільстві велику допомогу активному налагодженню усіх галузей сьогодні надає активізація пізнавального інтересу, без якого не може ефективно функціонувати жодна галузь освіти. Сьогодні вкрай гостро стоїть питання педагогічних умов формування культури здоров'я студентів в умовах використання самостійної роботи студентів.

За даними МОЗ України, 80% молоді мають відхилення у стані здоров'я. Ситуація загострюється через зростаючу популярність у молодіжному середовищі привабливих видів нефізичної діяльності (перегляд телевізійних передач, комп'ютерні ігри тощо). За даними національного соціологічного дослідження «Спосіб життя молоді України», проведеного Українським інститутом соціологічних досліджень, в групі молоді віком 10-22 років головним чинником ризику здоров'я є знижена фізична активність, зокрема, перегляд передач більше чотирьох годин на добу або робота за комп'ютером понад 10 годин на тиждень (24%). За ним ідуть психологічний дискомфорт (22%), тютюнопаління (20%), вживання алкогольних напоїв (14%), наявність хронічних захворювань (10%), вживання наркотичних засобів (5%) та надмірна вага (4%). Тобто, недостатня фізична активність визнається провідним чинником ризику для здоров'я.

Перед майбутніми фахівцями – викладачами фізичної культури – стоїть завдання з формування стійкого пізнавального інтересу у студентів. Дієвим засобом підвищення пізнавальної активності студентів є самостійна робота.

Ключові положення з формування здорового способу життя можна сформулювати наступним чином: педагог повинен вміти створити позитивну мотивацію студентів до розуміння здоров'я як цінності; необхідним є застосування оздоровчих технологій, зменшення впливу негативного способу життя на здоров'я студентів в навчальному процесі та у процесі самостійної роботи; спрямування змісту оздоровчих технологій на розвиток всіх аспектів індивідуального здоров'я (духовного, психічного, фізичного) студентів в умовах використання самостійної роботи; розробки й впровадження в навчальний процес компонентів культури здоров'я студентів.

Створення позитивної мотивація студентів до розуміння здоров'я як цінності визначена нами як одна з головних педагогічних умов успішного вирішення зазначеної проблеми. Виділення цієї умови зумовлено тим, що розуміння здоров'я як цінності є одним з найважливіших чинників формування культури здоров'я студентів. Вкрай вагомим в цьому плані є використання викладачем різних форм самостійної роботи.

Самостійна робота студента є основним засобом оволодіння навчальним матеріалом у час, вільний від обов'язкових навчальних занять. Вона здійснюється з метою опрацювання та засвоєння навчального матеріалу, закріплення та поглиблення знань, умінь та навичок; виконання індивідуальних завдань, підготовки до майбутніх занять та контрольних заходів. Самостійна робота студента над засвоєнням теоретичного та практичного навчального матеріалу з фізичного виховання може виконуватися на спортивних спорудах вищого навчального закладу, у спортивних та оздоровчих клубах, у бібліотеці та у домашніх умовах. Самостійна робота студента здійснюється у наступних формах:

- вивчення навчально-методичної літератури;
- проведення самоконтролю особистого функціонального стану та фізичної підготовленості з реєстрацією показників у щоденнику самоконтролю;
- підготовка рефератів за тематикою навчальної програми;

- систематичні заняття у позанавчальний час будь-якими видами рухової діяльності: ранкова гігієнічна гімнастика, оздоровча ходьба та біг, фітнес тощо;

- участь у спортивних змаганнях.

Навчальний матеріал з фізичного виховання, передбачений навчальною програмою для самостійної роботи, виноситься на підсумковий контроль разом з навчальним матеріалом, що опрацьовувався на навчальних заняттях.

Використання самостійної роботи дозволяє сформувати позитивну мотивації у студентів до розуміння здоров'я як цінності. Таким чином, гостра необхідність формування стійких цінностей здорового способу життя зумовлена постійним зростання захворюваності та погіршенням здоров'я студентської молоді. Отже, закономірно, що основні зусилля мають бути спрямовані на пропаганду і популяризацію здорового способу життя. На сьогодні студентська молодь не достатньо інформована про значення фізичних вправ для підтримання необхідного рівня працездатності і їхня фізична підготовленість не є достатньою для виконання навчальних програм з фізичного виховання для вищих навчальних закладів.

Проблемі здоров'я людини приділялася значна увага на всіх етапах розвитку суспільства. Особливої значущості набуває процес формування культури здоров'я в майбутніх учителів, оскільки останнім часом простежується різке погіршення стану здоров'я учнівської молоді, яке викликано або спровоковано навчальним закладом. Аналіз праць науковців стосовно досліджуваної проблеми дозволив визначити складові культури здоров'я, які необхідно сформувати в майбутніх учителів, а саме: гуманістичні ціннісні орієнтації та ідеали, які дозволяють орієнтуватися особистості в широкому спектрі цінностей та формувати на цій основі відповідне ставлення до навколишнього світу; знання духовного, психічного та фізичного аспектів здоров'я людини; володіння оздоровчими технологіями для формування, збереження й зміцнення свого здоров'я та здоров'я майбутніх вихованців.