

Д. пед. н., професор Грибан Г.П., *доцент Опанасюк Ф.Г.,
*Сметанникова Т.В., *Пилипчук П.Б.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Житомирський національний агроекологічний університет

СУЧАСНІ ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЯК СКЛАДОВА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Створення у вищих навчальних закладах умов для впровадження здоров'язбережувальних технологій для покращання стану здоров'я студентів має брати свій початок із формування світогляду, мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізичних вправ та чинників здорового способу життя. При цьому слід враховувати, що формування здорового способу життя у студентської молоді - це багатоаспектна проблема, яка має вирішувати комплекс завдань, пов'язаних із забезпеченням гармонійного фізичного і психічного розвитку особистості студента; дотриманням санітарно-гігієнічних вимог режиму дня, навчання та відпочинку, харчування, загартування і особистої гігієни; підтриманням необхідного рівня рухової активності; доланням шкідливих звичок тощо.

Проведені нами дослідження [1, 5] показують, що у вищих навчальних закладах України зберігається тенденція до збільшення серцево-судинних захворювань, погіршення функціональних резервів організму, системне порушення постави, наявність різних вад опорно-рухового апарату, зниження рівня фізичної підготовленості тощо. Тому кожна впроваджена в навчально-виховний процес здоров'язбережувальна педагогічна технологія має відповідати рівню здоров'я студентів, їх біологічній: і соціальній адаптованості, забезпечувати індивідуальність та узгодженість в діяльності педагогів і медичних працівників навчального закладу.

Розробкою здоров'язбережувальних педагогічних технологій займалися Л.Н. Анісімова, Г.Л. Апанасенко, Т.Є. Бойченко, С.М. Бондаренко, Е.Г. Буліч, Л.В. Волков, М.С. Гончаренко, Г.П. Грибан, О.Т. Кузнєцова, І.В. Муравов, В.М. Оржеховська, О.І. Пилипенко, Л.П. Сущенко, П.І. Сидоров, Е.С. Скворцові, інші. Літературні джерела дають різні тлумачення ПОШТІ

«здоров'язбережувальні технології» та «здоровий спосіб життя», але суть їх полягає в одному - збереженні здоров'я людини.

Здоровий спосіб життя це: 1) раціональний індивідуальний режим життя, що сприяє здоров'ю (психічна активність, здорове харчування, належний духовний режим, особиста гігієна, відмова від куріння і зловживання алкоголем); 2) активна участь у формуванні соціальних відносин, що сприяють збереженню і розвитку особистості; 3) гігієнічна раціональна поведінка з врахуванням вимог оточуючого середовища; 4) свідома участь в організації умов праці, які сприяють збереженню здоров'я і підвищенню працездатності; 5) розумне ставлення до заходів з охорони здоров'я при захворюванні [3]. Виконання представлених складових здорового способу життя для студентської молоді має практичний сенс, так як не потребує додаткових матеріальних затрат та часу.

Не можна не погодитися з В.В. Марковим, що здоровий спосіб життя - це поведінка людини, яка відображає певну життєву позицію, направлену на збереження і зміцнення здоров'я, основана на виконанні норм, правил і вимог особистої і суспільної гігієни [4]. Тому одним із напрямків оптимізації здоров'язбережувальних педагогічних технологій в роботі зі студентами є поєднання валеологічної освіти із засобами фізичного виховання особливо під час проведення самостійних занять фізичними вправами [2]. Викладачі кафедр фізичного виховання вищих навчальних закладів мають сформувавши спосіб життя студентської молоді такий, який би не руйнував, а зміцнював здоров'я. При цьому необхідно більше уваги приділяти освітній роботі зі студентами як одному із засобів, що сприяє формуванню знань про здоровий спосіб життя, вибір засобів поліпшення здоров'я, профілактики захворювань, забезпечення високого рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості, працездатності, зменшення негативного впливу несприятливих екологічних чинників та шкідливих звичок.

Нині неможливо створити нову систему збереження здоров'я сучасної молоді, якщо їй не будуть привиті навички турботи про власне здоров'я, здоров'я оточуючих та мотиваційноціннісне ставлення до здорового способу життя. Сучасні підходи щодо забезпечення якості життя студентської молоді ґрунтуються в основному на двох чинниках, а саме: на загальному рівні фізичної активності та соціальному благополуччі. Фізична активність включає різносторонні характеристики фізичних якостей, навичок і умінь, які

забезпечують високу працездатність, ефективне проведення дозвілля, здібність долати перешкоди в екстремальних ситуаціях.

Основним чинником здорового способу життя, перш за все, є рухова активність, яка також залежить від багатьох фізіологічних, соціально-економічних, побутових, психологічних і інших чинників: віку, статі, типу конституції, рівня фізичної підготовленості, мотивації до занять, способу життя, географічних і кліматичних умов, кількості вільного часу і характеру його використання, доступності спортивних споруд тощо.

Ще більш ефективним засобом зміцнення здоров'я виступає фізична активність студентів. Вона супроводжується більш глибоким та досконалим диханням, сприяє повноцінному постачанню тканин киснем, енергійним серцевим скороченням, кращому наповненню кровоносних судин тощо. Оздоровчий ефект фізичних вправ може також реалізовуватися через вдосконалення в організмі механізмів адаптації, а саме: підвищення функціональних можливостей організму; вдосконалення функцій центральної нервової системи; збільшення енергетичного потенціалу організму; оптимізацію і економізацію процесів обміну речовин; розширення можливостей транспорту кисню тощо.

Тому необхідно будувати навчально-виховний процес студентів з фізичного виховання так, щоб він сприяв розвитку здатності вбачати не тимчасові, а тривалі цінності життя, переживати такі миттєвості, які сприяють відчуттю певного досягнення, повноти радощів буття, мають позитивні емоційні переживання. Одним із завдань фізичного виховання є формування ціннісних орієнтацій, реалізація студентами найбільш значущих потреб в цій сфері діяльності. Забезпечення оптимальної рухової активності студентської молоді є одним із пріоритетних чинників здоров'язбережувальних технологій та засобів оздоровлення. Нормою рухової активності студентів вищих навчальних закладів можна вважати таку величину, котра повністю задовольняє біологічні потреби у рухах, відповідає функціональним можливостям організму, сприяє його розвитку, фізичній підготовленості, збереженню здоров'я, підвищенню працездатності та забезпечує успішне виконання своїх обов'язків. У науковій літературі та програмах з фізичного виховання оптимальний обсяг рухової активності студентів становить 12-14 год на тиждень при достатньому фізіологічному навантаженні.

Література:

1. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: [монографія] / Г.П. Грибан. - Житомир: Вид-во «Рута», 2009 - 594 с.
2. Грибан Г.П. Проблеми екології у фізичному вихованні: [монографія] / Г.П. Грибан. - Житомир: Вид-во «Рута», 2008. - 184 с.
3. Котов Є.О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами: дис.... канд. наук з фіз. вих. і спорту / Є.О. Котов. - Луцьк, 2003. - 178 с.
4. Марков В.В. Основи здорового образу життя и профілактикаболезней / В.В. Марков. - М.: Академия, 2001. - 320 с.
5. GrybanGrygoriy, RomanchukSergiy, Romanchuk Victor, BoyarchukOleksandr, GusakOleksandr. Physical preparation of students in Ukraine //American Journal of Scientific and Educational Research, No.1. (4) January - June, 2014. - Volume II. - "Columbia Press". - New York, 2014.-P. 286-291.