

Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
ІІІ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 14–15 квітня 2016 року)

Суми
Сумський державний університет
2016

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНОГО ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

Смолякова І. Д., к. пед. н., доц., Загурський О. М., ст. викл.,
Старушкевич Т. І., студ.

*Одеський національний політехнічний університет
s.i.d.od@land.ru*

Рівень фізичної надійності та готовності. у більшості випускників технічних вищих навчальних закладів (ТВНЗ) не відповідає сучасним вимогам ринкових відносин.

Наукові дослідження обґрунтовують важливу роль у вирішенні проблеми забезпечення здоров'я і фізичної готовності до активної життєдіяльності учнів і студентів, залученню їх до здорового способу життя (ЗСЖ).

Також встановлено, що до 80 % студентів технічного ВНЗ практично не використовують у своїй життєдіяльності або використовують неефективно компоненти способу життя, що зберігають і зміцнюють здоров'я, що суттєво знижує резервні можливості їх організму. Аналіз показує, що таке становище пояснюється відсутністю науково обґрунтованої реально працюючої методики формування ЗСЖ, що входить до структури навчально-виховного процесу у ТВНЗ і в першу чергу в ті його складові, які органічно можуть бути пов'язані з цією методикою і мають найкращі умови для її реалізації.

Нашим завданням було розробити та експериментально перевірити ефективність методики формування здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання технічного ВНЗ.

Розробка методики формування здорового способу життя студентів ТВНЗ у системі фізичного виховання базувалася на вивченні педагогічної і психологічної літератури, опитуванні експертів і студентів і проведенні власних конструювальних експериментів. У результаті проведеної роботи розроблена нами методика була представлена як складна педагогічна

конструкція, що є підсистемою фізичного виховання і загальної системи дипломної освіти студентів технічного ВНЗ.

Практичну основу методики склали:

- виділення на формування ЗСЖ спеціальних годин з числа запланованих на фізичне виховання;
- розподіл цього процесу на теми і підтеми, що відповідають основним компонентам ЗСЖ;
- реалізація цих тем і підтем на заняттях базовими розділами фізичного виховання студентів ТВНЗ (легкою атлетикою, кросовою підготовкою, проведених на відкритому повітрі, плаванням, спортивними іграми, основною гімнастикою) з урахуванням надання ними найбільш сприятливих умов для оволодіння тим чи іншим компонентом здорового способу життя;
- робота з формування ЗСЖ на навчальних заняттях під керівництвом викладачів і самостійно вдома;
- широке використання комп'ютерних засобів і занять спортом;
- реально працююча система мотивації і контролю оволодіння і використання компонентів ЗСЖ.

Робота на навчальних заняттях включала постановку завдання, лекцію-бесіду і практичне опрацювання теми, контрольне опитування, завдання для самостійної роботи.

Самостійна позааудиторна робота містила опрацювання теми в зоровому, словесному і розумовому аспектах і практичне залучення до компонента ЗСЖ.

На комп'ютерні засоби покладалася основна функція із заглибленого теоретичного опрацювання навчального матеріалу зі здорового способу життя.

Основу мотивації оволодіння здоровим способом життя складали ознайомлення студентів з вимогами виробництва до стану здоров'я і фізичної готовності фахівців і їхній дійсний рівень у студентів.

Контроль за сформованістю здорового способу життя студентів передбачав усні і письмові опитування студентів і діагностику їхньої дієздатності.

Експериментальна перевірка ефективності впливу методики формування ЗСЖ студентів технічного ВНЗ у процесі фізичного виховання була здійснена у процесі педагогічного експерименту.

У процесі проведеного експерименту було встановлено, що при рівності вихідних показників ($t < 2,0$) у кінці експерименту значно більший відсоток студентів ($t > 2,3$) експериментальної групи (ЕГ) у порівнянні з контрольною групою (КГ) регулярно використовували компоненти здорового способу життя. У цілому регулярно використовували всі компоненти ЗСЖ в кінці експерименту в ЕГ 42,26 % студентів, у КГ – 20,18 %.

Раціонально працювали з числа студентів ЕГ 44,29 %, КГ – 30,25 %, раціонально харчувалися в ЕГ 40,38 %, у КГ – 28,53 %. Дотримувалися добового режиму у ЕГ 34,85 %, у КГ – 22,18 %. Дотримувалися особистої гігієни в ЕГ 82,51 %, у КГ – 64,14 %. Виконували рекомендації з раціональної рухової активності студентів у ЕГ 41,57 %, у КГ – 21,06 %, загартовувалися з числа студентів ЕГ 38,26 %, КГ – 23,00 %. Використовували прийоми психогігієни в цілому в ЕГ 19,87 %, у КГ – тільки 10,34 %. Відмовилися від шкідливих звичок у ЕГ 69,53 %, у КГ – 30,17 %.

Дослідження виявили також, що при відносній рівності вихідних показників в ЕГ наприкінці експерименту у порівнянні із КГ значно більше студентів визнали себе практично здоровими, жодного разу не хворіли, мали високий адаптаційний потенціал, 1-2 рівень здоров'я за В.П. Войтенком, відзначили високу фізичну працездатність, виконували державні тести і нормативи фізичної підготовленості і встигали на 4-5, були краще фізично готовими до майбутньої професійної діяльності.

Розроблена у процесі дослідження методика формування компонентів ЗСЖ у системі фізичного виховання є, як показав педагогічний експеримент, ефективним способом залучення студентів технічних спеціальностей до ЗСЖ, зміцнення їхнього здоров'я і підвищення дієздатності у цілому.