

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
IV МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 13–14 квітня 2017 року)

Суми
Сумський державний університет
2017

ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Лебединская И. Г., доц.; Штода А. В., студ.
*Таганрогский институт имени А.П. Чехова (филиал)
ФГБОУ ВО «РГЭУ (РИНХ)» г. Таганрог
lebedinskaja1960@mail.ru*

Актуальность темы обусловлена современной социальной ситуацией ухудшения состояния здоровья подрастающего поколения и в особенности молодежи.

Эта ситуация характеризуется, с одной стороны, воздействием отрицательных факторов, с другой, низким уровнем восприятия проблем здоровья. Сохранение, укрепление и формирование здоровья подрастающего поколения должны рассматриваться как необходимые направления физкультурно-оздоровительной работы в общеобразовательных учреждениях [1]

Анализ научно-педагогической литературы показал, что ухудшение здоровья молодого поколения, слабая физическая подготовленность студентов требует уделить особое внимание в вопросах организации и проведения занятий по физическому воспитанию, разработке необходимой ученой документации, методических пособий и разработок по наиболее сложным и актуальным разделам учебной программы [3].

В связи с активизацией учебного труда при возрастающих нагрузках требуется оздоровление условий и режима учебы, быта и отдыха студентов с использованием средств физической культуры. Укрепление здоровья и повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов профессиональной деятельности является одной из общих задач физической подготовки [2].

Целью данного исследования было определение пути формирования ценностного отношения студентов к здоровью в процессе физического воспитания.

Результаты исследование и их обсуждение. Укрепление и сохранение здоровья студентов в основном определяется образом жизни. В свою очередь вопрос индивидуального здоровья для студентов занимает далеко не последнее место. Для оценки образа жизни студентов-первокурсников было проведено анкетирование на базе ТИ имени А.П. Чехова «РГЭУ (РИНХ)» В педагогическом исследовании приняли участие 35 студентов I курса специальности «Физическая культура», возраст респондентов составил от 17 до 19 лет.

В результате проведенного социологического исследования со студентами 1 курса были получены следующие данные:

1. Оценка вредных привычек показывает, что: большинство студентов 58 % проводят у компьютера от 6 часов и более в день,.

2. Имеют вредные привычки: 87 % и только 13 % ответили, что.

3. Уровень двигательной активности студентов: 78 % – ведут не активный или средний уровень образ жизни.

4. Отношение к учебным занятиям по физической культуре: 55 % ответили, что заниматься физической культурой им нравится.

4. По качеству питания получились весьма плохие показатели: 90 % респондентов питаются плохо, не регулярно.

5. При оценке режима сна учитывалось продолжительность сна. Получились результаты: 19 % – отмечали, что спят в пределах 8 часов и более, 52 % – спят 6–7 часов, 29 % – спят менее 6 часов.

6. Данные опроса студентов по рациональному распорядку дня показывают что, 87 % – студентов не выполняют четкий распорядок дня и только 23 % соблюдают режим дня.

Полученные данные показывают, что современные студенты имеют явные, а иногда скрытые проблемы со здоровьем, недостаточно ими осознаваемые. Мало информированы о взаимосвязи здоровья с физическим уровнем развития, значении здорового образа жизни для будущего специалиста и просто человека.

Выводы. Подводя итоги, можно сказать о том, что формирование здорового образа жизни является частью программы профессиональной подготовки студента, фактором, способным улучшить показатели компетентности будущего специалиста. Для этого студент уже с первого курса обучения должен начинать подготовку, основой которой является формирование здорового образа жизни, устойчивых мотивов при использовании средств физической культуры способствующих улучшению показателей здоровья, работоспособности, стрессоустойчивости.

Решение этой задачи возможно при работе по следующим направлениям: необходимо формировать у студентов устойчивых мотивов, потребностей в бережном отношении к своему здоровью, побуждать их к сохранению и укреплению здоровья, пропагандировать культуру здорового образа жизни. внедрять в образовательный процесс знания, направленные на формирования здорового образа жизни, способствовать самовоспитанию личности.

Литература

1. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – М. : КНОРУС, 2013. – 240 с.
2. Дорофеева Г. А., Хвалебо Г. В., Лебединская И. Г., Бычкова Л. И. Формирование культуры здоровья. Материалы VII международной научно-практической конференции Актуальные направления фундаментальных и прикладных исследований. – North Charleston : USA, 2015. – Том 3. – С. 56–61.
3. Кибенко Е. И. Физическая культура: методико-практические занятия: учебно-метод. пособие / Е. И. Кибенко; под ред. проф. Г. Ф. Гребенщикова. – Таганрог: Изд-во Таганрог. гос. пед. ин-та имени А. П. Чехова, 2014. – 251с.