

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

Здоров'я – один з найважливіших компонентів людського щастя, одне з невід'ємних прав людської особистості, одна з умов успішного соціального та економічного розвитку. Потреба в здоров'ї носить загальний характер, вона притаманна як окремому індивіду, так і суспільству в цілому. Здоровий спосіб життя – це спосіб життя, заснований на принципах моральності. Він повинен бути раціонально організованим, активним, трудовим, загартовуючим, зберігаючим моральне, психічне і фізичне здоров'я [1].

Проблеми формування і ведення здорового образу життя (ЗОЖ) студентської молоді останнім часом набули особливої актуальності. Зміцнення здоров'я підростаючого покоління та профілактика захворювань вважаються одними з пріоритетних завдань охорони здоров'я та освіти.

Результати медичних оглядів студентської молоді свідчать, що система вищої освіти не повною мірою забезпечує їх здоров'я. Більшість авторів відзначають, що в останнє десятиліття рівень здоров'я та фізичної підготовленості студентської молоді погіршився. За даними досліджень на перший курс вишів щорічно поступають до 85 % молоді з відхиленнями у стані здоров'я. Біля 25 % студентів мають надмірну вагу, майже 60 % відхилення у розвитку опорно-рухового апарату, патології органів дихання, серцево-судинної, нервової системи, онкологічні захворювання. 70–75% студентів не можуть скласти контрольні нормативи на трійку.

У зв'язку з цим низка вчених веде пошук найбільш ефективних форм та методів формування здорового образу життя студентської молоді шляхом удосконалення системи фізичного виховання, пропонуючи різні способи її модернізації, інтенсифікації, оптимізації. Останнім часом завдання формування навичок здорового способу життя засобами фізичної культури вирішується у рамках впровадження до навчального процесу інноваційних оздоровчих технологій.

Поряд з традиційно використовуваними засобами – різними видами бігу, ходьби, плавання, ігор – широко використовуються комплекси аеробних вправ із «зворотним зв'язком», програми фітнесу

та різні види бойових мистецтв. Така система навчання, безумовно посилює гуманітарну складову процесу фізичної освіти, дозволяє найповніше задіяти потенціал кафедри фізичного виховання, відповідає потребам та інтересам студентів, підвищує мотивацію до занять фізичним вихованням.

Проте чи дотримується принцип гармонійного формування та реалізації всього спектра здібностей індивіда? Одним із шляхів вирішення названої проблеми може бути пошук раціональних підходів у фізичному вихованні з урахуванням інтересів студентів та фізіологічних характеристик запроваджуваних оздоровчих програм.

З метою визначення показників фізичного здоров'я студентів було проведено тестування. Дані, отримані під час тестування фізичної підготовленості студентів, свідчать що у вправі на витривалість (біг 3000 м) 5% чоловіків здали на «відмінно», 17,6 % отримали оцінку «задовільно» і 78,4 % не здали норматив. Оцінку «задовільно» в справі підтягування отримали 26,3 % студентів, «відмінно» – 16 % і 67,7 % не змогли здати цей норматив. У швидкісно-силових якостях (біг 100 м) було здано на «відмінно» 8 %, на «задовільно» – 27 % не здано – 65 %. У дівчат оцінку «задовільно» на дистанції 2000 м отримали 10,5 %, а на 100 м – 13 %. В результаті математичного аналізу результатів тестування фізичної підготовленості студентів першого курсу ми можемо констатувати, що розвиток фізичних якостей і фізичної підготовленості дуже низький. Отримані результати свідчать, що обов'язково необхідно використання теоретичного курсу, який посилює освітню спрямованість фізичної культури, інформує студентів про здоровий спосіб життя, формує переконаність у необхідності відвідування занять з фізичного виховання, вивчення особливостей організму, раціональне харчування, оптимальне використання свого фізичного потенціалу, ведення здорового способу життя.

Різноманітні форми та методи при проведенні занять з фізичного виховання допомагають формувати зацікавленість студентів до рухової активності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Атаманюк С.І. Інноваційні методи педагогічної діяльності викладача в ВНЗ / С.І. Атаманюк, Г.П. Койгушська, К.Г. Черненко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернівці. – 2012. – Вип. 98. – Т. 1. – С. 42–44.

2. Белікова Н.О. Сучасні тенденції професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту / Н.О. Белікова //

Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів. – 2013. – Вип. 112. – Т. 2. – С. 52–56.