

ФОРМУВАННЯ ЗАСАД ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ У СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ

Зеленюк Оксана, Чекмарьова Валентина, *Бикова Ганна

Київський університет імені Бориса Грінченка,
Національна академія внутрішніх справ, м. Київ

Постановка проблеми. Впродовж останніх років все більшу увагу фахівців кафедр фізичного виховання вишів привертає значне щорічне збільшення контингенту студентів із порушеннями стану соматичного здоров'я, що досягає, за різними даними, від 15 до 35 %% серед загальної кількості першокурсників. .

Поміж поширених у студентському середовищі соматичних захворювань, особливу увагу привертають так звані «рукотворні» хвороби або аутопатогенні стани, що пов'язані зі шкідливою для здоров'я життєвою поведінкою, до яких відносять куріння, зловживання алкоголем, нарко- і токсикоманію, переїдання, гіподинамію, а також надмірні та невиправдані стреси, ігromанію і навіть самолікування.

Слід наголосити, що виникнення рукотворних хвороб обумовлене, передусім, діями самої людини та призводить до розвитку гострих і хронічних захворювань, які до певного часу можуть бути усунені вольовими зусиллями шляхом усунення факторів ризику та формування здоров'язбережувальної поведінки.

Мета дослідження полягала у розробці та апробації технології формування здоров'язбережувальної поведінки у процесі фізичного виховання студентів і курсантів вищих навчальних закладів.

Отримані результати дослідження. У педагогічному експерименті протягом 2010-2011 рр. взяли участь 57 студентів-першокурсників університету та 24 курсанти.

Практичне втілення розробленої нами технології формування здоров'язбережувальної поведінки засобами фізичної культури і спорту включало оволодіння студентом/курсантом знаннями, уміннями і навичками, що об'єктивно віддзеркалюють ступінь засвоєння програмних вимог та результативність їхнього втілення у власне повсякденне життя: знання теоретичного курсу (інформаційно-мотиваційне обґрунтування корисності занять фізичними вправами тощо); вміння оцінювати рівень індивідуального здоров'я та наявність факторів ризику; оволодіння методикою оцінювання динаміки розвитку рухових якостей; навички та власний досвід оволодіння методикою навчання та виконання фізичних вправ.

З цією метою, нами було розроблено пакет ціннісно-мотиваційних орієнтацій, зміст яких спрямований на формування потреби до ведення здорового способу життя та фізичного самовдосконалення, як засобів покращення здоров'я, досягнення високої розумової та фізичної працездатності.

Динамічне оцінювання протягом навчального року результатів впровадження технології формування здоров'язбережувальної поведінки показало, що майже 82% учасників педагогічного експерименту схвально сприйняли її та активно залучилися до модифікації власного способу життя.

Так, більшість респондентів почали систематично контролювати масу тіла, критично відноситися до алкоголю та куріння, збільшили обсяг щоденної рухової активності, оптимізували режим дня тощо.

Висновки. Формування у студентів/курсантів мотиваційної потреби до здоров'язбережувальної поведінки та досягнення гармонії тіла і розуму шляхом ведення здорового способу життя — є важливою складовою навчального процесу фізичного виховання студентської молоді.

Література

Крапівіна К. О., Осінчук В. Г., Гладун І. С. Фізична культура як одна з ефективних форм оздоровлення нації // Матеріали Міжнародної конференції "Національна еліта та інтелектуальний потенціал нації" . -Львів, 1996 . - С. 269-270.