

освітньому процесі, обумовлює їх особистісний розвиток і саморозвиток.

Література

1. Ясвин В. А. Тренинг педагогического взаимодействия в творческой образовательной среде / В. А. Ясвин; под ред. В. И. Панова. – М. : Молодая гвардия, 1997. – 176 с.
2. Крылова Н. Б. Культурология образования / Н.Б. Крылова. – М. : Народное образование, 2000.
3. Спичко Н. А. Образовательная среда в обучении иностранным языкам /Н. А. Спичко // Иностранные языки в школе. – 2004. – № 5. – С. 44-48.
4. Беляев Г. Ю. Педагогическая характеристика образовательной среды в различных типах образовательных учреждений: дис. канд. пед. наук / Г. Ю. Беляев. – М., 2000. – 157 с.
5. Тарасов С.В. Образовательная среда и развитие школьника / С. В. Тарасов. – СПб.: ЛОИРО, 2003. – 139 с.(с.4).
6. Осипова Т.А. Социально-личностное самоопределение учащихся в условиях художественно-эстетической среды: дис.канд. пед. наук / Т. А. Осипова. – Тюмень, 2006. – 188 с. (с.85).
7. Вайнер Е. Н. Освітнє середовище і здоров'я учнів // Валеологія. – 2003. – № 2. – С. 35-39.

ВПЛИВ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ НА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Лаговська Н. Г., Цапенко Л. М.

Одеська національна академія харчових технологій, Україна

Анотація. У статті наведена інформація про проблеми у стані здоров'я студентської молоді та наведені дані про позитивний вплив самостійних занять при вирішенні цієї проблеми.

Актуальність. Інтенсифікація навчального процесу у вищих навчальних закладах, збільшення психічних навантажень у сполученні з неправильно організованим режимом дня можуть суттєво позначитися на здоров'ї студентів і призвести до різноманітних захворювань. Тому актуальним питанням сьогодення є впровадження в повсякденне життя студентів фізичної культури та спорту.

За численними науковими даними останнім часом в Україні спостерігається стійке погіршення стану населення і, зокрема,

студентської молоді, у якої не сформована потреба піклуватися про власне здоров'я.

Загальновідомо, що тривала знижена рухова активність призводить до виражених і стійких порушень, які поступово стають незворотними і викликають найбільш розповсюджені хвороби сьогодення: атеросклероз, ішемічну хворобу серця, гіпертонічну хворобу, порушення постави з ураженням кістково-м'язового апарату; сприяють розвитку інфаркту міокарда.

Науковці єдині в тому, що для поліпшення фізичного стану студентів необхідно підвищити їх рухову активність. А це, враховуючи реальні соціальні та економічні умови в Україні, можна зробити, в значній мірі, за рахунок самостійних занять фізичною культурою. Систематичні заняття фізичними вправами підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують розумову працездатність, сприяють підвищенню успішності студентів (В. А. Друзь, 2002; О. С. Куц, 1995; А. В. Магльований, 1993). Крім того, фізичне виховання відіграє важливу роль у профілактиці захворювань, збереженні і зміцненні здоров'я студентів, збільшенні тривалості життя, підвищенні працездатності, формування професійно-важливих якостей особистості, організації повноцінного дозвілля, боротьбі зі шкідливими звичками, а також створює умови пізнання власних можливостей і забезпечує оптимальні обсяги рухової активності. (Г. Л. Апанасенко, 2011; Р. А. Белов, 1988 та ін.).

Організацію самостійних занять студентів слід спрямувати на те, щоб вони бажали самостійно фізично розвиватися, знали, як це робити, вміли правильно підбирати і виконувати фізичні вправи, самостійно контролювати і корегувати свою фізичну підготовленість. Технологія підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами, як вважає Є.О. Котов, передбачає ієрархічну послідовність і взаємозв'язок основних етапів і похідних до них: виховання позитивного ставлення, інтересу та мотивації студентів до занять фізичними вправами; формування системи науково-практичних і спеціальних знань, необхідних для таких самостійних занять; формування умінь і навичок, необхідних для правильного їх проведення; залучення студентів до систематичних самостійних занять фізичними вправами; володіння різними видами

самоконтролю (контроль навантаження за пульсом, за частотою дихання, за самопочуттям, за часом тощо).

Формування умінь і навичок для самостійних занять фізичними вправами передбачає вирішення таких взаємопов'язаних завдань: оцінка вихідного стану фізичного розвитку і здоров'я на підставі об'єктивних і суб'єктивних показників; актуалізація особистості, усвідомлення потреби бути здоровим; стабілізація мотивації до систематичних занять фізичними вправами; формування "Я-образу" (бажаного рівня фізичної підготовленості), вибору адекватних засобів фізичного виховання й оздоровлення; розробку змісту програми самостійних фізкультурно-оздоровчих занять; здійснення самоконтролю в процесі систематичних занять фізичними вправами; підсумковий контроль за результатами реалізації програми самостійних занять фізичними вправами.

Отже, викладачам слід забезпечити надання певних знань, умінь, переконань, формування мотивів тощо, а молоді – впровадити у повсякденне життя самостійні заняття фізичними вправами, як найдійовіший засіб у профілактиці захворювань, збереженні та зміцненні здоров'я, покращенні фізичної та розумової працездатності.

Література

1. Друзь В. А. Стресс и пути его преодоления в системе профессиональной подготовки / В. А. Друзь // Право і безпека. – 2002. – № 3. – С. 153-156.
2. Куц О. С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю : Монографія / О. С. Куц. – К. : Континент – ПРИМ. 1995. – 270 с.
3. Магльований Г. Б. Працездатність студентів: оцінка, корекція, управління / Г. Б. Магльований, А. В. Сафронова, Г. Д. Галайтатий, Л. А. Белова. – Львів: Львівська політехніка, 1997. – 126 с.
4. Апанасенко Г. Л. Индивидуальное здоровье: теория и практика. Введение в теорию индивидуального здоровья. – Киев : Медкнига, 2011. – 108 с.
5. Белов Р. А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой / Р. А. Белов. – Киев; 1988. – С.24-28.
6. Котов Є. О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами : Автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Є. О. Котов; Харк. держ. акад. фіз. культури. – Харків, 2003. – 20 с.