

Таким образом, автором разработана и используется в практике физического воспитания студентов форма урока, которая, в какой-то мере, поможет преподавателю физического воспитания овладеть новыми методическими подходами, с помощью которых можно максимально индивидуализировать процесс обучения и активизировать деятельность студентов на занятиях.

Литература

1. Ильяшенко Н.Ф. Ритмическая гимнастика в системе физического воспитания в вузах. - М.: Высшая школа, 1991. - С.18-31.
2. Сосина В.Ю. Азбука ритмической гимнастики. - К.: Здоров'я, 1986. - 64 с.
3. Крючек Е.С. Аэробика, содержание и методика проведения оздоровительных занятий. - М.: Физкультура и спорт, 1990 - 170 с.
4. Матвеева Л.П., Новикова А.Д. Теория и методика физического воспитания: Учебник для ин-тов физической культуры. Том I. - М.: Физкультура и спорт, 1967. - 998 с.

А.В.Исаева

ПРОБЛЕМИ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ З ВІДХИЛЕННЯМ У СТАНІ ЗДОРОВ'Я

В статтє Ісаєвої А.В. "Проблеми підвищення рухової активності студентів з відхиленням у стані здоров'я", освещается проблема повышения двигательной активности студентов с незначительными отклонениями в состоянии здоровья. Автор предлагает некоторые направления процесса физического воспитания с названной категорией студентов и доказывает их необходимость.

The problem of improvement of students' with insignificant declanation in the state of health moving activity is considered in the article by Isayeva "Ppoblems of improvement of students' with some declanation in the state of health moving activity". The author suggests some trends of process of physical

culture with above mentioned category of students and proves thar necessity.

Особливості сучасних умов життя, швидкі темпи розвитку технологій, модернізація навчання та процесів праці вимагають від сучасного студента пластичності функціональних систем організму, швидкої адаптації до різного за характером подразнень навколишнього середовища. Недостатня фізична активність молоді, яка останнім часом спостерігається серед студентів вищих навчальних закладів, приводить до внутрішніх розладів у несформованому молодому організмі, а потім і до хронічних захворювань. Тому однією з важливих проблем сьогодення є визначення методичних і організаційних підходів щодо підвищення фізичної активності студентів, які вже мають незначні негативні зміни у стані здоров'я. Формування і підтримання за допомогою рухового режиму певного рівня здоров'я у майбутніх фахівців та сприяння подальшому розвитку їх фізичних якостей.

Мета дослідження полягала в аналізі різних складових здоров'я, що характеризують сутність цього поняття та існуючих до нього підходів, а також визначення заходів, які забезпечать певний рівень здоров'я студентської молоді.

Методи дослідження. Відповідно мети дослідження нами був використаний метод збору інформації із застосуванням логічних методів та операцій: узагальнення, аналізу, синтезу та абстрагування.

Вивчаючи проблему рухової активності студентської молоді А.В.Магльований, Г.Б.Сафрамова, Г.Д.Галайтатий, Л.А.Белова зауважують, що тільки ті студенти, які мають достатній рівень фізичної підготовленості, або високий рівень здоров'я, можуть без негативних наслідків утримувати довгочасний робочий стан. Дослідники констатують, що рекомендації, щодо рухового режиму студентів у багатьох авторів мають "узагальнюючий неконкретний характер". Автори висловлюють необхідність розробки таких

конкретних закладів, які підвищують рівень здоров'я студентської молоді а також її працездатність [3,32].

В.П.Петренко аналізуючи стан здоров'я молоді та тривалість очікуваного життя населення України наводить ряд факторів, які, на його погляд, впливають на рівень здоров'я:

- людський фактор 25% (фізичне здоров'я 10%, психічне здоров'я 15%);
- екологічний фактор 25%;
- соціально-педагогічний фактор 40% (спосіб життя, умови побуту та праці - 20%, режим, звички – 20%);
- медичний фактор 10%.

Дослідник підкреслює, що екологічний фактор та спосіб життя людини – головні фактори, які визначають тривалість життя та здоров'я людини [4,17].

Отже, головним фактором, що впливає на рівень здоров'я людини, є соціально-педагогічний фактор, набуття людиною звички до певного рухового режиму, який буде сприяти загартуванню організму людини й забезпечить їй високу працездатність та захистить від хвороб.

Г.Л.Апанасенко, Л.А.Попова визначають здоров'я як "цілісний динамічний стан", який забезпечується стійкістю до впливу негативних факторів зовнішнього середовища [1,4-6].

Б.В.Ведмеденко у своїй праці доводить, що здоров'я може бути психічним і фізичним. Пропонуючи використання методик щодо розвитку інтересу, самопереконання, самовизначення для сучасної молоді в галузі фізичної культури, автор підкреслює необхідність постійної праці людини над власним станом здоров'я. Дослідниця підкреслює значення для молоді достатнього рухового режиму, а особливо для тої її частини, яка вже має відхилення в стані свого здоров'я або має недостатній розвиток фізичних якостей [2].

Аналізуючи праці сучасних науковців з даної проблеми, можна відзначити, що зростаючі об'єктивні вимоги сучасного суспільства до адаптаційних можливостей

молодої людини зумовили так зване виснаження організму. Отже, йдеться не лише про необхідність підвищення адаптаційних можливостей людини, але й про формування в неї звички до рухових навантажень, певних режимів фізичних вправ, які допоможуть вижити людині у сучасному світі.

Згідно з ВОЗ здоров'я – об'єктивний стан і відчуття людиною повного фізичного, психічного та соціального благополуччя.

На нашу думку, найважливішою суб'єктивною складовою для кожної людини є здоров'я. Здорова людина – та, яка відчуває себе здоровою. А серед головних факторів, що його підтримують, – це спосіб життя людини, на який великий вплив мають рухові навантаження.

Однак повсякчас перед спеціалістами з фізичного виховання стоїть проблема формування в студентів, які вже мають незначні відхилення в стані здоров'я, орієнтиру на набуття певних знань у галузі фізичної культури, які б допомогли особистості збудувати особисту програму відновлення свого здоров'я. Процес фізичного виховання з такою категорією студентів повинен базуватися відповідно на особистісно-орієнтованому підході і передбачати такі головні напрямки:

- кожне заняття плануватися з урахуванням інтересів, потреб, стану здоров'я та фізичного розвитку;
- головним принципом навчання повинен бути принцип гуманістичного відношення, а навантаження диференційованими (що дуже важливо для студентів з відхиленням у стані здоров'я, правильне визначення рухового навантаження для організму, недопустима “зрівнялівка”);
- в період проведення занять з такою категорією студентів створення умов, які будуть сприяти формуванню потреби в молоді у рухливих іграх та фізичних навантаженнях;
- під час проведення занять пропонувати теоретичні знання (причому краще використовувати позитивний варіант

підкріплення поведінки, коли студенти задоволені своїми заняттями з фізичного виховання, розуміють їх значення).

Нами було проведено педагогічне дослідження зі студентами Криворізького економічного інституту КНЕУ I-II курсів. Серед 124 студентів, 52 мали незначні відхилення у стані здоров'я (недостатній розвиток фізичних якостей, неправильна постава, залишкова вага та ін.). Студентам було запропоновано позааудиторні заходи з метою підвищення рухового режиму й поширення валеологічного мислення (підкування про стан свого здоров'я). Це в значній мірі, на нашу думку, залежить від ступеня гуманізації навчання. Студентам пропонувалися особисті комплекси для розвитку фізичних якостей, а також заняття з нетрадиційних видів фізичної культури (психофізичної релаксації, системи розтягувань, вправи аквааеробіки та ін.).

У результаті експерименту підвищилася кількість студентів на позааудиторних заняттях. Студенти, які мали незначні відхилення у стані здоров'я, покращили свої показники фізичних якостей. Підвищилася активність студентів щодо складання особистих програм зміцнення й загартування особистого здоров'я. Більшість студентів дала позитивну оцінку вправам психофізичної релаксації і виявила бажання займатися цим видом занять систематично.

Висновки: Таким чином, запропоновані заходи сприятимуть підвищенню стану здоров'я студентів, формуванню звички до певних рухових навантажень та загартуванню організму молоді.

Література

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Валеологія як наука // Валеологія.- Київ-Тернопіль, 1996.- №1.-С.4-6.
2. Ведмеденко Б.Ф. Теорія формування позитивної звички: Автореферат дис. Докт. Пед. Наук: 13.00.01 / Чернівецький факультет Харківського державного політехнічного університету.- Чернівці, 1999.- 48с.
3. Магльований Л.А., Сафранова Г.Б., Галайтатий Г.Д., Белова Л.А. Працездатність студентів: оцінка

корекція. Управління.- Л: Львівська політехніка, 1997.- 128с.

4. Основы валеологии / Под ред. В.П. Петленко.- В 3-х кн.- 1Т.- К.: Олимпийская литература, 1998.- 419с.

Г.І.Матукова

ОСОБИСТІСНО-ОРІЄНТОВАНЕ НАВЧАННЯ ЯК ЗАСІБ СТИМУЛЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ВНЗ

В статье Матуковой А.И. «Личностно-ориентированное обучение, как способ стимулирования физической активности студентов высших учебных заведений» освещается проблема повышения двигательной активности у будущих специалистов. Исследователь обращает внимание на особенности построения воспитательного процесса с молодежью, доказывает необходимость введения новых программ и форм занятий физической культуры.

In Matukovoj Anna I. article " Personal-guided training as the way of stimulation of physical activity of students of higher educational institutions " is shined a problem of increase of impellent activity at the future experts. The researcher pays attention to features of construction educational process with youth, proves necessity of introduction new programs and forms of employment of physical training.

В останні роки спостерігається старіння освітніх технологій у сучасній системі фізичного виховання студентів нефізкультурного профілю. Науковцями сьогодення відзначається розрив між вимогами, що ставить суспільство до системи фізкультурної освіти (йдеться про формування фізичної культури студентів - майбутніх спеціалістів), і процесом її формування. Викликає стурбованість низький стан фізичної активності молоді, від якого залежить рівень здоров'я студентської молоді. Це відзначають у своїх працях В.К.Бальсевич, В.М.Видрін, Л.І.Лубишева. Вони звертають