



ISSN (print) 1991-0177

ISSN (online) 1999-818X

2011, №2

СЛОБОЖАНСЬКИЙ НАУКОВО-СПОРТИВНИЙ ВІСНИК



видами спорту. У II групі відповіді «так» були у кількості 56 %, «вагаюся із відповіддю» – 24 %, «ні» – 18 %. У III групі хотіли б займатися новими видами 70 % респондентів, 15 % вагаються із відповіддю та 15 % не хотіли б ними займатися. Таким чином, значна кількість студенток вищого педагогічного навчального закладу I–II рівня акредитації на заняттях з фізичного виховання виявили бажання займатися сучасними нетрадиційними видами спорту.

Висновки:

1. Аналіз анкетування показав, що студентки вищого педагогічного навчального закладу I–II рівня акредитації в цілому задоволені заняттями фізичним

вихованням, але серед 16–17-річних студенток виявлено малий відсоток бажаючих займатися, за умови вільного відвідування занять.

2. Результати анкети вказують на те, що з віком знижується інтерес до занять з фізичного виховання та зникає бажання займатися ними взагалі.

3. Значна кількість студенток виявили бажання займатися сучасними нетрадиційними видами спорту.

Перспективи подальших досліджень. У подальшому планується дослідження ефективності введення до змісту занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах I–II рівнів акредитації нових нетрадиційних видів спорту.

Література:

1. Бабешко О. Уроки степ-аеробіки в школі / О. Бабешко, В. Завадич // Фізичне виховання в школі. – 2007. – № 3. – С. 35–39.
2. Василькова О. Досвід формування в учнів навичок здорового способу життя засобами фізичного виховання / О. Василькова // Фізичне виховання в школі. – 2007. – № 5–6. – С. 30–33.
3. Завадич В. Уроки ритмічної гімнастики у школі для старшокласниць / В. Завадич, Т. Ротерс // Фізичне виховання в школі. – 2005. – № 5. – С. 32–38.
4. Козетов І. Уроки художньої гімнастики для дівчат 10–11 класів / І. Козетов // Фізичне виховання в школі. – 2004. – № 1. – С. 31–35.
5. Оксьом П. Ставлення студенток вищого педагогічного навчального закладу до фізичного виховання / П. Оксьом, Л. Бережна, А. Шматкова // Теорія і методика фізичного виховання. – 2008. – № 2. – С. 11–14.
6. Павленко І. О. Фізичне виховання як провідний засіб зміцнення здоров'я майбутніх педагогів / І. О. Павленко, Т. Є. Криводуд, Л. І. Прийменко // Теорія і методика фізичного виховання. – 2010. – № 10. – С. 44–48.
7. Шевців У. Пошук шляхів підвищення інтересу дівчат-старшокласниць до шкільних уроків фізичної культури / У. Шевців // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 2. – С. 94–96.

СОВРЕМЕННЫЕ ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Футорный С. М.
 Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Аннотация. Проведен анализ данных современной научной литературы, посвященной современным инновационным подходам к организации физкультурно-оздоровительной работы по формированию здорового образа жизни студентов. Эффективность физического воспитания студентов в Украине в настоящее время находят на явно неудовлетворительном уровне, занятия физической культурой в вузах не заинтересовывают, а, наоборот, – вызывают негативные эмоции. Существенную роль в оптимизации этой ситуации играют повышение мотивации к использованию средств физической культуры в повседневной жизни, в том числе средств компенсации дефицита повседневной двигательной активности. Неадекватность и выбор адекватных бований по физическому воспитанию и их оценка не способствуют решению основной задачи физического воспитания, а именно его оздоровительной направленности. Стратегической целью высшего образования должно стать создание среды, способствующей физическому и нравственному оздоровлению студентов, жизни, воспитанию культуры здоровья, нейтрализующей и снижающей негативное действие внешних и внутренних средовых факторов, повышающей стрессоустойчивость учащихся.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, физическое воспитание, студенты.

Анотація. Футорний С. М. Сучасні інноваційні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи з формування здорового способу життя студентів. Проведено аналіз даних сучасної наукової літератури, присвяченої сучасним інноваційним підходам до організації фізкультурно-оздоровчої роботи з формування здорового способу життя студентів. Ефективність фізичного виховання студентів в Україні в даний час знаходиться на явно незадовільному рівні, заняття фізичною культурою у вищих навчальних закладах не заці-

кавлюють, а, навпаки, – викликають негативні емоції. Істотну роль в оптимізації цієї ситуації грають підвищення мотивації до використання засобів фізичної культури в повсякденному житті, в тому числі до занять з фізичного виховання, як академічних, так і самостійних, і вибір адекватних засобів компенсації дефіциту повсякденному рухової активності. Неадекватність нормативних вимог з фізичного виховання та їх оцінок не сприяють вирішенню основного завдання фізичного виховання, а саме його оздоровчої спрямованості. Стратегічною метою вищої освіти має стати створення середовища, що сприяє фізичному і моральному оздоровленню студентів, підтриманню рівня наявного здоров'я, його зміцненню, формуванню навичок здорового способу життя, вихованню культури здоров'я, що нейтралізує та знижує негативну дію зовнішніх і внутрішніх середовищних факторів та підвищує стресостійкість студентів.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, фізичне виховання, студенти.

Abstract. Futorny S. Modern innovative organization of sports and recreation activities to promote physical fitness of students. *The paper analyzes the data of modern scientific literature on modern innovative approaches organization sports and recreation activities to promote physical fitness of students. The effectiveness of physical education students in Ukraine is currently the clearly unsatisfactory, physical education in high schools do not motivate, but instead - cause negative emotions. Significant role in the optimization of this situation are increasing motivation to use of physical culture in everyday life, including physical education classes as an academic, and independent, and the choice of adequate means of payment deficit of daily physical activity. The inadequacy of the regulatory requirements for physical education and their ratings are not conducive to solving the fundamental problem of physical education, namely, its improving orientation. The strategic goal of higher education should be to create an environment conducive to physical and moral improvement of students, maintaining the existing level of health, its strengthening, augmenting, the formation of physical fitness, a culture of health, neutralizing and reduces the negative effect of external and internal environmental factors that increase stress levels of students.*

Key words: health, physical fitness, physical education, students.

Введение. Постановка проблемы. Анализ последних исследований и публикаций. Годы пребывания в вузе – важный этап формирования личности будущего специалиста. Возрастной диапазон студенческой молодежи является важным периодом формирования основных черт личности. Приспособление к новым условиям социальной жизни, формирование самостоятельного мировоззрения приводит к выявлению индивидуальных черт характера взрослого человека.

Физическая культура является важнейшим средством социального становления студентов – будущих специалистов в различных сферах профессиональной деятельности. Основа государственного стандарта физического воспитания в системе образования – учебные программы по физическому воспитанию. Они разрабатываются на основании утвержденных государственных стандартов образования разных уровней подготовки и нормативных документов, которые регламентируют организацию учебно-воспитательного процесса в учебных заведениях, утверждаются Министерством образования и науки Украины как базовые и определяют минимальный уровень обязательного физкультурного образования, умений, навыков и двигательного режима студентов, которое государство гарантирует на всех этапах обучения [4].

Для высших учебных заведений базовая программа по физическому воспитанию, в которой выделяются три основные формы физкультурной деятельности студентов, является нормативной:

1. Первая форма, реализуемая на академических занятиях в учебное время, предполагает комплексное решение трех групп педагогических задач: образовательных, воспитательных и оздоровительных с преимущественной образовательной направленностью.

2. Вторая форма предполагает активные занятия спортом во внеучебное время. Максимальное развитие двигательных способностей, обеспечивающих достижение высоких уровней спортивно-тех-

нического мастерства студентов, является приоритетным направлением при совместной реализации воспитательных и образовательных задач.

3. Третья форма – активный досуг студентов – предполагает организацию самостоятельных занятий во внеучебное время, использование различных форм и средств физической культуры [4].

По мнению И. М. Быховской, физическая культура «содержит большой потенциал воспроизводства личности как целостности; как существа не только сформированного, но и явленного в парадигме культуры; не только принимающего, но и воплощающего ценности культуры посредством себя как целостности, в своем телесно-духовном единстве [2]. Невостребованность этого потенциала неизбежно ведет к «частичности» человека, антикультурной по своей сути».

Министерство образования и науки Украины сократило общий недельный объем часов занятий студентов по всем предметам обучения с 36 до 30 часов, определяя часть этой нагрузки как самостоятельные занятия. Это, а также внедрение в учебный процесс кредитно-модульной системы вынуждает вузы сокращать объем часов по непрофильным предметам, к которым они относят и физическое воспитание. Как результат, в большинстве вузов объем учебной нагрузки по физическому воспитанию снижен до двух часов в неделю на II–III курсах без дополнительных занятий во внеучебное время. В результате этого резко снижается эффективность занятий по физическому воспитанию относительно решения проблем гиподинамии, укрепления здоровья, развития профессионально важных физических и психофизиологических качеств [13].

Сегодня, к сожалению, мы можем констатировать тот факт, что безопасность, привлекательность и контроль выполнения программ двигательной активности не всегда доступны для студентов: велосипедные и пешие маршруты являются, скорее, исключением, чем правилом. В то же время рекреационных программ для массового участия недостаточно для всех желающих.

Связь работы с важнейшими научными программами или практическими заданиями. Работа выполняется согласно Сводному плану научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта на 2011–2015 гг. 3.1. «Усовершенствование программно-нормативных основ физического воспитания в учебных заведениях».

Цель работы – рассмотреть современные инновационные подходы к организации физкультурно-оздоровительной работы по формированию здорового образа жизни студентов, определить пути ее дальнейшего совершенствования.

Изложение основного материала исследования. Результаты исследований ряда ученых указывают на то, что эффективность физического воспитания студентов в нашей стране в настоящее время находится явно не на удовлетворительном уровне, занятия физической культурой в вузах не заинтересовывают, а, наоборот, – вызывают негативные эмоции [5, 6, 11]. Существенную роль в оптимизации этой ситуации играют повышение мотивации к использованию средств физической культуры в повседневной жизни, в том числе к занятиям по физическому воспитанию, как академическим, так и самостоятельным, и выбор адекватных средств компенсации дефицита повседневной двигательной активности. Неадекватность нормативных требований по физическому воспитанию и их оценка не способствуют решению основной задачи физического воспитания, а именно, его оздоровительной направленности.

Многие специалисты отмечают, что стратегической целью высшего образования должно стать создание среды, способствующей физическому и нравственному оздоровлению студентов, поддержанию уровня имеющегося здоровья, его укреплению, приумножению, формированию навыков здорового образа жизни, воспитанию культуры здоровья, нейтрализующей и снижающей негативное действие внешних и внутренних средовых факторов, повышающей стрессоустойчивость учащихся [11; 12].

Круг ценностных ориентаций и мотивов приобщения студентов к занятиям физической культурой и спортом достаточно широк и разнообразен. Это могут быть: ориентации на главную ценность человека – здоровье, на профилактику и лечение заболеваний, на здоровый образ жизни, физическую релаксацию и приятное времяпрепровождение, на получение положительных эмоций, на развитие физических качеств и красивое телосложение, на возможность личных достижений и удовлетворения своего честолюбия, на закалку характера и желание испытать, утвердить себя и самосовершенствоваться. Не менее сильными могут быть необходимость отвлечься и разрядить нервно-психическое напряжение, избавиться от вредных привычек, ответственность за будущее потомство [5; 7].

Так, по данным многочисленных опросов, для студентов в настоящее время приоритетными являются: желание сформировать красивую, привлекательную фигуру, устранить ее дефекты, укрепить здоровье, улучшить самочувствие и работоспособность, потребность в двигательной активности. Студенты в большей степени интересуются формированием атлетического телосложения, укреплением здоровья, развлечениями и положительными эмоциями, спор-

том [5].

И хотя каждый из этих названных студентами мотивов (ценностных ориентаций) достаточно силен, исследования в студенческой среде показывают, что на практике более чем у 50 % студентов полностью отсутствует проявление активности к физкультурной деятельности в свободное время [5; 10].

По мнению В. И. Ильинича, полезность и необходимость занятий физической культурой и спортом большинством студентов осознается, но, по-видимому, основными препятствиями на пути их реализации являются обычная лень, нежелание или неспособность делать над собой усилия, преодолевать себя, а также отсутствие у многих в более раннем и восприимчивом возрасте опыта двигательной активности, прецедента личного яркого, сильного переживания, связанного с этим [5]. На приобретение этого опыта, формирование ценностных ориентаций и мотивов занятий физкультурой и спортом во многом и направлен учебный процесс физического воспитания.

На основе теоретического исследования, предварительного изучения степени сформированности умений здорового образа жизни, опыта преподавания С. В. Салько [10] разработана методика формирования умений здорового образа жизни студентов, включающая здоровьесформирующую модель образовательного процесса, обновленное содержание образования, актуализацию знаний и интеграцию межпредметных связей с использованием современных активных форм и методов обучения. Основу методики составляют следующие компоненты: мотивационно-формирующий, включающий дисциплину физическая культура с оздоровительно-реабилитационной направленностью и спецкурсы, предусматривающие поэтапное изучение дисциплин: «Духовное и физическое здоровье» – направлена на формирование мотивации здорового образа жизни в условиях первого этапа; «Основы здорового образа жизни» – направлена на формирование знаний и умений здорового образа жизни на втором этапе; «Комплексные оздоровительные технологии» – с целью формирования профессиональной компетентности профилактической медицины на третьем этапе; интегрированный – включает дисциплины Государственного образовательного стандарта, дополненные темами о здоровье и здоровом образе жизни, позволяющие интегрировать и актуализировать знания и умения здоровьесбережения у студентов в течение всего периода обучения в колледже; практико-деятельностный, включающий соответствующим образом организованные профильную и преддипломную медицинские практики, способствующие закреплению теоретических знаний и практических умений здорового образа жизни, применения их в реальных условиях.

Приобщение человека к здоровому образу жизни следует начинать с формирования у него мотивации здоровья. Формирование мотивации должно базироваться на двух важных принципах: возрастном и деятельностном. Первый принцип гласит: воспитание мотивации необходимо начинать с раннего детства. Второй принцип утверждает: мотив здоровья следует создавать через оздоровительную деятельность по отношению к себе, т. е. формировать новые качества путем упражнений [3].

Стиль здоровой жизни определяется разными мотивами. Среди них следует выделить главные:

- мотивация самосохранения; суть мотива сводится к тому, что человек не совершает каких-либо действий, если они угрожают его здоровью и жизни;
- мотивация подчинения этнокультурным требованиям; человек подчиняется этнокультурным требованиям потому, что хочет быть равноправным членом общества и жить с его членами в гармонии;
- мотивация получения удовольствия от здоровья; ощущение здоровья приносит человеку радость, поэтому он будет делать все, чтобы быть всегда в бодром состоянии и хорошем настроении;
- мотивация возможности самосовершенствования; у здорового человека физические, психические, интеллектуальные возможности гораздо больше, чем у нездорового;
- мотивация возможности маневрировать; здоровый человек может менять профессии, перемещаться из одной климатической зоны в другую, он чувствует себя свободным, независимо от внешних условий;
- мотивация возможности сексуальной реализации; сексуальная потенция мужчины и женщины находится в прямой зависимости от здоровья также как и возможность рождения физиологически полноценного потомства;
- мотивация достижения максимально возможной комфортности; человек чувствует себя максимально комфортно, раскованно, если у него отсутствует какой-либо физический или психический дискомфорт [5; 6].

На особое место системы образования в сохранении и улучшении здоровья подрастающего поколения указывают многие украинские ученые [1; 9]. Однако реально в учебном процессе учреждений высшего образования отслеживание здоровьесбережения внедряется недостаточно последовательно, поскольку отсутствует функциональное понимание значения сохранения и укрепления здоровья.

Основу системы физического воспитания студентов составляет нормативный подход, сущность которого сводится к выполнению обязательных и единых для всех сверху спущенных требований и нормативов, что в корне противоречит идее индивидуального подхода к развитию и воспитанию учащихся. Все это способствовало погоне за количественными показателями и тому, что из поля зрения педагогов (системы) выпал главный объект их деятельности – человек с его чувствами, мыслями и потребностями. Это приводит к противоречию между обществом и личностью, а точнее, между предложенными для обязательного использования средствами и методами физического воспитания учащейся молодежи и потребностями формирующейся личности [7; 8; 11].

В последние годы значительно расширилась проблематика изучения использования средств физической культуры в оздоровительных целях. В то же время, необходимо констатировать тот факт, что студенты имеют чрезвычайно низкий уровень знаний как о физической культуре вообще, так и о здоровом образе жизни в частности. Между тем, в условиях функционирования и развития постиндустриального и информационного общества у студентов, будущих

специалистов-профессионалов, необходимо формировать бережное отношение к невозобновимым ресурсам здоровья с позиций многофакторности выбора.

Формирование готовности студентов к здоровому образу жизни возможно при следующих организационно-педагогических условиях:

- всестороннем использовании нравственного потенциала физической культуры и спорта как средств формирования культуры здоровья личности;
- единстве формирования знаний, умений и навыков, убеждений, ценностных ориентаций;
- сохранения индивидуальных приоритетов в создании для каждого собственной здоровьесберегающей траектории, профилактики, укрепления здоровья в социуме [5].

В последние годы активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов, это связано с озабоченностью общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых высшей школой, роста заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, последующим снижением работоспособности. Необходимо отчетливо представлять, что не существует здорового образа жизни как некой особенной формы жизнедеятельности вне образа жизни в целом [5; 12].

Содержание здорового образа жизни студентов отражает результат распространения индивидуального или группового стиля поведения, общения, организации жизнедеятельности, закрепленных в виде образцов, до уровня традиционного. Основными элементами здорового образа жизни выступают: соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна, гигиенических требований, организация индивидуального целесообразного режима двигательной активности, отказ от вредных привычек, культура межличностного общения и поведения в коллективе, культура сексуального поведения, содержательный досуг, оказывающий развивающее воздействие на личность [12].

Организуя свою жизнедеятельность, личность вносит в нее упорядоченность, используя некоторые устойчивые структурные компоненты. Это может быть определенный режим, когда студент, например, регулярно в одно и то же время питается, ложится спать, занимается физическими упражнениями, использует закаливающие процедуры. Устойчивой может быть и последовательность форм жизнедеятельности: после учебной недели один выходной день посвящается общению с друзьями, другой – домашним делам, третий – занятиям физической культурой [12].

Эти характеристики здорового образа жизни устойчивы по отношению к постоянно изменяющимся многочисленным воздействиям окружения человека. Они образуют своего рода барьеры, ограждающие его от необходимости все время реагировать на многообразие существующих вокруг суждений, мнений, оценок, требований. Внутри этих границ студент волен регулировать свои действия, опробовать новые образцы поведения. С одной стороны, устойчивые и повторяющиеся компоненты жизнедеятельности обращены к личности, связаны с ее индивидуальными предпочтениями, с другой – они не являются ее изобретением, а складываются и приобретают культурное значение в процессе общения людей, в ходе их повседневной практики [12].

Здоровый образ жизни характеризуется направленностью, которая объективно выражается в том, какие ценности им производятся, какие общественные потребности им удовлетворяются, что он дает для развития самой личности. Между реальным образом жизни и порождаемой им системой субъективных отношений возникают противоречия, в процессе разрешения которых происходит перестройка, развитие и совершенствование образа жизни, системы отношений в нем. Важно не только то, как студент живет, но и то, ради чего он живет, чем гордится и против чего борется. Так здоровый образ жизни приобретает оценочное и нормативное понятие [5; 7].

В. И. Ильинич считает, что здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентаций студента, мировоззрения, социального и нравственного опыта [5]. Общественные нормы, ценности здорового образа жизни принимаются студентами как личностно значимые, но не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием. Так, в процессе накопления личностью социального опыта возможна дисгармония познавательных (научные и житейские знания), психологических (формирование интеллектуальных, эмоциональных, волевых структур), социально-психологических (социальные ориентации, система ценностей), функциональных (навыки, умения, привычки, нормы поведения, отношения) процессов. Подобная дисгармония может стать причиной формирования асоциальных качеств личности. Поэтому в вузе необходимо обеспечить сознательный выбор личностью общественных ценностей здорового образа жизни и формировать на их основе устойчивую, индивидуальную систему ценностных ориентаций, способную обеспечить саморегуляцию личности, мотивацию ее поведения и деятельности.

Анализ фактических материалов о жизнедеятельности студентов свидетельствует о неупорядоченности и хаотичности организации их образа жизни. Это отражается в таких важнейших компонентах, как несвоевременный прием пищи, систематическое недосыпание, кратковременное пребывание на свежем воздухе, недостаточная двигательная активность, отсутствие закалывающих процедур, выполнения самостоятельной учебной работы в то время, которое предназначено для сна, курение и др. В то же время установлено, что влияние отдельных компонентов образа жизни студентов, принятого на 100 %, важ-

но значимо. Так, на режим сна приходится – 30 %, на режим питания – 10–16 %, на режим двигательной активности – 15–30 %. Накапливаясь в течение учебного года, негативные последствия такой организации жизнедеятельности наиболее ярко проявляются ко времени его окончания (увеличивается число заболеваний). А так как эти процессы наблюдаются в течение 5–6 лет обучения, то они оказывают существенное влияние на состояние здоровья студентов. Практические занятия по физическому воспитанию в вузе не гарантируют автоматического сохранения и укрепления здоровья студентов. Его обеспечивают многие составляющие образа жизни, среди которых важное место занимают регулярные занятия физическими упражнениями, спортом, а также оздоровительные факторы [5].

Таким образом, можно сделать вывод, что здоровье во многом зависит от образа жизни. Содержание здорового образа жизни студентов отражает результат распространения индивидуального или группового стиля поведения, общения, организации жизнедеятельности. Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентаций студента, мировоззрения, социального и нравственного опыта.

В сфере инновационной деятельности в области физической культуры и спорта большое внимание уделяется поиску новых организационных форм физкультурно-оздоровительной работы со студентами в рамках учебного процесса и во внеучебное время. Согласно современным подходам основными задачами физкультурно-оздоровительной работы в учебном заведении является формирование у студентов потребности к занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни. Это способствует повышению у них функционального состояния, развитию физических качеств, формированию двигательных умений и навыков. Физкультурно-оздоровительная работа помогает эмоциональному, интеллектуальному, духовно-нравственному и эстетическому развитию личности, формированию творческих способностей.

В связи с этим в дальнейших исследованиях становится актуальным и необходимым проведение всестороннего изучения современных направлений и тенденций организации физкультурно-оздоровительной работы по формированию здорового образа жизни студентов, определения путей ее совершенствования.

Литература:

1. Булатова М. М. Европейский опыт: уроки и приоритеты / М. М. Булатова // Спортивная медицина. – 2007. – № 1. – С. 3–10.
2. Быховская И. М. Человеческая телесность как объект социокультурного анализа (история проблемы и методологические принципы ее анализа) / И. М. Быховская // Труды ученых ГЦОЛИФКа. 75 лет. – Ежегодник, 2002.
3. Герчак Я. М. Формирование готовности к здоровьесбережению студентов высшего профессионального образования: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 / Я. М. Герчак. – М., 2007. – 24 с.
4. Григорьев В. И. Физическое воспитание студентов: в 2 т. / В. И. Григорьев, А. Н. Третьяков / Теория и методика физического воспитания: учебник для студентов вузов физ. воспитания и спорта [под ред. Т. Ю. Круцевич]. – К.: Олимп. л-ва, 2003. – С. 167–183.
5. Ильинич В. И. Физическая культура студента и жизнь / В. И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2008. – 366 с.
6. Захарина Е. А. Формирование мотивации к двигательной активности в процессе физического воспитания студентов высших учебных заведений: автореф. дис. ... канд. наук по физ. восп. и спорту: спец. 24.00.02 / Е. А. Захарина. – К., 2007. – 32 с.
7. Круцевич Т. Ю. Роль физ. культуры в развитии личности: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич.

Футбольный С. М. СОВРЕМЕННЫЕ ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИКУЛЬТУРНО-ОЗ-

Г. В. Безверхня. – К. : Олимп. л-ра, 2010. – 248 с.

8. Москаленко Н. Педагогічні інновації у фізичному вихованні / Н. Москаленко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2009. – № 1. – С. 19–22.

9. Платонов В. Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В. Н. Платонов // Спортивная медицина. – 2006. – № 2. – С. 3–14.

10. Салько С. В. Формирование умений здорового образа жизни у студентов медицинского колледжа в индивидуальной и профессиональной деятельности : автореф. дис ... канд. пед. наук : спец. 13.00.08 / С. В. Салько. – Омск, 2006. – 241 с.

11. Теория и методика физического воспитания : учебник / [Под ред. Т. Ю. Круцевич]. – К. : Олимп. л-ра, 2003. – Т. 2. – 392 с.

12. Троценко Н. Н. Высокий уровень образованности студента в области физической культуры как необходимый элемент становления его личности и формирования культуры здорового образа жизни / Н. Н. Троценко // Материалы Междунар. науч.-практ. конф. «Физическое воспитание и спорт в системе образования как фактор физического и духовного оздоровления нации», 8–10 апреля, 2009 г. – Минск : БГУФК, 2009. – Т. 3. – Ч. 2. – С. 275–278.

13. Турчина Н. І. Педагогічні особливості моделей фізичного виховання студентів вузів на різних курсах навчання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.02 / Н. І. Турчина. – К., 2009. – 24 с.

НЕОБХІДНІСТЬ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОВЕДЕННЯ САМОСТІЙНИХ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ЗА МІСЦЕМ ПРОЖИВАННЯ

Вербицький В. В., Шаповал М. С.

Державний вищий навчальний заклад «Українська академія банківської справи Національного банку України», м. Суми

Анотація. Робота містить розробку та експериментальне обґрунтування застосування системи фізкультурно-оздоровчих занять за місцями проживання як ефективного засобу досягнення рекреації, оптимізації освітнього процесу щодо формування культури здоров'я та можливості більш ефективного залучення студентів ВНЗ до засвоєння ціннісного відношення до фізичної культури за умов дозвілля.

Ключові слова: фізична культура, спорт, здоров'я, фізкультурно-оздоровчі заняття, рекреація, ранкова гімнастика, фізкультурна пауза.

Аннотация. Вербицкий В. В. Необходимость организации проведения самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий по месту проживания. Работа содержит разработку и экспериментальное обоснование применения системы самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий по месту проживания как эффективного средства достижения рекреации, оптимизации образовательного процесса относительно формирования культуры здоровья и возможности более эффективного привлечения студентов вуза к усвоению ценностного отношения к физической культуре в условиях досуга.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровье, физкультурно-оздоровительные занятия, рекреация, утренняя гимнастика, физкультурная пауза.

Abstract. Verbickiy V. Organizations of leadthrough of independent athletic-health employments at the place of residence need. Contains development and experimental ground of application of the systems of independent athletic-health employments at the place of residence as an effective means of achievement of recreation, optimizations of educational process in relation to forming of health and possibility for more effective bringing in of students.

Key words: physical culture, sport, health, fitness training, recreation, morning exercises, physical pause.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фізична культура, маючи величезний потенціал не тільки в аспекті поліпшення фізичної підготовленості, здоров'я, але і як засіб формуючого впливу на особистість студента, як ніяка інша діяльність, може бути спрямована на вирішення ряду психофізичних, соціально-психологічних, естетичних завдань [10].

У вищих навчальних закладах фізична культура представлена як учбова дисципліна і як найважливіший компонент формування цілісного розвитку особистості студента. Вона є складовою частиною за-

гальної культури, яка входить обов'язковим розділом у гуманітарний компонент освіти, значущість якого виявляється через гармонізацію духовних і фізичних сил [1–3].

Освоєння цінностей фізичної культури озброює молоду людину розумінням складності життя, допомагає виробити духовно-етичні критерії самооцінки особистості [1]. Це, у свою чергу, вимагає формування і розвитку здібностей до загальнокультурного самовираження, що на практиці означає формування потреби в культурній інформації і знаннях, уміння розпізнавати істинні культурні цінності. Проявом такого прагнення є участь студентської молоді в створенні і діяльності ініціативних об'єднань в області фізкуль-