

валеологічного виховання учнів, є: імперативно-когнітивний компонент (ІКК), який утворюється з системи валеологічних знань та знань про норми їх застосування у межах взаємодії учасників навчально-виховного процесу та виявляється у таких показниках, як – то: обізнаність зі здоров'ям, чинниками та діями людини, що на нього впливають; обізнаність із чинниками, які впливають на стан здоров'я учнів у навчальній діяльності (психофізіологічні знання з організації навчального процесу); обізнаність із шляхами і засобами валеологізації освітнього середовища і навчального процесу; операційно-діяльнісний компонент (ОДК), що передбачає систему дій, спрямованих на збереження власного здоров'я і здоров'я учнів, валеологічну поведінку вчителя, навички відтворення здоров'язберігаючого педагогічного процесу та характеризується такими показниками: вміння стежити за своїм власним здоров'ям; ведення здорового способу життя; уміння проектувати навчально-виховний процес відповідно норм валеології, використовуючи та контролюючи чинники, що впливають на стан здоров'я учнів; ціннісно-орієнтаційний компонент (ЦОК), як система моральних орієнтирів, настанов і мотивів, що визначають спрямованість дій педагога на відтворення здоров'язберігаючого освітнього середовища, його показниками є: гуманістична спрямованість діяльності та поведінки; ставлення до здоров'я як цінності; відтворення здоров'язбереження як життєвої моральної норми.

Педагогічними умовами ефективної підготовки майбутніх вчителів до валеологічного виховання учнів у дослідженні визначено: критичне осмислення студентами власного досвіду ставлення до здоров'я як цінності і складової валеологічної культури особистості; набуття досвіду регулювання і управління станом особистого здоров'я засобами фізичної культури в умовах повсякденної та навчальної діяльності; моделювання спеціальних навчальних ситуацій, що вимагають усвідомлення засобів і практичних прийомів валеологічного виховання учнів на уроках у процесі навчальної діяльності.

ДЖЕРЕЛА

1. Валеологічна освіта та виховання: сучасні підходи, доступність і шляхи їх розвитку в Україні: зб.наук.-практ.статей / За заг.ред. В.М.Оржиховського. – К.: Майстер, 1999. – 120 с.
2. Безруких М.М. Школьные факторы риска и здоровье детей /М.М. Безруких // Педагогика толерантности, №31. – 2009. – С. 87-94.
3. Демин М.В. Природа деятельности / М.В.Демин. – М.: изд-во МГУ, 2005. – 168 с.
4. Державна національна програма «Освіта» Україна ХХІ століття». – К.: Райдуга, 2008. – 26 с.

РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Щукін Михайло Олексійович

старший викладач

Шуригін Костянтин Андрійович

студент

Гаврилюк Олексій Юрійович

студент

Одеський національний політехнічний університет

м. Одеса Україна

Анотація. В статі розповідається про роль фізичного виховання та спорту у житті людей, його користі для формування студентів. Виявлена та обґрунтована необхідність ведення здорового способу життя для студентів та людей в цілому.

Ключові слова. Фізичне виховання, ЗОЖ, здоров'я, спорт, фізична освіта.

Фізичне виховання – це педагогічний процес і вид виховання, специфічним змістом якого є навчання рухам, виховання фізичних якостей, оволодіння спеціальними фізкультурними знаннями і формування усвідомленої потреби в фізкультурних заняттях.

За уставом ВООЗ (Всесвітня організація охорони здоров'я) здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів.[1 ,стр.121]

Здоров'я студента залежить від його образу життя. Здоровий образ життя (ЗОЖ) - це поведінка і мислення людини, що забезпечують йому охорону і зміцнення здоров'я; індивідуальна система звичок, яка забезпечує людині необхідний рівень життєдіяльності для вирішення завдань, пов'язаних з виконанням обов'язків і для вирішення особистих проблем і запитів; система життя, що забезпечує достатній і оптимальний обмін людини з середовищем і тим самим дозволяє зберегти здоров'я на безпечному рівні.

Головні елементи ЗОЖ являються:

- Дотримання режиму праці і відпочинку, харчування, сну.
- Організація індивідуального режиму фізичної активності.
- Відмова від шкідливих звичок.

В цих рамках студент може регулювати свої дії і випробувати нові зразки поведінки. Компоненти ЗОЖ не нові, але для кожного студента вони складаються індивідуально і купуються в процесі спілкування з людьми, в ході повсякденної практики.

На сьогоднішній день фізичне виховання сприяє формуванню духовної сфери студентів, так як воно відіграє суттєву роль у розвитку особистості. Відмінна фізична підготовка дозволяє молодій людині швидше освоювати нові складні виробничі професії, сприяє розвиткові інтелектуальних процесів – формуванню уваги, точності сприйняття, запам'ятовування, відтворення, уявлення, мислення, поліпшує розумову працездатність.

Якісне фізична освіта дає студентам можливість спілкуватися з іншими і набувати різних навички, такі як спілкування, терпимість, довіра, співчуття і повагу до інших. Вони також вчаться позитивним командним навичкам, включаючи співробітництво, лідерство, згуртованість і відповідальність. Учні, які займаються спортом або займаються іншими фізичними вправами, відчують різні емоції і вчаться тому, як краще справлятися зі стресовими, складними або хворобливими ситуаціями.

Також слід зазначити, що якісний фізичний стан може бути пов'язаний з поліпшенням психічного здоров'я, оскільки підвищена активність забезпечує психологічну користь, включаючи зниження стресу, тривоги і депресії. Це також допомагає студентам розробляти стратегії для управління своїми емоціями і підвищує їх самооцінку.

І слід зазначити якісна фізична підготовка допомагає студентам зрозуміти, як фізичні вправи допомагають їм підтримувати своє здоров'я, набувати різні спортивні навички, які допомагають вести активний спосіб життя [2, стр.12].

В системі вищої освіти фізична культура проявляє себе в оздоровчому значенні. Результатом оздоровчої спортивної діяльності є фізична підготовленість, за допомогою якої досягається досконалість певних навичок і задатків людини.

Заняття спортом визначає здоров'я студента, тобто те, як він проводить свій час, і то, де і як він вчиться. Але є і зворотна залежність: здоров'я студента залежить від якісних характеристик їх способу життя (рівня соціальної, економічної та трудової активності, ступеня міграційної рухливості людей, прилучення їх до сучасним досягненням культури, науки, мистецтва, техніки і технології, характеру та способів проведення дозвілля і відпочинку).

Таким чином, студентський спорт відіграє дуже важливу роль в підготовці життєздатного і соціально активного молодого покоління. Формуючи культуру молоді, він виступає будівельним елементом в формуванні загальної культури суспільства. Так як,

молоде покоління є дуже важливим соціально-структурним компонентом, і в подальшому саме з нього буде складатися суспільство. Потрібно на ранніх вікових стадіях формувати у людей культуру поведінки, спілкування, соціальних взаємин, і спорт є одним із факторів який цьому сприяє [3].

ДЖЕРЕЛА

1. Присяжнюк С.І. Курс лекцій з фізичного виховання: навчальний посібник для студентів технічних вищих навчальних закладів / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленев.– К.: Видавничий центр НУБіП України, 2015. – 420 с.
2. Миногина Елена Викторовна, Кузина Валентина Юрьевна Роль физической культуры и здорового образа жизни для студента // Проблемы педагогики. 2017. №9 (32). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-fizicheskoy-kultury-i-zdorovogo-obraza-zhizni-dlya-studenta>.
3. <https://www.edcan.ca/articles/impact-physical-education-students-well-academic-success/>

КОМПЛЕКСНИЙ КОНТРОЛЬ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ З УРАХУВАННЯМ МЕДИКО-БІОЛОГІЧНОГО ТЕСТУВАННЯ

Самокиш Іван Іванович

к.п.н., доцент

Одеська національна академія зв'язку імені О.С. Попова
м. Одеса Україна

Теоретичному та практичному вивченню функціональних можливостей студентської молоді присвячена значна кількість досліджень. Переважна кількість науковців та практиків оцінюють рівень функціональних можливостей за допомогою різноманітних контрольних вправ з фізичної підготовленості. Деякі дослідники використовують різноманітні функціональні проби та функціональні тестування, в поодиноких випадках – максимальні навантаження на рівні функціональних резервів, які дають найбільш точну інформацію, але їх використовувати потрібно з певною обережністю [1; 5; 6].

Встановлено, що у низці випадків методи дозованих за потужністю і тривалістю фізичні навантаження не поступаються за своєю інформативністю в оцінці функціональних можливостей методам граничних і повторних навантажень. В результаті, професором Дмитром Миколайовичем Давиденком і його колегами було запропоновано функціональне тестування, що дозволяє проводити запис так званої «петлі гістерезису» низки фізіологічних функцій з оцінкою численних параметрів, що відбивають обсяг і швидкість мобілізації резервів органів і систем органів, ефективність і економічність використання резервів різного структурного рівня. Але дана методика так і не отримала належної уваги, насамперед, завдяки зародковому розвитку комп'ютерних технологій в Радянському Союзі наприкінці ХХ століття, при тому, що вона відповідає більшості сучасних вимог у напрямі точності, оперативності та різнобічності отримання інформації. Вона використовувалась лише в поодиноких випадках у медико-біологічних дослідженнях спортсменів високої кваліфікації. Практичне використання відповідного функціонального тестування у напрямі моніторингу функціональних можливостей та оцінки рівня навчальної успішності учнівської та студентської молоді стало можливим тільки останнім часом. Було проведено дослідження функціональних можливостей учнів початкової школи, спортсменів різної кваліфікації та, лише в поодиноких випадках, зустрічаються дослідження функціональних можливостей студентів вищих навчальних закладів.

У доступній нам літературі відсутні комплексні дослідження у закладах вищої освіти функціональних можливостей студентської молоді з урахуванням результатів фізичної