

3. Приділяти увагу силовим фізичним вправам для розвитку м'язів та скелету, або роботі, пов'язаній з докладанням сили (не рідше двох разів на тиждень).

4. Обирати види фізичної активності, які найбільш відповідають емоційному стану: ходіння пішки, їзда на велосипеді, ігри з дітьми тощо.

5. Планувати навчальну діяльність та фізичну активність так, щоб розподілити їх рівномірно протягом тижня у рекомендованих межах.

6. Дотримуватись режиму дня, харчування та пиття (адже витрати рідини при фізичній активності зростають) та намагайтесь організувати свій час так, щоб б між фізичними навантаженнями та сном минуло 2–3 години.

Щоб підтримувати гарну фізичну форму, слід обирати фізичні вправи і види спорту, що сприяють розвитку фізичних якостей. Але ж для попередження негативного впливу деяких фізичних вправ і видів спорту на здоров'я, слід додержуватися принципів рухової активності та вибирати комплекс фізичних вправ з урахуванням вікових, фізичних можливостей і порад фахівців.

ДЖЕРЕЛА

1. Бар-Ор. О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд ; пер. с англ. И. Андреев. – Киев : Олимпийская литература, 2009. – 528 с.

2. Вовканич Л. С. Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту. Фізіологія рухової активності : навч. посіб. для перепідготовки спеціалістів ОКР „бакалавр” / Л. С. Вовканич, Д. І. Бергтраум. – Львів : ЛДУФК, 2013. – Ч. 2. – 196 с.

3. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів / Г. П. Грибан. – Житомир : Рута, 2009. – 593 с.

4. Івчатова Т. В. Здоровий спосіб життя та рухова активність студентів: навч. посіб. / Т. В. Івчатова, І. Б. Карпова, М. В. Дудко ; ДВНЗ «Київ. нац. екон. ун-т ім. В. Гетьмана». – К. : КНЕУ, 2013. – 109 с.

ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ

Смолякова Ирина Дмитриевна

к. пед. н., доцент

Одесский национальный политехнический университет,

г. Одесса, Украина

Аннотация. На сегодняшний день большое количество выпускников заведений высшего образования имеют различные заболевания, что, несомненно, сказывается на их последующей профессиональной деятельности. Правильно сформированные профессиональные компетенции могут исправить сложившуюся ситуацию. По нашему мнению кафедрам физического воспитания и спорта заведений высшего образования должна принадлежать основная роль в формировании необходимых компетенций.

Ключевые слова: соискатель высшего образования, физическая культура, заведение высшего образования, двигательная активность, здоровьесбережение, компетенции.

Сегодня формирование у будущих выпускников здоровьесберегающих компетенций является актуальным и социально значимым педагогическим процессом. Уже давно доказано, что укрепление и сохранение здоровья специалистов в различных отраслях напрямую влияет на результаты их работы. Ведущая роль в данном педагогическом процессе подготовки специалистов должна принадлежать заведениям высшего образования (ЗВО). В

наше время молодой специалист, должен в совершенстве владеть всеми необходимыми здоровьесберегающими компетенциями.

К сожалению, на сегодняшний день в ЗВО наблюдается недостаток программ здоровьесбережения. За последние годы состояние здоровья населения и демографическая ситуация в Украине критичны. До 90 % студенческой молодежи ЗВО имеют отклонения в состоянии здоровья и четкую тенденцию к ухудшению с каждым годом [1, с. 132]. По данным исследований до 50 % имеют разные хронические патологии. Каждый пятый студент (на гуманитарном факультете – каждый третий, а иногда – даже второй) отнесен к подготовительной, специальной медицинской группе или освобожден по состоянию здоровья от физических нагрузок [1, с.134].

Аспекты укрепления, сохранения и восстановления здоровья в научной литературе занимают важное место. Фундаментальные вопросы, связанные со здоровьем человека, были раскрыты в научных исследованиях Н.М. Амосова, П.К. Анохина, Г.Л. Апанасенко, Р.М. Баевского, И.И. Брехмана, Д.Н. Давиденко, Е.М. Казина, Н.К. Смирнова, С.Ю. Юровского, и др. Вопросы здоровьесбережения освещены в исследованиях В.И. Загвязинского, Т.И. Шамовой и др.

Для системы высшего профессионального образования проблема формирования здоровьесберегающей компетенции соискателей высшего образования становится все более актуальной, поскольку образовательная система пока не обеспечивает необходимый уровень ее сформированности у выпускников заведения высшего образования. [2, с. 2].

Н.Г. Анিকেева определяет понятие «здоровьесберегающая компетенция» студентов как способность мобилизовать совокупность знаний, умений и навыков, необходимых для осуществления здоровьесберегательной деятельности, что способствует саморазвитию, самообразованию студентов, их адаптации в условиях постоянно меняющейся внешней среды и эффективному овладению профессиональными компетенциями в условиях целостного образовательного процесса высшего учебного заведения [3, с. 42].

Здоровьесберегающую компетенцию соискателей высшего образования технического ЗВО мы рассматриваем, как способность молодежи мобилизовать систему знаний, умений, навыков, умственных и личностных качеств для мотивации к здоровьесбережению, для укрепления и сохранения их здоровья как средство удовлетворения базовых потребностей человека.

Большое количество научных работ подтверждает, что у соискателей высшего образования от курса к курсу увеличивается частота хронической патологии, отмечается снижение уровня адаптационных возможностей функциональных систем, что приводит к росту заболеваний. Данные процессы зависят от особенностей учебной деятельности соискателей образования, которая характеризуется постоянным увеличением объема научной информации и повышением интеллектуальной нагрузки. Основные виды деятельности соискателей образования связаны, прежде всего, с сидячим образом жизни и составляют в среднем 40 % от суточного бюджета времени. При наличии свободного времени в среднем около 20 %, доля внеучебных занятий физической культурой и спортом не превышает 2 % времени.

Таким образом, двигательная недельная нагрузка соискателей образования, занимающихся физической культурой (ФК) во внеучебное время, не соответствует научно-обоснованным рекомендациям по организации процесса физического воспитания в ЗВО. Отсутствие занятий физическими упражнениями на старших курсах приводит к увеличению дефицита двигательной активности у соискателей образования, следовательно, к ухудшению уровня их здоровья. Неправильный образ жизни, увеличение различных психоэмоциональных нагрузок в процессе обучения, вредные привычки приводят к резкому понижению физических кондиций и ухудшению состояния здоровья. По нашему мнению,

эту проблему можно решить лишь повышением уровня двигательной активности студентов с помощью регулярных занятий физической культурой.

Проблема дефицита двигательной активности у студенческой молодежи состоит в том, что соискателей высшего образования изначально ориентируют лишь на получение зачета по физической культуре, а не на формирование необходимых для дальнейшей деятельности компетенций. Использование инновационных подходов и современных оздоровительных направлений в учебном процессе имеет большое значение в решении проблемы мотивации и оздоровления молодежи на занятиях ФК.

Для успешной реализации педагогической стратегии формирования и развития у соискателей высшего образования здоровьесберегающих компетенций также необходимо наличие у будущих выпускников информационно-познавательных, эмоционально-ценностных, креативно-деятельностных мотиваций.

Доказано, что люди, активно занимающиеся физической культурой и спортом, обладают более высокой умственной и физической работоспособностью, более устойчивой психикой, более высоким уровнем здоровья, дисциплинированностью, серьезнее относятся к учебе и работе. Поэтому можно смело утверждать, что физическое воспитание в ЗВО является одним из основным средств формирования необходимых здоровьесберегающих компетенций будущих специалистов.

ИСТОЧНИКИ

1. Смолякова І.Д. Стан здоров'я студентської молоді-проблема соціально-педагогічна / І.Д. Смолякова // Актуальные проблемы физического воспитания и спорта, здорового образа жизни и профессионально-прикладной физической подготовки: материалы Междунар. эл. науч.-практ. конф., посвященной памяти проф. Раевского Р.Т. – Одесса: Букаев В.В., 2013. – С. 132-135.

2. Пентюхин В.И. Педагогическая технология формирования здоровьесберегающих компетенций будущих учителей физической культуры: автореф. дис. на соискание учен. степени к. пед. н.: спец. 13.00.08 / В.И. Пентюхин. – Самара, 2010. – 22.

3. Аникеева Н.Г. Формирование здоровьесберегающей компетенции студентов при профессиональной подготовке в вузе : дис. к. пед. н.: спец. 13.00.08 / Н.Г. Аникеева. – Тюмень, 2009. – 245 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПОНЕНТОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТАМИ ОНПУ

Смолякова Ирина Дмитриевна

к.пед.н., доцент

Фурса Радион Геннадиевич

студент

Одесский национальный политехнический университет

г. Одесса, Украина

Аннотация. В работе излагаются данные социологического исследования, которые говорят о том, что здоровый образ жизни и его компоненты не стали нормой для большинства студентов, по ряду причин. Низкое качество здорового образа жизни имеет негативное влияние на такие показатели дееспособности как: состояние здоровья, стойкость к заболеваниям и дееспособность.

Ключевые слова: студенты, компоненты здорового образа жизни, заведение высшего образования.