ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНОГО ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

Смолякова І. Д., к. пед. н., доц., Загурський О. М., ст. викл.,
Старушкевич Т. І., студ.
Одеський національний політехнічний університет
s.i.d.od@land.ru

Рівень фізичної надійності та готовності. у більшості випускників технічних вищих навчальних закладів (ТВНЗ) не відповідає сучасним вимогам ринкових відносин.

Наукові дослідження обґрунтовують важливу роль у вирішенні проблеми забезпечення здоров'я і фізичної готовності до активної життєдіяльності учнів і студентів, залученню їх до здорового способу життя (ЗСЖ).

Також встановлено, що до 80 % студентів технічного ВНЗ практично не використовують у своїй життєдіяльності або використовують неефективно компоненти способу життя, що зберігають і зміцнюють здоров'я, що суттєво знижує резервні можливості їх організму. Аналіз показує, що таке становище пояснюється відсутністю науково обґрунтованої реально працюючої методики формування ЗСЖ, що входить до структури навчально-виховного процесу у ТВНЗ і в першу чергу в ті його складові, які органічно можуть бути пов'язані з цією методикою і мають найкращі умови для її реалізації.

Нашим завданням було розробити та експериментально перевірити ефективність методики формування здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання технічного ВНЗ.

Розробка методики формування здорового способу життя студентів ТВНЗ у системі фізичного виховання базувалася на вивченні педагогічної і психологічної літератури, опитуванні експертів і студентів і проведенні власних конструювальних експериментів. У результаті проведеної роботи розроблена нами методика була представлена як складна педагогічна

конструкція, що є підсистемою фізичного виховання і загальної системи дипломної освіти студентів технічного ВНЗ.

Практичну основу методики склали:

- виділення на формування ЗСЖ спеціальних годин з числа запланованих на фізичне виховання;
- розподіл цього процесу на теми і підтеми, що відповідають основним компонентам ЗСЖ;
- реалізація цих тем і підтем на заняттях базовими розділами фізичного виховання студентів ТВНЗ (легкою атлетикою, кросовою підготовкою, проведених на відкритому повітрі, плаванням, спортивними іграми, основною гімнастикою) з урахуванням надання ними найбільш сприятливих умов для оволодіння тим чи іншим компонентом здорового способу життя;
- робота з формування ЗСЖ на навчальних заняттях під керівництвом викладачів і самостійно вдома;
- широке використання комп'ютерних засобів і занять спортом;
- реально працююча система мотивації і контролю оволодіння і використання компонентів ЗСЖ.

Робота на навчальних заняттях включала постановку завдання, лекцію-бесіду і практичне опрацювання теми, контрольне опитування, завдання для самостійної роботи.

Самостійна позааудиторна робота містила опрацювання теми в зоровому, словесному і розумовому аспектах і практичне залучення до компонента ЗСЖ.

На комп'ютерні засоби покладалася основна функція із заглибленого теоретичного опрацювання навчального матеріалу зі здорового способу життя.

Основу мотивації оволодіння здоровим способом життя складали ознайомлення студентів з вимогами виробництва до стану здоров'я і фізичної готовності фахівців і їхній дійсний рівень у студентів.

Контроль за сформованістю здорового способу життя студентів передбачав усні і письмові опитування студентів і діагностику їхньої дієздатності.

Експериментальна перевірка ефективності впливу методики формування ЗСЖ студентів технічного ВНЗ у процесі фізичного виховання була здійснена у процесі педагогічного експерименту.

У процесі проведеного експерименту було встановлено, що при рівності вихідних показників ($t < 2,0$) у кінці експерименту значно більший відсоток студентів ($t > 2,3$) експериментальної групи (ЕГ) у порівнянні з контрольною групою (КГ) регулярно використовували компоненти здорового способу життя. У цілому регулярно використовували всі компоненти ЗСЖ в кінці експерименту в ЕГ 42,26 % студентів, у КГ – 20,18 %.

Раціонально працювали з числа студентів ЕГ 44,29 %, КГ – 30,25 %, раціонально харчувалися в ЕГ 40,38 %, у КГ –28,53 %. Дотримувалися добового режиму у ЕГ 34,85 %, у КГ – 22,18 %. Дотримувалися особистої гігієни в ЕГ 82,51 %, у КГ – 64,14 %. Виконували рекомендації з раціональної рухової активності студентів у ЕГ 41,57 %, у КГ – 21,06 %, загартовувалися з числа студентів ЕГ 38,26 %, КГ – 23,00 %. Використовували прийоми психогігієни в цілому в ЕГ 19,87 %, у КГ – тільки 10,34 %. Відмовилися від шкідливих звичок у ЕГ 69,53 %, у КГ – 30,17 %.

Дослідження виявили також, що при відносній рівності вихідних показників в ЕГ наприкінці експерименту у порівнянні із КГ значно більше студентів визнали себе практично здоровими, жодного разу не хворіли, мали високий адаптаційний потенціал, 1-2 рівень здоров'я за В.П. Войтенком, відзначили високу фізичну працездатність, виконували державні тести і нормативи фізичної підготовленості і встигали на 4-5, були краще фізично готовими до майбутньої професійної діяльності.

Розроблена у процесі дослідження методика формування компонентів ЗСЖ у системі фізичного виховання є, як показав педагогічний експеримент, ефективним способом залучення студентів технічних спеціальностей до ЗСЖ, зміцнення їхнього здоров'я і підвищення дієздатності у цілому.