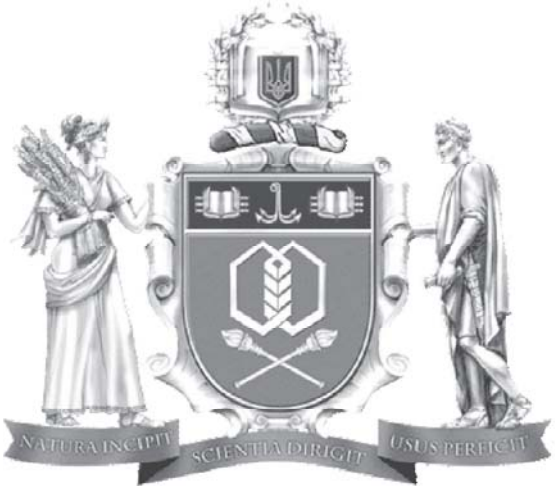
Міністерство освіти і науки України
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ



48 НАУКОВО-МЕТОДИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ

Матеріали конференції

Розвиток методологічних основ вищої освіти в ОНАХТ

НТБ ОНАХТ

ОДЕСА 2017

Матеріали друкуються відповідно до рішення 48-ї науково-методичної конференції ОНАХТ “Розвиток методологічних основ вищої освіти в ОНАХТ”, яка проходила 12–13 квітня 2017 року.

Склад редакції: Єгоров Б.В., д-р техн. наук, професор,
Трішин Ф.А., канд. техн. наук, доцент,
Мардар М.Р., д-р техн. наук, професор,
Кананихіна О.М., канд. техн. наук, доцент,
Мураховський В.Г., канд. фіз.-мат. наук, доцент,
Волков В.Е., д-р техн. наук, професор,
Корнієнко Ю.К., канд. фіз.-мат. наук, доцент,
Радіонова О.В., канд. техн. наук, доцент,
Купріна Н.М., канд. екон. наук, доцент,
Хобін В.А., д-р техн. наук, професор,
Васильєв С.В., методист

НТБ ОНАХТ

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я ЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНЦІЇ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

С.В. Халайджі

Існуючі соціально-економічні проблеми українського суспільства, разом з морально-психологічною кризою у свідомості широких верств населення, призвели до недбалого ставлення людей до свого здоров'я та здоров'я своїх нащадків, від рівня якого в свою чергу значною мірою залежить соціально-економічний розвиток суспільства і країни в цілому. Тому на сьогодні перед державою досить важливим завданням є розв'язання проблеми збереження і підвищення рівня здоров'я всіх верств населення, зокрема студентської молоді. Це визначено положеннями Законів України «Про освіту», «Про фізичну культуру і спорт», Державного стандарту освіти та іншими документами, в яких стверджується необхідність стимулювання у студентської молоді прагнення до здорового способу життя.

Відповідно, турбота про здоров'я студентів, а саме формування у них загальнокультурної та здоров'язбережувальноїкомпетентностей визначена однією з основних ланок молодих людей у навчально-виховному процесі сучасних освітніх закладів.

Здоров'язбережувальна компетентність - це комплекс знань, умінь, ставлень та цінностей, які спрямовані на збереження й укріплення здоров'я – свого та оточуючих, на навчальних заняттях та в позанавчальній діяльності.

Передбачається наявність у людини комплексу сформованих навичок, до яких належать життєві навички, що сприяють фізичному здоров'ю:

- *Навички раціонального харчування* (дотримання режиму харчування; уміння складати харчовий раціон, враховуючи реальні можливості та користь для здоров'я; уміння визначати й зберігати високу якість харчових продуктів).
- *Навичкирухової активності* (виконання ранкової зарядки; регулярні заняття фізичною культурою, спортом, рухливими іграми, фізичною працею).
- *Санітарно-гігієнічнінавички* (навички особистої гігієни).
- *Режим праці та відпочинку* (вміння чергувати розумову та фізичну активність; уміння знаходити час для регулярного харчування й повноцінного відпочинку).

Формування здоров'язбережувальної компетентності студентів покладено на освітню галузь «Здоров'я та фізична культура людини». Цю галузь у ВНЗ забезпечують предмети«Фізичнакультура» та «Безпека життєдіяльності», зміст яких спрямований на розширення рухового досвіду студентів, набуття навичок збереження, зміцнення здоров'я та дбайливого ставлення до нього, виховання у них особистісної фізичної культури, зокрема потреби у руховій активності як невід'ємної умови здорового способу життя.

Проте сучасна практика засвідчує протиріччя – за час навчання у вищих навчальних закладах, студенти втрачають щонайменше третину свого здоров'я,

НТБОНАХТ

внаслідок зниження рухової активності через недотримання фізіологічного формування розумового та фізичного навантаження у режимі дня, а також відсутність у них належної мотивації до занять фізичними вправами (М. Булатова,В. Бальсевич, М. Візітей, Т.Круцевич, Т. Ротерс, В.Салов, В. Сутула, Б.Шиян).

Нормальний психофізичний розвиток студентів, зокрема стан здоров'я визначає рухова активність як дієвий засіб підвищення опірності організму у молодих людей до захворювань та дії несприятливих факторів зовнішнього середовища, зняття емоційної напруги та регуляції психічних станів.

Рухова активність залежить від організації фізичного виховання у конкретному вузі, морфофункціональних особливостей організму, типу нервової системи, кількості вільного часу та головне– мотивації до занять.

Спонукати до занять фізичними вправами та спортом можуть лише усвідомлені особисті потреби: мотиви, прагнення, цілі (зміцнення здоров'я, фізичне вдосконалення, спілкування з друзями, організація дозвілля тощо). Потреби, мотивація, вибір способів досягнення мети значної мірою визначаються природними задатками молодої людини, соціальними умовами (моральні норми, ціннісні орієнтації), а найголовніше– вихованням.

Отже основними організаційно-педагогічними умовами формування здоров'язбережувальної компетентності студентів у процесі занять фізичним вихованням є забезпечення належного функціонування основних складових системи студентського фізичного виховання. Необхідно займатися фізичними вправами хоча б 2 рази на тиждень (а краще 3 рази). Активно використовувати позанавчальні заняття у спортивних секціях, спортивних клубах, самостійні заняття, фізичну рекреацію під час дозвілля (походи вихідного дня, спортивні вечори, туристичні змагання). Викладачам фізичного виховання у вузі слід впроваджувати нові педагогічні технології, спрямовані на виховання у студентів потреби в рухової активності, свідомого ставлення до систематичних занять фізичними вправами та спортом, формування потреби у використанні основних компонентів здорового способу життя у своєму побуті, тобто забезпечення функціональної взаємодії всіх учасників навчально-виховного процесу.

Для вирішення цього питання в нашому вузі студентам на учбових заняттях пропонується декілька видів фізичного тренування з можливостю вибирати собі той, який більш за все їм імпонує. Для дівчат це різні види фітнесу (пілатес, аеробіка, стрейтчинг, фітнес-йога та ін), для хлопців – силові вправи у тренажерному залі, а також для всіх бажаючих спортивні ігри (футбол, волейбол, баскетбол, настільний теніс), елементи єдиноборств, боксу, плавання (у зимовий період)та ін.Окрім цього на академічних заняттях зістудентами проводяться тести, що визначають їх фізичну підготовленість, виявляютьступінь розвитку основних функціональних показників організму, визначають біологічний вік. Все це мотивує студентів більш прискіпливо ставитися до свого здоров'я та ширше використовувати засоби фізичного виховання для досягнення міцного здоров'я та формування красивої статури.

НТБОНАХТ