

**Наука III тисячоліття:
пошуки, проблеми, перспективи розвитку**

**ФІЗИЧНЕ САМОВИХОВАННЯ І САМОВДОСКОНАЛЕННЯ - ГОЛОВНІ
УМОВИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ**

Гончарук В.В.

Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса, Україна

Здоров'я як найважливіша властивість живого організму, стосовно людини є мірою духовної культури, показником якості життя і в той же час результатом етичних укладень соціальної політики. Здоров'я як соціально-біологічна основа життя всієї нації є результат політики держави, що створює у своїх громадян духовну потребу відноситися до свого здоров'я і його збереження - як до необхідної основи реалізації свого призначення до продовження здорового роду, як до задачі енергетичного забезпечення творчої праці, гарантії досконалого генофонду, основи розвитку творчості і духовності.

Останні десятиріччя характеризуються стрімким зниженням загального рівня здоров'я населення України в цілому і, зокрема учнівської та студентської молоді. У системі життєвих цінностей створився феномен гіпертрофованого прагнення мати матеріальні блага, не забезпечені рівнозначним намаганням ці блага створювати. У сучасної молоді не сформовано загальне цілісне поле однозначно значущих чи не значущих сфер життя. Отже постає питання про першочергове розв'язання проблеми здоров'я та здорового способу життя молоді в сучасних умовах.

Серед студентської молоді виявлено, що рівень фізичного здоров'я в

70 % студентів є низьким і нижче середнього, у 23 % - середній і лише в 7 % студентів вище середнього. В геометричній прогресії поширюються шкідливі звички: за даними в Україні палять 45 % юнаків та 35 % дівчат, вживають алкоголь - 68 % та 64 % відповідно, 13 % молоді вживають так звані легкі наркотики.

Стан здоров'я молоді в Україні на сьогоднішній день є критичним. Вивчення проблеми здоров'я і формування здорового способу життя студентської молоді висвітлювалось в дослідженнях різних науковців. За даними О.Я. Дубогай кількість студентів, що займаються спортом у різних навчальних закладах коливається в межах від 11% до 38 %, систематично підвищують рівень фізичної культури лише незначна частина студентів.

У наш час в українських університетах спостерігається скорочення навчальних годин на фізичне виховання студентів. У зв'язку з цим, виникає потреба розробки методологічних підходів до переходу студентів від обов'язкових до самостійних занять, до фізичного самовдосконалення .

Недостатню ефективність діючого процесу фізичного виховання студентів підтверджують і результати досліджень, проведених кафедрою фізичної культури та спорту Одеської національної академії харчових технологій з визначення відношення студентів до самостійної роботи з формування культури здоров'я у режимі дня. Дослідження носило порівняльний характер і проводилося з метою виявлення суб'єктивного ставлення студентів до стану свого здоров'я, виявлення знань з формування культури здоров'я, а також стосовно до занять фізичною культурою і спортом.

Аналіз узагальнених результатів показав, що з 513 опитуваних студентів-першокурсників - 74,1 % не дотримуються режиму дня, 68 % - не займаються на

II Міжнародна науково-практична інтернет-конференція (25-26 квітня 2018 р., м. Бердянськ)

протязі дня фізичними вправами. 91,6 % першокурсників вважають, що самостійна робота з формування культури здоров'я необхідна, але 81,3 % на самостійні заняття фізичними вправами (ходьба, біг, ранкова гімнастика, походи вихідного дня і т.п.) на тиждень витрачають лише від 1 до 4 годин. Проведене нами дослідження показало, що більшість опитаних студентів пов'язують здоров'я і здоровий спосіб життя із заняттями фізичною культурою і спортом, але з різних причин переважаюча більшість опитаних студентів самостійно не займаються.

Занепокоєння викликає і рівень здоров'я студентів. Вступаючи до ВНЗ, багато студентів вимушено покидати батьківське середовище, що радикально змінює спосіб їх життя і дуже часто негативно позначається на стані фізичного і психічного здоров'я. 60 % наших першокурсників вже мають відхилення в стані здоров'я, майже 33,7 % першокурсників мають рівень фізичного здоров'я нижче середнього, 21 % - низький і дуже низький. Звільнені від активних занять фізичним вихованням за медичними показаннями 9 % першокурсників.

Основною причиною детренованості наших студентів є їх слабка фізична підготовка при пасивному способі життя. У студентів переважають розумові навантаження над фізичними. Рухова активність наших студентів - на низькому рівні, а це негативно відбивається на їх працездатності та стані здоров'я. У студентів також не сформовані вміння і навички ведення здорового способу життя, а процес формування здорового способу життя в значній частини студентів має ситуативний характер.

Фізичне самовиховання розуміється як процес цілеспрямованої, свідомої роботи над собою і орієнтований на формування фізичної культури здоров'я. Він включає сукупність прийомів і видів діяльності, визначених і регулюючих емоційно-дійсну позицію особистості у відношенні свого здоров'я, фізичного удосконалення. Фізичне виховання не дає довготривалих позитивних результатів, якщо вони не активізують намагання студента до самовиховання і самовдосконалення. Самовиховання інтенсифікує процес фізичного виховання, закріплює, розширяє і удосконалює практичні уміння і навички, надбані у фізичному вихованні.

Специфічні особливості самовиховання як фактора розвитку полягають у тому, що воно у найбільшій мірі відображає індивідуальні особливості людини, її нахили та потреби. Опертя на самовиховання дозволяє особистості виявити власні домінуючі задатки, які у майбутньому можуть визначити весь її життєвий шлях, забезпечити ефективний розвиток фізичних, інтелектуальних і моральних якостей.

Для самовиховання потрібна воля, хоча вона сама формується і закріплюється в роботі, подоланні труднощів, які стоять на шляху до цілі.

Процес фізичного самовиховання пов'язаний з самопізнанням своєї особистості, виділенням її позитивних фізичних і психічних якостей, а також негативних виявлень, які необхідно подолати.

Здатність студента відзначати навіть незначні зміни в роботі над собою має важливе значення, оскільки підкріплює його впевненість у своїх силах, активізує, сприяє подальшому вдосконаленню програми самовиховання, реалізації здорового способу життя.

Під фізичним самовдосконаленням розуміється сукупність прийомів і видів життєдіяльності, що визначають і регулюють позицію людини відносно свого

Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку

фізичного розвитку, фізичної підготовленості і стану здоров'я. Для педагогічної практики важливо визначити шляхи підвищення активності студентів в заняттях фізичною культурою, встановити рівні потреби у фізичному самовдосконаленні, намітити шлях її подальшого формування.

Потреба у фізичному самовдосконаленні в не виникає сама по собі, її потрібно виховувати, прищеплювати, моделювати упродовж всього навчально-виховного процесу у вузі. Формування потреби в фізичному самовдосконаленні є довготривалим навчально-виховним, педагогічним процесом, у якому проявляються різноманітні позитивні і негативні мотиви, фактори, як зовнішні, так і внутрішні. Серед зовнішніх – особистість викладача, зміст навчання і методика викладання, стан спортивних споруд та якість і наявність спортивного інвентарю. Серед внутрішніх – мотиви, інтереси, ціннісні орієнтири, рівень розвитку особистісних якостей, самооцінка стану здоров'я і фізичної підготовленості.

Потенційні можливості формування позитивної позиції до фізичного самовдосконалення закладені в самому процесі навчання, джерелом яких є викладач. Рівень знань, підготовленості до розв'язання освітніх, оздоровчих і виховних завдань, ініціативність, особистий приклад викладача формує в студентів інтерес до знань.

Сьогодні необхідно за основу здорового способу життя обрати принцип особистої відповідальності студента за своє здоров'я, його збереження й розвиток. Головним завданням для студента повинні стати - самоосвіта й саморозвиток. Треба виховувати і прищеплювати у студентів потребу бути здоровими. Серед комплексу заходів, які направлені на збереження здоров'я студентів на перше місце треба поставити моніторинг стану здоров'я студентів.

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСУ ТА МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ

Демідова О.М., к.фіз.вих., старший викладач;

Елісєєва Д.С., к.фіз.вих., викладач;

Бурлака Л.О., студентка магістратури ПДАФКиС

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро, Україна

Постановка проблеми. Останнім часом спостерігається тенденція зниження рухової активності школярів, що негативно позначається на показниках їх фізичного стану. В зв'язку з цим актуальними стають питання щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я дітей та учнівської молоді. Особливу роль в оптимізації цієї ситуацію відіграє підвищення мотивації до занять фізичним вихованням та до використання засобів фізичної культури в повсякденному житті [2].

У найзагальнішому розумінні мотив – це те, що визначає, стимулює, збуджує людину до здійснення певної дії. Вивчення мотивів, які активізують прагнення школярів до систематичних занять фізичною культурою і спортом, є однією з важливих педагогічних проблем у фізичному вихованні, оскільки мотиви мають вирішальне значення в поведінці і стимуляцію активної