

Литература:

1. Акулич И.Л. Математическое программирование в примерах и задачах / И.Л. Акулич. – М.: Высшая школа, 1986. – 319 с.
2. Бейко І.В. Методи математичного і комп'ютерного моделювання для відшукування нових знань: НУКМА / І.В. Бейко. – К.: Фітосоціоцентр. 2000. – 216 с.
3. Гмурман В.Е. Теория вероятностей и математическая статистика / В.Е. Гмурман. – М.: Высшая школа, 2003. – 479 с.
4. Егоршин А.А. Практикум по эконометрии в Excel: Учебное пособие для экономических вузов / А.А. Егоршин, Л.М. Малярец. – Х.: «ИНЖЕК», 2005. – 100 с.
5. Салманов О.Н. Математическая экономика с применением MathCAD и Excel / О.Н. Салманов. – СПб.: БХВ-Петербург, 2003.

Баштовенко О.

*доцент кафедры физического воспитания и спорта
Измаильский государственный гуманитарный университет
(г. Измаил, Украина)*

К ВОПРОСУ О ИННОВАЦИОННОМ ПОДХОДЕ К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ФОРМИРОВАНИИ НАПРАВЛЕННОСТИ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Существующая система физического воспитания студентов в высшей школе не обеспечивает в должной степени: системы знаний относительно формирования функциональных систем; понимание ценности физической культуры в обеспечении сохранения здоровья; формирование знаний в области методик и применения современных оздоровительных систем и практик; объективной оценки зависимости здоровья от занятий физической культурой; позитивного отношения к физической культуре; физическую подготовленность, физическое развитие и профессиональное здоровье.

Студенческая молодежь не обладает необходимыми знаниями, чтобы осознанно и грамотно управлять своим здоровьем и физическим состоянием.

Адаптация студентов к интеллектуальным, физическим и нервно-психическим нагрузкам становится актуальной проблемой, требующей серьезного решения на протяжении всех лет обучения.

Повышение информативности, научности, использование инновационных направлений в вузовской подготовке по физическому воспитанию – необходимое и важнейшее условие направленности на здоровый образ жизни, ибо физическая деградация населения – одна из основных причин де популяционных процессов в Украине.

Цель исследования – заключается в теоретическом обосновании и практических рекомендациях инновационного подхода к физической подготовке, оптимизации процесса обучения в Вузе, повышения уровня здоровья студентов, формированием направленности на здоровый образ жизни.

На основе анализа научно-методической литературы; данных социальных опросов, тестирования Вузов, мониторинга медицинского осмотра и посещаемости факультативных занятий студентов, сделать заключение о состоянии вопроса формирования направленности студентов на здоровый образ жизни и о факторах, влияющих на него.

Формирование здорового образа жизни является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья населения. Изменение стиля и уклада жизни, его оздоровление, использование гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, гиподинамией и преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями методами физической культуры – самый действенный механизм в решении этой задачи [1, с. 187-190].

К сожалению, далеко не все студенты имеют верное представление о здоровом образе жизни, не понимают важности его составляющих, считая, что лишь только отказ от большинства вредных привычек способен дать положительный результат. Основными элементами здорового образа жизни, по мнению студентов 1-2 курсов, выступают: отказ от вредных привычек, соблюдение режима труда и отдыха. Занятия физической культурой занимают четвертое место (рис.1).

Наши исследования показывают, что у 55% студентов 2 курса, 53% студентов 3 курса, 45% студентов 1 курса первое место в ряду ценностей принадлежит здоровью, в то время как среди студентов 4 курса таких лиц только 33,3% (т.е. лишь каждый третий считает здоровье самой большой ценностью в жизни) (рис. 2) [5, с. 89-94].

Недостаточная личностная ориентация и мотивация к физической культуре способна снижать результативность и физических, и профессионально значимых качеств личности, в результате чего у подавляющего большинства студентов

обнаруживается низкий уровень отношения к своему здоровью, здоровому образу жизни [1, с. 189].

Изменение морфологических и функциональных показателей физического развития, умственной и физической работоспособности, состояние здоровья находится в зависимости от объема двигательной активности. Чем он ниже, тем хуже эти показатели [2, с. 34].

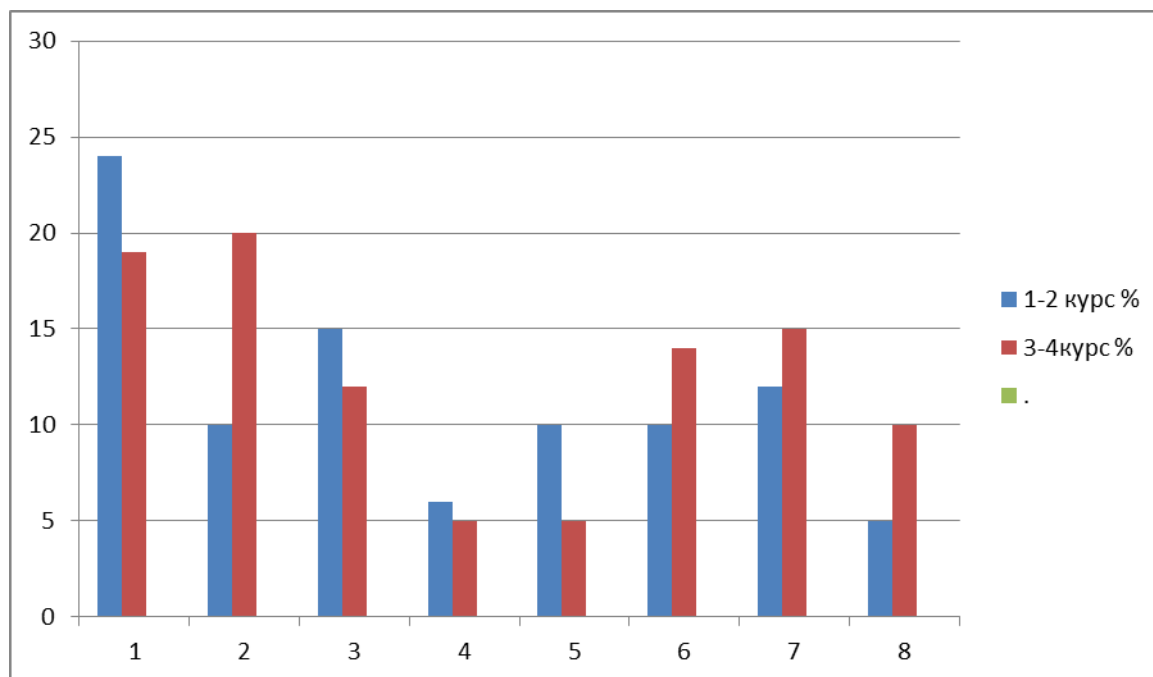


Рисунок 1. Приоритетность элементов здорового образа жизни у студентов 1-4 курсов гуманитарного вуза.

1. Отказ от пагубных привычек
2. Двигательная активность
3. Ритмичный режим дня
4. Нетрадиционные системы оздоровления
5. Культивация положительных эмоций
6. Рациональное питание
7. Эффективная организация труда
8. Сексуальная культура

На протяжении учебы в вузе с 1-3 курс, увеличивается количество студентов в специальных медицинских группах (с 45% до 60%). Планирование занятий физической культурой в факультативной форме усиливает негативный эффект. Свободное посещение, отсутствие зачетного контроля, приводит к низкой

посещаемости занятий и снижению приоритетности компонента физической культуры в сохранении здоровья.

Наши исследования показывают, что студенты не понимают важности физической нагрузки для сохранения здоровья. Наибольшее значение занятий спортом для них это самоутверждение в обществе, а это, как было сказано выше, лишь опосредованная мотивация. Непосредственная же, побуждающая человека заниматься спортом, обеспечивается только спортивным удовлетворением, вызываемым самой спортивной деятельностью и успехами, достигаемыми в ней [1, с. 186-190].

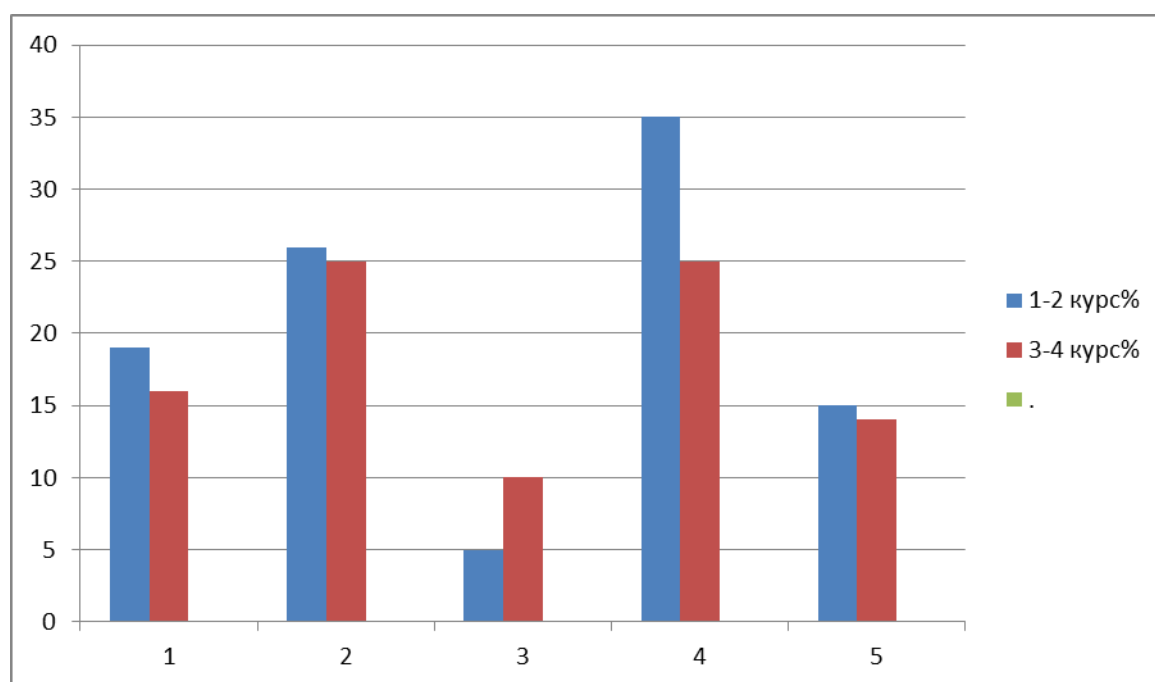


Рисунок 2. Приоритеты мотиваций для занятий спортом у студентов 1-4 курсов гуманитарного вуза

1. Стремление стать сильным, здоровым
2. Эстетическое наслаждение собственной красотой
3. Чувство долга
4. Самоутверждение в обществе
5. Стремление к проявлению в экстремальных ситуациях

Физическая культура – составная часть общей культуры. Опыт занятий спортом в средней школе или вузе является существенным «гарантом» занятий физической культурой в дальнейшей жизни, а значит и здорового образа жизни. Знания о положительном влиянии физических нагрузок на организм человека

должны иметь мотивационный характер, поскольку дают существенную теоретическую составляющую направленности на занятия [2, с. 26-40].

Важным является формирование знаний о функциональных изменениях, происходящих в организме под влиянием физических упражнений, представление о сложной биологической реакции, сопровождающейся глубокими биохимическими сдвигами [6, с. 15-30].

Понятие физической культуры, кроме двигательной активности должно включать такие компоненты как закаливание, правильное дыхание, рациональное питание, режим труда и отдыха, массаж. Именно в этом инновационном аспекте – физическая культура – образ жизни – первооснова в формировании здорового поколения. Без систематических теоретических знаний и понимания роли физической нагрузки для организма, непосредственно физических упражнений, невозможно обеспечить увеличение функциональных резервов здоровья, адаптировать организм к постоянно меняющимся условиям существования и, наконец, невозможно сформировать потребность человека в двигательной активности. Кроме того, недостаточность двигательной активности, формируя малый объем функциональных резервов, является одной из главных причин дезадаптации человека к возрастающим темпам изменения социума, возрастающим нервно-эмоциональным нагрузкам.

Понимание роли утомления как природного активатора процессов восстановления, является важным, ибо без утомления происходит неуклонное уменьшение объема функциональных резервов органов и систем организма, снижение трудоспособности. Систематически утомляясь, мы стимулируем восстановительные процессы.

Физическая нагрузка как положительное привыкание означает положительное воздействие на человека регулярных физических занятий. Положительное привыкание к физическим нагрузкам означает, что занимающиеся рассматривают свои регулярные физические занятия как неотъемлемую часть своей жизни, которая не оказывает отрицательного воздействия на его работу, семью и т.д.

Для объяснения положительного влияния физических нагрузок на здоровье необходимо включение теоретического компонента в практический курс дисциплины. Это даст возможность студенту осознанно подойти к выбору двигательной активности и определить ее для себя основой формирования здорового образа жизни.

Перспективным является направление исследований, об оздоровительном эффекте физических упражнений нацеленных на укрепление психического здоровья, усиленном за счет совмещения в единую систему методов физического и психического тренинга.

Дальнейшая работа в совершенствовании личностной ориентации и мотивации к физкультурной деятельности у студентов способна повысить результативность и физических, и профессионально значимых качеств личности, в результате чего у подавляющего большинства студентов возможно повышение сознательного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

Литература:

1. Баштовенко О.А. Спрямованість на формування здорового способу життя у майбутніх вчителів фізичного виховання / О.А. Баштовенко // Науковий вісник ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет ім. К. Ушинського». – 2011. – № 3-4. – С.186-190.

2. Меерсон Ф.З. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам / Ф.З. Меерсон, М.Г. Пшенников. – М.: Медицина, 1988. – 256 с.

3. Плахтій П.Д. Фізіологічні основи фізичного виховання школярів / П.Д. Плахтій. – Кам'янець- Подільський: П.П. Мошак М.І., 2005. – 176 с.

4. Поляков А.Я. Здоровье школьников – спорт или физкультура? / А.Я. Поляков, В.С. Маляревич // Материалы II Всероссийского форума «Здоровье нации – основа процветания России». – М., 2006. – С. 232-233.

5. Смакула О.І. Современное понятие здорового образа жизни, пути воздействия на формирование здоровой нации Украины / О.І. Смакула, О.А. Баштовенко, С.О. Чіповенко // Вісник післядипломної освіти. – 2008. – № 9. – С. 89-97.

6. Цебржинський О.І. Біохімія опорно-рухового апарату та біохімія спорту / О.І. Цебржинський // Полтава: АСМІ, 2005. – 72 с.