

УДК 378. 147. 796

**СТВОРЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА ЩОДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ ТЕХНІЧНИХ ЗАКЛАДІВ МЕТОДАМИ І ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

*Одінцов Микола Валентинович  
м.Херсон*

*Проблема формування здорового способу життя студентської молоді завжди була і залишається в центрі уваги науковців, педагогів, наставників. У статті розглядається модель створення навчального середовища щодо формування здорового способу життя студентів вищих технічних закладів методами і засобами фізичного виховання і спорту.*

*Ключові слова: навчальне середовище, формування, здоровий спосіб життя, методи та засоби фізичної культури і спорту.*

Національною доктриною освіти проголошується, що "...

метою сучасного розвитку освіти є створення умов для розвитку особистості і творчої самореалізації кожного громадянина України, виховання покоління людей, здатних ефективно працювати і навчатися протягом життя, оберігати й примножувати цінності національної культури та громадського суспільства, розвивати і зміцнювати суверенну, незалежну, демократичну, соціальну та правову державу" [1].

Сучасна освіта орієнтується на реалізацію принципу єдності навчання, виховання і розвитку молоді та студентів. Формування освітнього середовища з різних аспектів, в тому числі і здорового способу життя в процесі навчання – це одне з най-

важливіших завдань сучасної освіти (Биков В.Ю. [2], Романовський О.Г. [3], Полани М. [4]).

Мета дослідження полягала у розробці конкретної моделі створення навчального середовища з формування здорового способу життя студентів вищих технічних закладів методами і засобами фізичного виховання і спорту.

Навчальне середовище – це штучно побудована система, структура і складова якої сприяють досягненню цілей навчально-виховного процесу. Структура навчального середовища визначає його внутрішню організацію, взаємозв'язок і взаємозалежність між складовими елементами. Елементи навчального середовища виступають з одного боку, як його атрибути, чи аспекти розгляду, як ресурси середовища, що включаються у діяльність учасників навчально-виховного процесу, набуваючи при цьому ознак засобів навчання. Навчальне середовище включає: систему засобів навчання, до складу якої входять сукупність матеріальних об'єктів, які можуть використовуватися учасниками навчально-виховного процесу протягом навчання

і технологічну складову, яку утворюють моделі технологій навчання, що відбивають обрані у кожному конкретному випадку методи навчання і виховання, дидактичні стратегії, базові технології організації взаємодії суттєвих складових педагогічної системи, зокрема інформаційно-комунікаційні технології, навчальні приміщення [2].

Спираючись на вказані вище положення про навчальне середовище ми розробили конкретну модель-схему здійснення навчального середовища з формування здорового способу життя студентів вищих технічних закладів методами і засобами фізичного виховання і спорту (рис. 1).

Розкриваючи більш широко цю модель зупинимося на міні лекціях з проблем формування здорового способу життя, що планується проводити на кожному з занять фізичного виховання. Прикладами таких лекцій можуть бути “Здоровий спосіб життя-ілюзія чи реальність?”, “Що обрати куріння чи здоров'я?”, “А це теж алкоголь!” (проблема пива, енергетичних напоїв), “Наркоманія життя у боргі!”, “СНІД – знак біди!” та інші.



Рис. 1. Модель сприяння формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів засобами, методами фізичного виховання і спорту

На таких лекціях можна зупинитися на прикладах способу життя і діяльності видатних земляків-спортсменів Л.Латиніної (спортивна гімнастика), С.Чухрая, С.Пострехіна (веслування на байдарках і каное), Береша А. (спортивна гімнастика), Нікітіна Ю. (стрибки на батуті) та інші.

І, навіть, практикується цикл лекцій "Олімпійські ігри та їх історія і сучасний стан".

Велике значення відіграє в формуванні здорового способу життя літературні джерела з цієї тематики. Нами підготовлено бібліографічний

довідник «Бібліографія з формування здорового способу життя під час занять фізичною культурою і спортом» (понад 300 найменувань). Приклади таких творів: Веденеєва І.В. Будь молодой и привлекательной. – М.: Молодая гвардия, 1986. – 127с., Иванова О.А. Формула красоты. – М.: Сов. спорт, 1990. – 40с. (Физкультура и спорт), Горлач Л.Н. Прима грацій. Художньо-документальна оповідь. – К.: Молодь, 1980. – 152с., Леонова В.А. Через науку к олімпійським вершинам. – Харьков.: ОВС, 2003. – 352с. та інші.

Сюди ж відносяться і літературні джерела про спортсменів-олімпійців такі як Дарахвадидзе Ю.А. Звездный час чемпионов. – М.: Знание, 1979. – 64с.: Сузір'я дужих: Нариси про видатних спортсменів (Упорядник Гальперін Ф.Я.). – К.:Веселка, 1983. – 127с.

На таких інформаційно-виховних лекціях обговорюються Закони України такі як: Закон України «Про запобігання захворювання на синдром набутого імунodefіциту (СНІД)та соціальний захист населення // Відомості Верх. Ради, 2011. - №30.

Закон про затвердження Загально-державної програми забезпечення профілактики ВІЛ – інфекції, лікування, догляду та підтримка ВІЛ = інфікованих і хворих на СНІД на 2009 – 2013 роки (Відом. Верх. Ради Упр. – 2009. – №27. – С.353).

Закон України Про наркотичні засоби, психотропні речовини і прекурсори / Уряд. кур'єр, 2997. - №18 «Орієнір» - №4. – С.1.

Закон України Про заходи щодо попередження та зменшення вживання тютюнових виробів і їх шкідливого впливу на здоров'я населення // Держ. Вісник Укр., 2005, - №20 (184). – С.8.

Особливе місце в цій роботі можна відвести пропаганді і залученню студентів до занять фізичними вправами, виконанням гігієнічних норм, використанню нетрадиційних методів оздоровлення, а саме загартування, моржування, сауна, баня, режиму праці та відпочинку і тому подібне.

А вже після цих короточасних теоретичних занять виховного плану проводити основне заняття з фізичного виховання за навчальною програмою.

Для роботи з пропаганди здорового способу життя методами фізичного виховання і спорту виправдовується використання інформаційних технологій, коли використовуючи комп'ютерні мережі університету (сайт кафедри фізичного виховання) студенти проглядають виступи провідних фахівців з

валеології, фізичної культури і спорту, продивляються приклади ранкової зарядки, поради з формування здорового способу життя тощо. Виправдовує себе електронний методичний посібник "Роби ранкову зарядку як я", що дає можливість залучати більшу кількість студентів, які виконують ранкову оздоровчу зарядку.

Велике значення для формування здорового способу життя і особливо, відволікаюче від "впливу вулиці" і антисоціальних факторів, залучення до корисної діяльності мають спортивні секції: з баскетболу, з футболу, з волейболу, з шахів та інші.

Велике значення для формування здорового способу життя мають туристичні походи (піші походи, походи по воді, на велосипедах, на квадроциклах).

Херсонщина регіон 4 морів (Чорного, Азовського, Каховського, "хлібного"), величного Дніпра (плавні, лимани, затони, ерики) дають можливість використовувати студентами водні види спорту – плавання, веслування, вітрильний спорт, водний туризм.

До практичних засобів здійснення навчального середовища щодо формування здорового способу життя можна віднести і розроблені методичні посібники: – "Курс лекцій з фізичного виховання здорового способу життя", "Здоров'я і біг", "Спорт і здоровий спосіб життя" (бібліографічний збірник), збірник пісень "На зарядку ставай!" або "Щоб тіло і душа були молоді" (CD), методичні рекомендації з розробки індивідуальної ранкової гімнастики студента, методичні рекомендації студентам з загартування та моржування.

У всій роботі зі здійснення формування у студентів вищих технічних навчальних закладах здорового способу життя має значення контроль за засвоєнням знань, сформованості навичок, результативності всією виховної роботи.

В цьому напрямку, на наш погляд, слід використовувати моніторинг сформованості студентами понять, умінь, розуміння здорового способу життя, позитивного відношення до занять фізичною культурою і спортом. І тут виправдовують себе бесіди зі студентами, анкетування, тестові та усні варіанти (на початку семестру та в кінці), комп'ютерна перевірка, інформація університетського медичного пункту.

В якості критеріїв можна обрати два рівні: рівень володіння основними поняттями зі здорового способу життя і практична реалізація прийомів і заходів впливу навчального середовища з фізичного виховання і спорту, виявляються підрівні сформованості – високий, достатній, середній, початковий.

Висновки. Розглянуті вище методи, засоби створюють особливе середовище – навчальне середовище, що безперечно допомагає в роботі з формування у студентів здорового способу життя.

Перспективи подальшого дослідження полягають у визначенні умов ефективності функціонування навчального середовища, спрямованого на формування здорового способу життя студентів вищих технічних навчальних закладів.

### Література і джерела

1. Національна доктрина розвитку освіти: Указ президента України №347/2002 від 17 квітня 2002 року// Офіційний вісник України. - №6, 2002. – С.11-24.
2. Биков В.Ю. Теоретико-методологічні засади створення і розвитку сучасних засобів та технологій навчання // Розвиток педагогічної і психологічної наук в Україні 1992 – 2002. 36. наук праць до 10 – річчя АПН України/ Академія наук України. Частина 2. – Харків «ОВС», 2002. – С.182-200.
3. Романовський О.Г. Освітнє середовище як важлива передумова формування гуманітерно-технічної еліти // Педагогіка і психологія, 2003. -№3. – С. 98-100.
4. Полани М. Личностное знание. – М.: Прогресс, 1985. – 344с.

*Проблема формирования здорового образа жизни студенческой молодежи всегда была и остается в центре внимания ученых, педагогов, наставников. В статье рассматривается модель создания учебной среды по формированию здорового образа жизни студентов высших технических учебных заведений методами и средствами физического воспитания и спорта.*

*Ключевые слова: учебная среда, формирования, здоровый образ жизни, методы и средства физической культуры и спорта.*

*The issue of healthy lifestyle of students has always been and remains the focus of scholars, teachers, mentors. In the paper the model of creating learning environment on a healthy lifestyle of students in higher institutions of technical methods and means of physical education and sport has been considered.*

*Key words: learning environment, the formation of a healthy lifestyle, methods and means of physical culture and sports.*