

ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНИХ НАВИЧОК І ЖИТТЄВИХ КОМПЕТЕНЦІЙ В УМОВИХ ОЗДОРОВЧО–РЕКРЕАЦІЙНОГО НАПРЯМУ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ЗВО

А. В. Бойченко

Пріоритетним завданням системи освіти є виховання людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до вищої соціальної цінності, формування високого рівня здоров'я студентської молоді. Отже, основним завданням сучасної системи освіти є формування в студентів високого рівня культури здоров'я. Це обумовлено стійкими негативними тенденціями стану здоров'я сучасної молоді. Сьогодні майже 90 % студентів мають відхилення здоров'я, понад 50 % – незадовільну фізичну підготовку. В останні роки за період навчання в ЗВО кількість хронічних захворювань у студентів збільшується 1,5–2 рази. Спостерігається значне омоложення «хвороб похилого віку», в тому числі онкологічних, випадки інсультів і інфарктів у підлітків до 20 років. Негативні показники здоров'я сучасної молоді відзначаються як на фізичному, так і на психологічному та духовному рівнях, що свідчить про недостатню сформованість культури здоров'я сучасних студентів.

Для реалізації особистості в процесі життєдіяльності окрім набутих теоретичних знань, сформованих практичних вмінь та навичок, наявного матеріально ресурсу та ін. необхідно мати оптимальний фізичний розвиток та стан здоров'я. Комплекс наведених умов надають змогу людині брати участь у соціальній діяльності та суспільнокорисній праці. Процес реалізації можливостей до повноцінного виконання основних соціальних функцій потрібно розпочинати вже з юнацького віку. Тому, у студентські роки слід комплексно організувати освітню та оздоровчу діяльність. Таким регламентованим засобом за університетською програмою виступають заняття з фізичного виховання. Проте, обмеженість аудиторного навчального навантаження не дозволяє в повному обсязі забезпечити рухові потреби молодого організму, що розвивається. У зв'язку з чим, сьогоденне становище формує необхідність доповнення державної програми з фізичного виховання для вищої школи, відвідування студентами секцій з видів спорту, фітнес центрів, спеціалізованих спортивних занять за вибором. Один із засобів, що доповнює традиційне фізичне виховання та поступово інтегрується у вищі навчальні заклади європейський країн є використання різних видів загальної фізичної підготовки. В свою чергу, організація таких занять має ґрунтуватись на перевіреному навчально–методичному забезпеченні та врахуванні його впливу на різні характеристики підготовленості студента.

На сучасному етапі розвитку освіти України особливої актуальності набуває проблема формування здоров'я учнівської та студентської молоді, його зміцнення та збереження, що зумовлено необхідністю суспільства з забезпеченні оптимальної рухової активності людини (В. О. Леонова, В. І. Романова, 2010; В. П. Горашук, 2010; Г. М. Арзютов, 2011, О. М. Школа, 2014 та ін.). При цьому констатується, що лише гармонійно розвинута, здорова людина спроможна адекватно відповідати на всі вимоги суспільства та якісно працювати й реалізувати будь-які проекти. Це положення знайшло відображення в Постанові Кабінету Міністрів України «Про затвердження Міжгалузевої комплексної програми «Здоров'я нації», Наказі МОН України № 605 «Про затвердження Концепції формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді», Концепції проекту Загальнодержавної цільової соціальної програми «Формування здорового способу життя молоді України» на 2013–2017 рр. та інші. Аналіз наукових даних свідчить, що основними причинами погіршення стану здоров'я сучасного покоління людей є безвідповідальне відношення до свого здоров'я, низьке матеріальне забезпечення установ охорони здоров'я, спортивних і навчальних закладів, низька культура здорового способу життя. Досліджуючи проблему формування здоров'я студентської молоді, науковці (Т. Ю. Круцевич, 2008; Л. П. Пилипей, С. М. Канішевський, 2008; М. Д. Зубалій, 2008 та ін.) відмічають, що діюча в теперішній час система фізичного виховання в ЗВО недостатньо ефективна для підвищення рівня здоров'я та фізичної підготовленості студентів. Зміст навчальної програми з фізичного виховання не у повному обсязі виконує оздоровчу функцію у відповідності до цільових настанов оптимізації фізичної підготовленості, фізичного стану та формування мотиваційної сфери, що негативно позначається на активності студенток до занять з фізичного виховання. На підставі наукових досліджень В. П. Зайцева, 2000; С. А. Савчук, 2002; О. Я. Кібальника, 2008; Ж. Л. Козіної, 2014 та ін. визначено, що найбільш оптимальний шлях підвищення результативності фізичної підготовленості та фізичного стану студенток засновано на запровадженні в навчально-виховний процес принципово нових сучасних оздоровчих технологій, що максимально відповідають індивідуальним особливостям студентів на мотиваційній основі.

Отже, система освіти та виховання, яка склалась в Україні не формує в студентів необхідної мотивації до здорового способу життя. Студентській молоді властиво досить оптимістичний погляд на стан свого здоров'я й рівень особистісної фізичної культури. Протиріччя між уявленим станом здоров'я, фізичною підготовленістю і їхніми реальними показниками очевидні.

Аналіз літератури свідчить, що менш 10 % населення України старше 16 років регулярно займаються фізкультурно-оздоровчими заняттями й спортивною діяльністю

Більшість дослідників підкреслюють, що фізична пасивність характерна для більшості юнаків і дівчат. Заняття фізичним вихованням студентами оцінюються не як можливість поліпшення стану здоров'я, а як змушена необхідність. Так, не влаштовує організація фізичного виховання в ЗВО в середньому 60 % студентів, 15,8 % юнаків і 29,4 % дівчат негативно ставляться до занять фізичними вправами і спортом та мають низький рівень рухової активності. Рекреаційна діяльність – різноманітна діяльність людей, спрямована на реалізацію рекреаційних потреб, відновлення й розвиток фізичних і духовних сил людини, інтелектуальне вдосконалення. Людина вдається до рекреації з певною періодичністю: – природні ритми: добові, сезонні, інші; – циклічність соціально–побутової діяльності суспільства. Рекреаційна діяльність має складну циклічну структуру, що поєднує цикли:

- добові (у кінці робочого дня) тижневі (у вихідні);
- кварталні (поїздки на свята до родичів чи знайомих);
- річні (відпустка один раз на рік);
- життєві цикли (подорожі, пов'язані з видатними подіями в житті людини).

Часто цей відпочинок взагалі не пов'язаний з переміщенням у просторі. Основою формування рекреаційних циклів слугують рекреаційні заняття. Їх кількість складає близько 100 тис. видів.

Рекреаційне заняття – це внутрішньо однорідний, неподільний (найпростіший) елемент рекреаційної діяльності. Рекреаційні заняття в залежності від їх функціональної (у межах циклу) орієнтації можуть бути: цільовими (якщо вони є головним мотивом рекреаційної діяльності) допоміжними (урізноманітнюють рекреаційну діяльність) супутніми (не виконують рекреаційної функції, але фізіологічно й технологічно необхідні). Однорідні групування рекреаційних занять називають типами рекреаційної діяльності: Умовою об'єднання декількох елементарних рекреаційних занять в один тип є можливість без видимої шкоди для цілей рекреації замінити одне рекреаційне заняття іншим. Баня, сауна, душ, ванни, водний масаж утворюють тип рекреаційної діяльності – «водні процедури».

Мета роботи – дослідити проблему оздоровчо–рекреаційного напрямку в освітньому процесі ЗВО, розкрити класифікацію рекреаційної діяльності та вплив оздоровчих фітнес–програм на функціональні можливості студенток у рекреаційній діяльності, що сприяють формуванню у студенток необхідної мотивації до здорового способу життя.

Оздоровчо–рекреаційний напрям в освітньому процесі ЗВО передбачає використання засобів фізичної культури й спорту при колективній організації відпочинку, культурного дозвілля у вихідні дні, в період літніх та зимових канікул для відновлення й зміцнення здоров'я. До засобів цього напрямку можна віднести туристичні походи, екскурсії,

різноманітні види рухливих ігор, спортивні та фізкультурно–оздоровчі заходи з впровадженням оздоровчих фітнес–програм, які можуть бути організовані на базі студентських гуртожитків, у будинках відпочинку, оздоровчо–спортивних таборах, під час навчальної практики тощо. Рекреація – це діяльність студентів у вільний від занять час для відновлення, зміцнення фізичних і духовних сил та всебічного розвитку особистості переважно за допомогою природних факторів на спеціально призначених для цього територіях, що лежать поза місцем постійного проживання. Отже удосконалення процесу управління рекреаційною руховою активністю студентської молоді з впровадженням оздоровчих фітнес–програм є однією з актуальних проблем дослідження в теорії та методиці фізичної культури, фітнесу та рекреації.

Цінність використання оздоровчих фітнес методик, полягає у тому, що заняття комплексно впливають на організм: зміцнюють всі м'язові групи, розвивають рухливість суглобів, сприяють підвищенню еластичності зв'язок і сухожиль, підвищують рівень розвитку аеробних можливостей, підвищують кардіореспіраторні функції організму, розвивають силу, гнучкість, координацію рухів, тренують загальну і силову витривалість, сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості, збагачують руховий арсенал. Оздоровчий ефект занять фітнесом полягає в загально фізіологічному впливі на організм, підвищенні обміну речовин, активації імунних сил організму, а також профілактиці серцево–судинних захворювань, корекції постави, профілактиці захворювань опорно–рухового апарату, підвищенні психоемоційного самопочуття дітей, сприяє проявленню творчої активності.

Розробка методики оздоровчих занять з використанням фітнесу передбачає розробку найбільш ефективних і раціональних засобів і методів тренування, які базуються на інформації про значимі фактори, які впливають на успішність рішення оздоровчих завдань фізичного виховання, фітнесу та рекреації. Успішність впровадження даної методики в навчальну та поза навчальну роботу з фізичного виховання пов'язана з цілим рядом чинників: Вирішальну роль в даному питанні відіграє особистість викладача, його зацікавленість, досконале знання методики викладання фітнес–технологій, фізична підготовка. Він повинен бути взірцем.

Таким чином, здоровий спосіб життя в себе включає комплексний підхід фізичних психологічних, морально–етичних якостей, яких необхідно дотримуватись і застосовувати в повсякденному житті. Наприклад, займаючись загальною фізичною підготовкою, людина повинна застосувати структурований підхід до занять: скласти графік занять, дозування вправ повинні збільшуватись поступово, налаштувати себе на постійне виконання вправ. Розвиваючись людина прогресує, потребує дещо інших звершень; підкоривши бар'єр у

вигляді оволодінням фізичними вправами, вона стає сильнішою в психологічному, моральному аспектах, стає прикладом до наслідування.

Отже, здоровий спосіб життя, привитий змалечку, готує людину соціально адаптованою, компетентною для різних галузей його життєдіяльності.