

Фарід Фаїгович Джамалов – студент II курсу Сумської філії
Харківського національного університету внутрішніх справ
Науковий керівник: **Тетяна Петрівна Кононенко** – старший викладач
кафедри гуманітарних дисциплін Сумської філії Харківського
національного університету внутрішніх справ

НАУКОВІ ЗАСАДИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Проблема вдосконалення процесу фізичного виховання студентів вже багато років є предметом уваги фахівців. Курс фізичного виховання у закладах вищої освіти передбачає засвоєння студентами основ фізкультурної освіти, тобто знань, практичних умінь і навичок, які необхідні для ефективної і цілеспрямованої життєдіяльності та забезпечення здорового способу життя студентів. Аналіз наявної науково-методичної літератури з цього питання показав відсутність чіткого визначення науково-практичних основ змісту здорового способу життя студентів, яка передбачає якісні зміни у її процесі [1-3].

Саме тому метою нашої роботи є обґрунтування наукових засад здорового способу життя у фізкультурній освіті студентів закладів вищої освіти.

Фізкультурна освіта – це оволодіння знаннями біологічних, психологічних, соціальних, світоглядних, фізичних, естетичних, поведінкових аспектів і резервних можливостей організму людини в процесі рухової діяльності. Це активний, творчий процес і результат оволодіння системою фізкультурних знань, методичних і рухових вмінь і навичок, формування ціннісного ставлення і світоглядних орієнтацій здорового способу життя [2, с. 16-18].

Є очевидним, що знання в галузі фізичної культури необхідні студентам для самостійної рухової діяльності, для підвищення рівня соматичного здоров'я, самовдосконалення та підготовки до майбутньої професійної діяльності. Фізичне виховання у вищій школі відіграє особливу роль для певного контингенту, насамперед, для осіб з наявністю хронічних захворювань, з низьким рівнем фізичної підготовленості і, особливо, для студентів, які не вважають фізичне виховання важливою дисципліною.

Також не слід забувати, що системоутворювальна функція фізичної культури має дві взаємно зумовлені грані – педагогічну (виховну) та соціальну (оздоровчу), що дозволяє говорити про сучасну фізичну культуру як про цілісну соціально-педагогічну систему, основна функція якої є оздоровчо-виховна, що для сучасної студентської молоді має не аби яке значення.

Численні автори переконливо доводять, що здоровий спосіб життя повинен стати щоденною потребою, що дозволить докорінно змінити спосіб життя сучасної молоді. Реформування вищої школи в контексті реалізації оздоровчої функції, що передбачає суттєві зміни організації навчально-виховного процесу, затвердження особистісно-орієнтованого розвитку особистості зумовлює широке гуманістичне розуміння якості освіти. У співвідношенні мети фізичного виховання і досягнутих результатів якість освіти виступає як інтегрований підсумок всієї організації навчально-виховного процесу фізичного виховання [1, с. 35-36].

Згідно з численними емпіричними даними, останнім часом спостерігається стійке погіршення стану здоров'я студентської молоді. Встановлено, що у вищих навчальних закладах освіти кількість підготовчих та спеціальних медичних груп зростає від 5,36% на першому курсі до 14,46% на третьому. Зниження рівня здоров'я і фізичної працездатності у студентської молоді є наслідком значного психоемоційного навантаження, порушень гігієнічного обґрунтування режиму дня та харчування [3, с. 51-52].

Отримані дані проведеного дослідження у Сумській філії Харківського національного університету внутрішніх справ щодо фізкультурно-спортивної активності студентів дозволяють говорити про її низький рівень. Лише незначна частина студентів (19,8% дівчат і 27% юнаків) систематично займається фізичними вправами у вільний від навчання час. Більше половини студентів (53,8%) найближчим часом займатися фізичною культурою не планують, хоча й не виключають такої можливості. У результаті дослідження також отримані дані про ставлення студентів до необхідності фізкультурної освіти: більше половини студентів ставляться до неї байдуже (58,2%) і негативно (15,1%). Позитивне ставлення та визнання її необхідності відзначається у 26,7% студентів. Значна частина опитаних студентів (45,1%) невисоко оцінюють її роль у забезпеченні здорового способу життя. Друга частина респондентів позитивно оцінюють потенціал фізкультурно-спортивної освіти в розвитку загальної культури особистості.

На сьогодні доводиться констатувати, що фізкультурна освіта студентів закладів вищої освіти вимагає істотного підвищення якості та рівня освіченості молоді з питань здорового способу життя в бік ґрунтовності змістовного компоненту системи фізичного виховання, методології та методики його організації.

Таким чином, основою концепції формування здорового способу життя та культури дозвілля є формування ціннісних орієнтирів студентів на збереження здоров'я і культуру дозвілля. Одним із шляхів, здатних певною мірою забезпечити вирішення проблеми здоров'я студентської

молоді, на наш погляд, є формування у неї позитивної установки на активну підтримку власного здоров'я протягом життя.

Література

1. Бароненко В. А. Здоров'я і фізична культура студента / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М.: Альфа, 2009. – С. 35-36.
2. Дубогай О. Д. Фізичне виховання і здоров'я: навч. посібник / О. Д. Дубогай, Н. Н. Завидівська. – К.: УБС НБУ, 2012. – С. 16-18.
3. Завидівська Н. Н. Фундаменталізація фізкультурно-оздоровчої освіти: аспект здоров'я збережувального навчання студентів : монографія / Н. Н. Завидівська. – К.: УБС НБУ, 2012. – С. 51-52.

Денис Сергійович Коваленко – студент III курсу Сумської філії
Харківського національного університету внутрішніх справ
Науковий керівник: **Андрій Вікторович Фісенко** – викладач кафедри
гуманітарних дисциплін Сумської філії Харківського національного
університету внутрішніх справ

ПРОФЕСІЙНА СПОРТИВНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ

Від якісної професійно-фізичної підготовленості працівників поліції залежить успішність виконання завдань, які покладаються на них. Система фізичного виховання і спорту – це визначена певними законодавчими актами та нормативними документами впорядкована організаційна, управлінська, навчальна й наукова діяльність осіб рядового і начальницького складу органів та підрозділів поліції, студентів, курсантів, слухачів, наукового й науково-педагогічного складу відомчих навчальних закладів, яка спрямована на збереження здоров'я, творчої та трудової активності, підготовку, набуття, розвиток та вдосконалення засобами фізичної культури та спорту знань, умінь і навичок, необхідних для успішного виконання завдань, покладених на правоохоронні підрозділи України [1].

Цим актуальним положенням були присвячені дослідження Г. М. Будагянца (2009), О. В. Журавля (2011), А. О. Колоколова (2004), І. П. Закорка (2012), Ю. А. Компанійця (2012), А. С. Васильєва (2010), О. В. Запорожанова (2010), І. В. Янка (2011), С. Є. Бутова (2010), С. М. Безпалого (2012) та інших. Їхні праці були присвячені складовим частинам багатогранної системи підготовки до служби в органах Міністерства внутрішніх справ України.

Аналіз науково-методичної літератури стосовно проблем організації фізкультурнооздоровчого заняття із студентською молоддю показав, що в теперішній час розроблена структурно-функціональна