

Список використаної літератури

1. Грабовська Т. Формування позитивної мотивації діяльності особистості / Т. Грабовська, О. Киричук // Рідна школа. — 2002. — № 4. — С. 12-14.
2. Лернер И.Я. К вопросу о “клеточке” процесса обучения / И.Я. Лернер // Новые исследования в педагогических науках. — 1980. — № 1. — С. 12-17.
3. Махмутов М.И. Современный урок / М.И. Махмутов. — М.: Педагогика, 1985. — 278 с.
4. Муковіз О.П. Формування вмінь самостійної пізнавальної діяльності у студентів педагогічних ВНЗ засобами інформаційних технологій: монографія / О.П. Муковіз. — Умань: ПП Жовтий О.О., 2010. — 180 с.
5. Половникова Н.А. О теоретических основах воспитания познавательной самостоятельности школьников в обучении / Н.А. Половникова. — Казань: Тат. кн. изд-во, 1998. — 178 с.
6. Сологор І.М. Фактори впливу на ефективність самостійної роботи студентів / І.М. Сологор, О.М. Беляєва // Європейський вибір — невід’ємна складова розвитку вищої медичної освіти України: матеріали навч.-метод. конф. — Полтава, 2013. — С.203-205.
7. Building academic success on social and emotional learning: What does the research say? / [J.E. Zins, R.P. Weissberg, M.C. Wang, & H. J. Walberg (Eds.)]. — New York: Teachers College Press, 2004. — 244 p.

МЕТОДИЧНИЙ ПІДХІД ПОЛІПШЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ У СУЧАСНИХ УМОВАХ НАВЧАННЯ

Сосненко Є.П., Лупало О.В.

ВДНЗ України «Українська медична стоматологічна академія»

У статті доведено, що рівень здоров'я сучасної студентської молоді України викликає занепокоєння. Обґрунтовано, яким чином високі темпи життя, постійні перевантаження і дефіцит часу все більше впливають на психіку особистості і стають причинами різних відхилень у нормальній діяльності багатьох систем організму. Відповідно до цього провідною метою сьогодні стають забезпечення всебічного фізичного розвитку і зміцнення здоров'я молоді в сучасних умовах навчання.

Ключові слова: психічний стан, здоров'я, рухова активність, фізичні вправи.

На нинішньому етапі розвитку суспільства впровадження форм фізичної роботи в навчальний режим і відпочинок студентів – одне з основних завдань. Воно визначене комплексною програмою й дістало своє відображення в Національній доктрині розвитку освіти [1]. У документах підкреслюється широкий вибір засобів, методів і використання різних форм фізичного виховання для формування моральної відповідальності кожної особистості за рівень оздоровчої рухової активності як важливого компонента здорового способу життя, ефективного й достатньо дешевого засобу профілактики й поліпшення здоров'я. У документах зазначається, що здоров'я, потужний вплив на яке має фізичне виховання, – найважливіша передумова повноцінної розумової діяльності.

Кількість студентів, які мають відхилення в стані здоров'я та фізичного розвитку, щорічно збільшується. Зростання захворюваності студентів зумовлене не тільки інформаційними й емоційними перевантаженнями в процесі навчання, а й соціально-економічними, екологічними проблемами, дефіцитом рухової активності й відсутністю навичок здорового способу життя [3].

Розвиток вищої школи в сучасних умовах супроводжується соціально-економічним пресингом на всі сфери студентського життя й праці. Робоче навантаження інтенсивно працюючого студента протягом навчального тижня становить до 12 годин на добу, а в період екзаменаційної сесії – до 15-16 годин. Праця студента за вагою належить до першої категорії (легка), а за напруженістю - до четвертої (дуже напружена праця), що вимагає значної напруги духовних і фізичних сил. У зв'язку з цим зростає роль фізичної культури як однієї з основних ланок державного сектора для зміцнення і збереження здоров'я, збільшення тривалості життєвої і творчої активності, підвищення розумової працездатності [5].

Фізичне виховання - це складний педагогічний, багатофункціональний психофізіологічний процес, особливо в сучасних умовах, коли студентська молодь приділяє мало уваги фізичній культурі, коли в навчальних закладах маємо скорочення матеріально-технічної бази й виділення засобів на придбання спортивного інвентарю, устаткування, зменшення обсягу навчальних годин [2].

Ми вважаємо за доцільне зупинитися на напрямі, який одержав за останні роки визнання й підтримку, – використання природного середовища як незмінної умови і матеріальної бази рекреаційного природокористування. Безумовно, все це можна використовувати в процесі рекреації не тільки при різних захворюваннях, травмах, а й для фізичної рекреації студентів у навчальній діяльності [4].

Як зазначають автори [4], фізична рекреація спрямована на задоволення біологічних потреб, рухової активності та емоційних дій у розвазі, одержанні задоволення, насолоди через рухи, переключення з одного виду діяльності на інший, активізацію діяльності організму за допомогою рухової активності та профілактику несприятливих впливів на організм студентів. Аналіз засобів і методів активного впливу на організм людини дозволяє розглядати зовнішнє середовище (як джерело всіх психічних явищ) і його модель у ролі одного з основних засобів активного формування психічних і фізичних якостей людини.

Наше спостереження полягало в тому, щоб вивчити пропонуване нами природне середовище як фактор фізичної рекреації, спрямованої на задоволення фізичної й психічної активності. Ми використовували природну сферу, під якою ми розуміємо сукупність якісних і кількісних особливостей звукових і візуальних композицій місць занять. Дослідження охопило близько 100 студентів медичної стоматологічної академії м. Полтави. Результати обсягу рухової діяльності в умовах експериментального середовища зіставляли з результатами, отриманими поза ним. Така організація функціонально виправдана, сприяє впорядковуванню навчальних занять і впливає на психі-

чні стани. Тимчасові психічні стани викликають позитивне ставлення тих, кого навчають, до занять, формують емоційні реакції (бажання, прагнення) займатися фізичними вправами, що природно відобразиться в розвитку здатності до самоконтролю й саморегуляції. При цьому звертали увагу студентів на те, що вони зобов'язані дотримуватися правил гігієни і режиму, стежити за своєю вагою, вміти володіти собою, вести здоровий спосіб життя.

Під час таких занять у студентів формували вміння оцінювати й управляти своїм психічним станом, уміння підтримувати необхідний оптимум психічних станів в умовах складної навчальної діяльності, стану навколишнього середовища (колір, захід, рух вітру й т.д.). Зв'язок «зовнішнє середовище – психічний стан» установлювали на підставі спільного обговорення подань, пов'язаних із конкретним сприйняттям або відчуттям.

Необхідно зазначити, що характерною рисою в організації занять є збільшений обсяг розвитку витривалості (аеробний варіант). При цьому навантаження дозували залежно від стану досліджуваних. З цієї метою введений обов'язковий 10-12- хвилинний біг, а також великий обсяг вправ на гнучкість і координацію рухів, що виконувались на місці, в ходьбі, в бігу в різному темпі. Розвитку силової витривалості рук, м'язів шиї, спини служили вправи з партнером, виконувані в динамічному і статичному режимах. Разом з тим студентам надавалася можливість якомога більше займатися (виконувати) вправи самостійно, широко використовували спортивні ігри. Така побудова навчальних занять впливає й на функціональну готовність організму студентів до виконання тестових випробувань з фізичного виховання.

Педагогічні спостереження, об'єктивні показники і суб'єктивні висловлювання свідчать про те, що проведення занять в умовах природної сфери сприяє одержанню задоволення й насолоди, формуванню фізичної та психічної бадьорості, навичок керування психічним станом, зрештою, зміцненню здоров'я та поліпшенню фізичної підготовленості.

Отже, поліпшення фізичної та психологічної активності студентів веде до ствердження нового типу педагогічної організації заняття, що відповідає вимогам часу.

Список використаної літератури

1. Аникеев Д.М. Цель и задачи физического воспитания студентов в программно-нормативных документах Украины / Д.М. Аникеев // Физическое воспитание студентов. Научный журнал. – Харьков, 2010. – №6. – С. 3-6.
2. Всеукраїнська науково-практична конференція «Актуальні проблеми фізичного виховання в ВУЗі». – Ч. 1.– Донецьк, 1995. – 105с.
3. Дуб И.М. Физическое состояние учащейся молодежи Украины как показатель нации / И.М. Дуб // Междунар. науч. конгр. «Физическая культура, спорт, туризм в новых условиях развития стран СНГ». – М.: Изд-во фонда имени М.Ю.Лермонтова, 1999. – С. 179-184.
4. Зайцев В.П. Физическая рекреация в воспитании активной личности студентов (аналитический разбор) / В.П. Зайцев // Физическое воспитание студентов. – 2010.- №5. – С. 23-26.
5. Кремень В.Г. Освіта і наука України: шляхи модернізації (факти, роздуми, перспективи) / В.Г. Кремень. – К., 2003. – 216 с.

ВОЛОНТЕРСТВО ЯК ПАТРІОТИЧНО-ВИХОВНА СКЛАДОВА ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТСЬКОГО САМОВРЯДУВАННЯ

Ставицька Н.П.¹, Ставицький С.О.¹, Войналович О.О.²

ВДНЗ України «Українська медична стоматологічна академія»¹

Київський національний педагогічний університет імені М. Драгоманова²

У статті розглядається роль організацій студентського самоврядування в патріотичному становленні сучасної молоді України та розвитку академічного волонтерського руху в умовах АТО.

Ключові слова: патріотизм, патріотичне виховання, волонтерство, студентське самоврядування.

«Патріотизм» (від грецького «patris») у буквальному перекладі означає «батьківщина, вітчизна». Термін широко застосовується з часів Великої Французької революції (1789-1793 рр.). Патріотами себе називали захисники республіки, борці за народ [1, с. 2].

Філософське розуміння патріотизму має глибоку теоретичну традицію. Вже в Платона є міркування про те, що батьківщина дорожча батька і матері. Любов до Батьківщини як вища цінність розглядається в працях таких мислителів як М. Макіавеллі, Ж.-Ж. Руссо, І.Г. Фіхте. На їхню думку, патріотом є та людина, яка любить свою Батьківщину, достовірно знає її історію, здатна перейматися проблемами, що є в суспільстві, та долею співвітчизників, а головне - працювати на зміцнення держави, бути справжнім захисником своєї Вітчизни.

Першооснови патріотичного виховання були закладені в українській народній педагогіці, значення якої висвітлюється в працях О. Любара, В. Мацюка, В. Пугача, М. Стельмаховича, Д. Федоренка. Вони характеризували ідеал давньоруської епохи, складовою частиною якого виступає патріотичне виховання [1, с. 3].

«Стратегія національно-патріотичного виховання дітей та молоді на 2016-2020 роки», затверджена Указом Президента України № 580/2015 від 13 жовтня 2015 року, визначає низку проблем у царині сучасного патріотичного виховання молоді, а саме:

- відсутність ефективного механізму формування та реалізації державної політики у сфері національно-патріотичного виховання;
- брак комунікацій з громадянським суспільством із питань національно-патріотичного виховання;
- недостатні зусилля держави у сфері політики консолідації суспільства, формування активної громадянської позиції та національно-патріотичної свідомості громадян України, особливо дітей і молоді;
- наявність істотних відмінностей у системах цінностей, світоглядних орієнтирах груп суспільства, населення певних територій держави, окремих громадян;