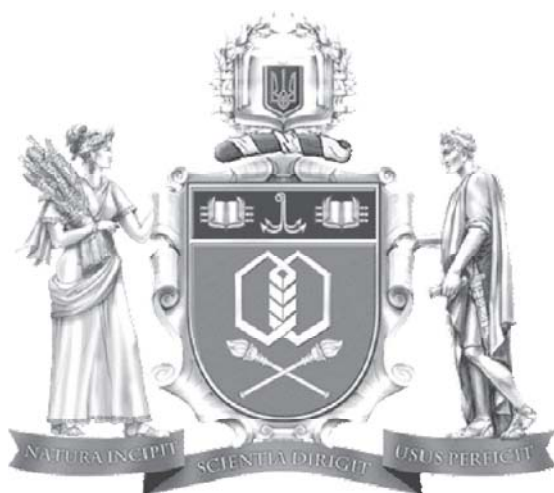


Міністерство освіти і науки України
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ



48

НАУКОВО-
МЕТОДИЧНА
КОНФЕРЕНЦІЯ

Матеріали конференції

*Розвиток методологічних основ
вищої освіти в ОНАХТ*

ОДЕСА 2017

Матеріали друкуються відповідно до рішення 48-ї науково-методичної конференції ОНАХТ “Розвиток методологічних основ вищої освіти в ОНАХТ”, яка проходила 12–13 квітня 2017 року.

Склад редакції: Єгоров Б.В., д-р техн. наук, професор,
Трішин Ф.А., канд. техн. наук, доцент,
Мардар М.Р., д-р техн. наук, професор,
Кананихіна О.М., канд. техн. наук, доцент,
Мураховський В.Г., канд. фіз.-мат. наук, доцент,
Волков В.Е., д-р техн. наук, професор,
Корнієнко Ю.К., канд. фіз.-мат. наук, доцент,
Радіонова О.В., канд. техн. наук, доцент,
Купріна Н.М., канд. екон. наук, доцент,
Хобін В.А., д-р техн. наук, професор,
Васильєв С.В., методист

МЕТОДИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

Д.В.Болтоматіс

Погіршення показників стану здоров'я студентської молоді в Україні стало загальноновизнаним фактом. Медицині та освіті не вдається адекватно реагувати на ці зміни. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває профілактичний напрямок роботи - формування здорового способу життя через фізичне виховання, а система освіти залишається тим часом єдиним доступним каналом, через який можна впливати не тільки на студента, а й на його оточення.

Фізичне виховання студентської молоді є системою, що включає основне і додаткове (гігієнічна гімнастика, спортивні свята, дні здоров'я і т. д.), факультативне (позакласні заняття в спортивних секціях) і самостійне навчання (індивідуальні або масові заняття в спортивних клубах). Також в цю систему входять форми роботи: фізкультурно-оздоровчі, лікувально-оздоровчі та фізкультурно-спортивні заняття, спортивне тренування, індивідуальні та масові заняття, сімейні і групові заняття.

Однією з важливих форм організації фізкультурно-оздоровчої роботи в освітніх установах є організація позанавчальних спортивно-масових заходів, спрямованих на пропаганду ЗСЖ з активною участю студентів, а також викладацьким складом. Це можуть бути різні конкурси, спортивні свята, «Туристичні переходи», «Дні здоров'я», «Малі олімпійські ігри» і багато інших. Останнім часом більш широке поширення набувають самостійні заняття фізкультурою і спортом. Для їх ефективного проведення необхідно спочатку перевірити стан здоров'я, ознайомитися з методичними посібниками. Заняття фізичною культурою і спортом виховують і фізично розвивають людину.

На заняттях фізичною культурою застосовуються традиційні дидактичні методи: словесні; наочні; практичні.

1. У словесних методах часто використовуються:

- пояснення, коли йде повідомлення нового матеріалу;
- коментарі при виконанні студентами окремих елементів техніки.

2. Наочні методи даються з використанням безпосереднього та опосередкованого показу. Крім виконання вправ викладачем на заняттях фізкультурою застосовується показ наочних посібників.

Показ відіграє особливу роль, так як більшість студентів запам'ятовують не те, що чують, а те, що бачать. Він повинен бути правильним, точним і даватися з потрібними просторово-часовими характеристиками.

3. Дуже велика і важлива група методів - це практичне виконання вправ. Скільки б студент не знав і не бачив вправ, якщо він не буде їх виконувати сам, то ніколи не освоїть. До практичних методів відносяться: змагання, гра, вправи. Всі ці методи застосовуються на заняттях фізичною культурою у вищих навчальних закладах. Таким чином, в роботі, спрямованій на формування ЗСЖ у студентської молоді, всі методи роботи важливі для освоєння знань про здоровий спосіб життя. Ефективність формування ЗСЖ в значній мірі буде залежати від різноманітності методів, які викладач використовує в своїй роботі.

Здоровий спосіб життя поєднує все, що сприяє збереженню, зміцненню здоров'я і підвищенню працездатності студентів.