

УДК 378**ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ТА САМООРГАНІЗАЦІЯ***Безніс П. С., ст. викладач**Харківський національний автомобільно-дорожній університет*

В зв'язку з цим виникає необхідність удосконалювати цю діяльність як у системі освіти, так і в сім'ї. Значну роль при цьому має сформованість глибоких, міцних знань про здоровий спосіб життя і здоров'я взагалі у студентів, їх батьків, викладачів.

У студентському віці завершується фізичне дозрівання організму. Цей період характеризується розвитком фізіологічних потенціалів. До 17-18 років процес всебічного вдосконалення рухової функції близький до завершення. Також спостерігається збільшення максимальних показників сили, швидкості рухів та інших показників, що свідчить про розвиток організму вцілому. Той, хто має серйозні відхилення у стані здоров'я, а також веде неправильний спосіб життя, не може максимально реалізувати свої потенційні творчі, фізичні та інтелектуальні можливості. Встановлено, що лише 2.8% студентів мають чітке уявлення про стратегію виховання культури здоров'я у дітей та лише 11.9% готові власним прикладом прищеплювати їм здоровий спосіб життя [2].

Загальновідомо, що стан здоров'я залежить від: спадковості, умов навколишнього середовища, рівня розвитку галузі охорони здоров'я; способу життя людини, фінансових можливостей, пропаганди з боку держави. Враховуючи відносно низький відсоток студентів, які регулярно займаються спортом у позанавчальний час, було проаналізовано ряд об'єктивних та суб'єктивних причин, які перешкоджають їм займатися, а це: – брак часу (67–88 % дівчат, 67–100 % юнаків); – відсутність матеріальної бази (12–18 % дівчат), (15–18 % юнаків); – слабкість мотивації (2–11 % дівчат), (1–5 % юнаків). Багато студентів намагаються знайти заробіток у вільний час, ставлячи заняття спортом на друге місце.

Найголовнішим завданням сучасних вищих навчальних закладів є підготовка кваліфікованих фахівців. Одним з головних навичок, який необхідно придбати студенту, щоб успішно оволодіти професією, є ефективний розподіл часу роботи і відпочинку. Організація навчального процесу є проблемою, від вирішення якої залежить успішність в навчанні і в подальшій кар'єрі майбутнього фахівця. Багато студентів не володіють абсолютно необхідними для навчання і

життя методами і навичками самоорганізації. Практика показує, що більшість молодих людей, що надійшли до вищих навчальних закладів, не вміють планувати власний час, а також раціонально використовувати його при підготовці до заліково-екзаменаційної сесії.

Освітній процес у вищій освіті: активізує зміни позиції студента (трансформація з об'єкта навчання в активного суб'єкта навчально-професійної діяльності), а також активізує самоврядну навчально-пізнавальну діяльність студентів. Студент повинен бути готовий самостійно здобувати знання, вміло застосовувати їх на практиці, організовувати свою навчальну діяльність і час. У студентському житті є обов'язкові справи, які повинні бути чітко організовані, заплановані, а головне - своєчасно виконані. Недотримання планів і невиконання поставленої мети призводить до постійної нестачі часу і негативного результату майбутніх дій. Отже, правильна організація роботи веде до досягнення максимальних результатів.

Головним помічником в організації навчальної діяльності студента може стати тайм-менеджмент - окремий напрямок менеджменту, спрямоване саме на вирішення проблем організації часу [3]. Уміння ефективно організувати свій час - дуже актуальне завдання. Незавершені вчорашні справи стають сьогоднішніми, а те, що не встигли зробити сьогодні, автоматично перекладається на завтра. Такі або подібні ситуації найчастіше відбуваються у людей, які неефективно організують свого часу [4]. Однією з головних причин, які ускладнюють адаптацію до умов навчання в вузі, більше 50% студентів вважають недостатню кількість часу, який відводиться для самостійної роботи при виконанні домашніх завдань. Тому до 20% студентів приходять на заняття практично непідготовленими, сподіваючись на те, що мінімальний обсяг необхідної інформації вони отримають від викладача на заняттях. Але перш, ніж навчати студентів, викладачі повинні оволодіти методом тайм-менеджменту.

Література:

1. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена. К. : Олімпійська література, 1995. 320 с.
2. Зіноватна О. М. Вища освіта у США: навчальний компонент у магістерських програмах різного типу. Вісник Черкаського університету. Серія «Педагогічні науки». 2009. №163. С. 82 – 86.
3. Соковня-Семенова І.І. Основи здорового способу життя. Сфера, 2003. 41 с.
4. Андрощук Н., Андрощук М. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості): підручники і посібники. Тернопіль, 2006. 160 с.