

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В КОНТЕКСТІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ

У статті розглянуто проблему формування культури здорового способу життя у студентської молоді. З'ясовано, що важливим фактором в цьому питанні стає розробка і реалізація програм формування культури здорового способу життя. Доведено, що заняття фізичними вправами, активний руховий режим мають велике значення в формуванні здорового способу життя, духовного та фізичного розвитку студентської молоді.

Ключові слова: культура; студенти; здоровий спосіб життя; фізичне виховання.

Постановка проблеми та її актуальність. Процеси, що відбуваються в сучасному суспільстві, актуалізують проблему формування культури здорового способу життя. З одного боку, дослідження даної проблематики продиктовано демографічними процесами, зростанням екологічних, соціальних ризиків, викликаних самою людиною і спрямованих проти нього, його здоров'я. З іншого боку, вирішальним фактором соціально-економічного розвитку сьогодні стає людський ресурс, саме від нього залежить майбутнє цивілізації, країни, держави, людей. Розвиток людського капіталу детерміновано такими факторами, як освіта і здоров'я.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Як відзначав В. Сухомлинський, «гармонійне виховання – це не просто тривіальна істина радянської педагогіки. Це велика сила, яка дозволяє реалізувати людські потенції, розвинути задатки, здібності, сформувати громадянина». Педагог наголошував на потребі підсилення уваги на психофізіологічних особливостях підліткового віку, коли відбувається становлення особистості. Він постійно підкреслював взаємозв'язок і взаємообумовленість різних складових всебічного виховання – розумового, морального і фізичного; викладав свої міркування щодо його здійснення, ділився досвідом. Крім того, як стверджує Г. Магукова [с. 51], він приділяв велику увагу фізичному вихованню у підготовці підростаючого покоління до життя і праці, вважаючи, що результатом виховання гармонійної людини є достатній або високий рівень фізичної культури молоді.

Вивчення літератури та дисертаційних досліджень показує, що проблема формування у студентів вищих технічних навчальних закладів потреби фізичного вдосконалення досить актуальна й сьогодні. На думку вчених, формування у молоді, що навчається, потреби фізичного вдосконалення стає довгостроковим завданням усієї діяльності ВНЗ. Однак масова педагогічна практика свідчить про істотні недоліки у вирішенні цього завдання. Наприклад, серед абітурієнтів чимало тих, які негативно або байдуже ставляться до систематичних занять фізичними вправами; багато з них мають слабку фізичну підготовленість, схильні до застудних захворювань. Більшість дослідників цього питання сходяться на тому, що основною причиною такого стану є недостатньо цілеспрямована робота з формування у молоді потреби гармонійного фізичного розвитку.

Мета дослідження полягає у з'ясуванні чинників формування культури здорового способу життя у студентської молоді.

Результати дослідження. У сучасному суспільстві актуалізуються питання формування культури здорового способу життя молоді, що обумовлено її соціальним становищем. З одного боку молодь – це майбутнє країни, її стратегічний ресурс, від грамотного, продуманого використання якого залежить досягнення високого рівня соціально-економічного розвитку держави, гідної якості життя населення. У той же час, молодь є, мабуть, найбільш вразливою соціальною групою в силу своїх вікових особливостей, соціально-психологічних рис, відсутність професійних навичок, досвіду реалізації своїх внутрішніх ресурсів.

Здоровий спосіб життя – це одна з форм способу життя, умова, що сприяє задоволенню потреби особистості в різних сферах життєдіяльності. Здоровий спосіб життя – це ставлення особистості до умов, передумов, створених суспільством для збереження здоров'я, як головної цінності і основного ресурсу розвитку будь-якої країни, їх використання індивідом для формування поведінки, метою якого є досягнення гідної якості життя, єдності фізіологічних, психічних і професійних функцій

[2, с. 199].

Визначення культури здорового способу життя нами концептуалізовані в рамках філософської концепції, де культура є базовим елементом життєдіяльності суспільства, способом діяльності, системою соціальних механізмів, що виконують функції регулювання, збереження, відтворення і розвитку людини і суспільства.

Культура здорового способу життя – це культура способу життєдіяльності, система соціальних механізмів, які формують мотивацію особистості до збереження та зміцнення здоров'я, яка залежить від типу панівної культури, природного і соціального оточення, моделі соціальної політики держави, традицій. Основними показниками рівня сформованості культури здорового способу життя є: фізична функціональність, емоційна функціональність, психологічна функціональність, соціальна функціональність в певній сфері професійної діяльності.

У зв'язку з цим значущим стає розробка і реалізація індивідуальних програм формування культури здорового способу життя, що дозволить: забезпечити системний, цілісний підхід до вирішення даної проблеми; визначити пріоритетні напрямки соціально-фізкультурної роботи; знизити негативні наслідки тютюнопаління, наркоманії, алкоголізму інших негативних залежностей шляхом створення різних культурних, спортивних організацій; виявити механізми впливу соціальних умов на формування індивідуальної стратегії збереження здоров'я; прогнозувати рівень здоров'я окремої особистості.

Наведені характеристики дозволяють зробити висновок, що культура здорового способу життя особистості – це частина загальної культури людини, яка відображає його системний і динамічний стан, обумовлений певним рівнем спеціальних знань фізичної культури, соціально-духовних цінностей, придбаних в результаті виховання і самовиховання, освіти, мотиваційно-ціннісної орієнтації і самоосвіти, втілених в практичній життєдіяльності, а також у фізичному і психофізичному здоров'ї.

Проблема формування здорового способу життя та зміцнення здоров'я студентів стає пріоритетним напрямком розвитку освітньої системи сучасної школи.

Процес формування здорового способу життя підрастаючого покоління до недавнього часу ідентифікувався з фізичним вихованням. Життя, однак, показало, що в століття стресів і неврозів, агресивності і байдужості, соціальних хвороб і екологічно неблагополучних умов існування фізичного виховання не впоратися з поставленими завданнями щодо формування культури здоров'я учнівської молоді. Постає нагальна потреба виділення самостійної галузі виховання, що отримала назву «формування культури здоров'я студентів».

Тільки з самого раннього віку можна прищепити дітям знання, навички та звички в області охорони здоров'я, які згодом перетворюються на найважливіший компонент загальної культури людини і вплинуть на формування здорового способу життя всього суспільства.

Навчання здорового способу життя – цілеспрямований, систематичний і організований процес. Саме така організація навчання сприяє формуванню уявлень про здоров'язбереження і навчить дітей відрізнити здоровий спосіб життя від нездорового, допоможе в подальшому берегти своє здоров'я і здоров'я оточуючих.

Формування здорового способу життя включає в себе три основні мети:

- глобальну – забезпечення фізичного і психічного здоров'я підрастаючого покоління;
- дидактичну – озброєння студентів необхідними знаннями в галузі охорони здоров'я, прищеплення умінь, навичок і звичок, які дозволяють запобігати травматизму та сприяють збереженню здоров'я, працездатності і довголіття;
- методичну – озброєння студентів знаннями фізіологічних основ процесів життєдіяльності людини, правил особистої гігієни, профілактики соматичних захворювань, психічних розладів, інфекцій, що передаються статевим шляхом, а також знаннями про шкідливий вплив на організм психотропних речовин.

Основним фактором створення гармонійно розвиненої особистості є регулярне використання засобів фізичної культури і спорту. На сучасному етапі розвитку суспільства зростають вимоги до фізичної підготовки людей, адже саме рівень здоров'я нерідко – фактор працездатності в процесі життєдіяльності людини.

Як відомо, заняття фізичними вправами зміцнюють здоров'я, підвищують нервово-психічну активність до емоційних стресів, підтримують фізичну і розумову працездатність.

В останні роки з'явилися певні роботи, пов'язані з вивченням проблем здоров'я і здорового способу життя в рамках освітнього процесу професійної школи: обговорюються загальні питання здоров'я студентської молоді; ведеться аналіз поширення алкоголізму та наркоманії в молодіжному

середовищі; досліджується вплив різних чинників на формування здорового способу життя; вивчається характер і рівень валеологічних знань студентів; ведеться пошук умов і засобів формування здорового способу життя молоді.

Студент, як людина певного віку і як особистість, може бути охарактеризований з трьох позицій: з соціального боку, де відображені громадські прояви, відносини з психологічного боку, це психологія особистості та біологічному (фізичний стан студента).

Так, студентський вік характеризується інтенсивною роботою над формуванням своєї особистості, вивченням стилю поведінки. У студентському віці завершується фізичне дозрівання організму. Цей період характеризується розвитком фізіологічних потенціалів організму людини (максимальна реактивність організму, оптимальні рівні артеріального тиску та ін.). До 17–22 років процес всебічного вдосконалення рухової функції близький до завершення. Одночасно спостерігається збільшення максимальних показників сили, швидкості рухів та інших показників, що свідчить про розвиток рухового апарату.

Молоді люди в цей період володіють величезними можливостями для навчання, громадської діяльності. Тому фізична культура і спорт стають дійсно важливим засобом зміцнення здоров'я, природною біологічною основою для формування особистості, ефективного навчання, успішної суспільної діяльності. Формування здоров'я успішно може проходити в умовах організації здорового способу життя.

Здоровий спосіб життя – це комплекс оздоровчих заходів, що забезпечують гармонійний розвиток, зміцнення здоров'я, підвищують продуктивність праці. Це такі форми і способи, як щоденна відмова від шкідливих звичок, загартовування, оптимальний руховий режим. При таких умовах стан здоров'я студентів змінюється і однозначно покращується. Стан здоров'я визначають впливом багатьох чинників. до них, без сумніву, необхідно віднести і фізичну культуру. Не слід вважати, що заняття фізичною культурою і спортом автоматично гарантують відмінне здоров'я. Обов'язковою умовою здорового способу життя студента є відмова від вживання алкоголю, куріння, наркотиків.

На нашу думку, фізична культура об'єднує багато компонентів: культуру рухової активності, загартовування, дихання, харчування, масаж, медитацію, використання факторів природи. Про фізичну культуру слід говорити в першу чергу, тому що вона – основна і рушійна сила формування здорового способу життя.

У студентів, які активно і систематично відвідують заняття з фізичного виховання, виробляється певний стереотип режиму дня, підвищується впевненість у поведінці та рівень дотримання норм здорового способу життя.

Висновки. Таким чином, заняття фізичними вправами, активний руховий режим мають велике значення в формуванні здорового способу життя, духовного та фізичного розвитку студентської молоді. Заняття фізичними вправами зміцнюють здоров'я, підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують фізичну і розумову працездатність.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Буліч О. Вплив занять спортом на здоров'я й адаптацію організму студентів до фізичних навантажень / О. Буліч, М. Кобза // Олімпійський спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації: IV міжнарод. наук. конгрес, 16-19 травня 2000 р.: тези доп. – К., 2000. – 344 с.

2. Горащук В. П. Теоретичні та методологічні засади формування культури здоров'я школярів: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Горащук Валерій Павлович. – Х., 2004. – 385 с.

3. Кашин В. И. Экономика здоровья как инструмент управления качеством жизни. Повышение качества жизни – важнейшая проблема Российской Федерации // сб. науч. докл. и ст. по материалам III Междунар. конф. «Качество жизни: содружество науки, власти, бизнеса и общества» //

А. С. Тюриков [и др.]. Ч. 2. М.: Муниципальный мир, 2006. – 305 с.

4. Кокун О. Фізична культура і спорт як фактор підвищення адаптаційних можливостей студентів / О. Кокун // Вісник Технологічного університету Поділля. – 2002. – № 5. – Ч. 3 (48). – С. 47–50.

5. Матукова Г. І. Формування фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у позаурочний час: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Матукова Ганна Іллівна. – Кіровоград, 2005. – 171 с.

6. Орленко Н. А. Роль і місце фізичної культури в структурі цілісної системи професійної підготовки майбутніх пілотів / Н. А. Орленко // Наука і сучасність: зб. наук. пр. Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. – 2007. – Т. 60. – С. 92–101.

7. Сухомлинський В. О. Народження громадянина:[вибрані твори в 5-ти т.] / В. О. Сухомлинський. – К.: Рад. шк., 1977. – Т. 3. – С. 283–582.

T. Svirska, I. Skydan, S. Geichenko

FORMATION OF STUDENTS' HEALTHY LIFESTYLE CULTURE IN THE CONTEXT OF PHYSICAL EDUCATION

***Summary.** The article considers the problem of forming students youth healthy lifestyle culture. The development and implementation of programs for the formation of healthy lifestyle culture clarified to be an important factor in this issue. Physical exercises, active motor activity has proved to play a significant role in the formation of a healthy lifestyle, spiritual and physical development of students youth.*

***Keywords:** culture; students; healthy lifestyle; physical education.*