

Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія: зб. наук. пр. – К. : Національний авіаційний університет, 2017. – Вип. 2(11). – С. 135-138.

УДК 613.71:796.4-057.87 (045)

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

Свірська Т.Ф., ст. викладач

Скидан І. В., ст. викладач

Гейченко С.П., ст. викладач

Національний авіаційний університет

Анотація

В 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.*

Актуальність проблеми

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 досліджень та 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» [6]. 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. Матукова [5, 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 [2, 4, 5, 6] 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 [3, 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 підростаючого 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. Постала 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 перетворяться 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 відрізняти 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 підростаючого 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.

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).

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.

Аннотація. В статті розглянута проблема формування культури здорового образу життя студентської молоді. Вияснено, що важливим фактором в цьому питанні є розробка і реалізація програм формування культури здорового образу життя. Доведено, що заняття фізичними вправами, активний руховий режим мають велике значення в формуванні здорового образу життя, духовного і фізичного розвитку студентської молоді.

Ключевые слова: культура, студенти, здоровый образ жизни, физическое воспитание.

Summary. The article considers the problem of forming a culture of a healthy lifestyle of student youth. It was clarified that the development and implementation of programs for the formation of a healthy lifestyle culture is an important factor in this issue. It is proved that physical activity, active motor regimen play a significant role in the formation of a healthy lifestyle, spiritual and physical development of student youth.

Key words: culture, students, healthy lifestyle, physical education.

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. Кокур О. Фізична культура і спорт як фактор підвищення адаптаційних можливостей студентів / О. Кокур // 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.