

УДК 37.037

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

Литвиненко О.М., Адаменко О.О., Борецька Н.О.

Миколаївський національний університет імені В.О. Сухомлинського

У статті здійснено аналіз проблеми використання фізичної культури як засобу формування здорового способу життя студентської молоді в умовах вищого навчального закладу. Обґрунтовано науковий апарат дослідження. Сформульовано мету, завдання, предмет і об'єкт дослідження. Розкрито наукову новизну, визначено етапи та перспективи подальшого дослідження.

Ключові слова: фізична культура, засіб, здоровий спосіб життя, студентська молодь, вищий навчальний заклад.

Постановка проблеми. Фізичне виховання студентської молоді посідає одне із провідних місць у формування всебічної і гармонійної особистості. Тому у вищих навчальних закладах необхідно створити всі необхідні умови для ефективного навчання студентів здоровому способу життя засобами фізичної культури та формування позитивного ставлення до власного здоров'я, забезпечення рухової активності, прищеплення любові до занять фізичними вправами, створення умов для того, щоб фізичне навантаження, здоровий спосіб життя стали основою подальшої життєдіяльності та сформували

загальну і професійну культуру особистості сучасного фахівця з вищою освітою.

Студентська молодь є стратегічним ресурсом розвитку країни, виступає як активна суспільна сила. Україною прийнято ряд важливих державних документів, які спрямовані на зміцнення, формування та збереження здоров'я дітей, молоді та дорослих, розвиток соціально-активної, фізично здорової та духовно багаті особистості. Одним з пріоритетних завдань Державної цільової соціальної програми «Молодь України» на 2016–2020 роки є формування здорового способу життя шляхом здійснення заходів направ-

лених на популяризацію та утвердження безпечного і здорового способу життя та культури здоров'я серед молоді [3, с. 3].

Формування здорового способу життя через освіту, створення здоров'язберігаючого освітнього середовища постає одним із пріоритетних напрямів державної політики у галузі освіти. Вищі навчальні заклади – найефективніші інституції формування здорового способу життя та культури здоров'я молоді, що намагаються використовувати свої можливості для гармонійного розвитку психофізичних здібностей молодих людей.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми, свідчить, що ґрунтовного, комплексного дослідження проблеми немає. Дослідження даної проблеми здійснювалося в таких аспектах: Н. Абаскалова, Н. Агаджанян, А. Гендин, М. Данилко [2], О. Добромислова, Ю. Драгнев [4], Г. Кураєв, В. Лавренко, Л. Петровська, Д. Рижаков досліджують загальні питання здоров'я студентської молоді; В. Буйловим, Т. Івановою, А. Броварників, З. Поляковою, В. Пономарів, М. Хватовою, А. Щедриною вивчається вплив різних факторів на формування здорового способу життя студентів; Р. Айзман, З. Вайнер, Г. Зайцев, З. Казін, Л. Татарнікова розробляють напрямки формування здорового способу життя студентської молоді; Є. Аверина, А. Александров, В. Александрова, А. Прохоров, Г. Тростянецька займаються дослідженням причин поширення наркоманії, алкоголізму в молодіжному середовищі.

Крім того, здоровий спосіб життя досліджується також як сукупність раціональних методів, що спрямовані на зміцнення здоров'я та гармонійний розвиток особистості. На нашу думку, таке розуміння здорового способу життя не забезпечує комплексного його формування в умовах навчально-виховного процесу у вищому навчальному закладі.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. На основі аналізу досліджень, що існують, та досвіду роботи вищих навчальних закладів України мусимо констатувати, що підготовка студентської молоді до формування здорового способу життя засобами фізичної культури не була предметом цілісного наукового дослідження з таких причин:

- не проводилося теоретико-методологічного обґрунтування проблеми;
- не було здійснено дослідження в комплексі діяльнісного, особистісного, суб'єктного та технологічного підходів щодо розвитку готовності студентської молоді до формування здорового способу життя засобами фізичної культури;
- не розглядався взаємозв'язок і взаємозалежність між теоретичною і практичною підготовкою з даного питання;
- не було виявлено закономірності формування здорового способу життя студентської молоді з використанням засобів фізичної культури.

З огляду на вище сказане, постає потреба наукового дослідження організаційно-методичних засад формування здорового способу життя студентської молоді засобами фізичної культури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Турбота про здоров'я, освіченість, духовну та фі-

зичну досконалість студентської молоді стають одними з першорядних завдань вищих навчальних закладів. Адже міцне здоров'я є підґрунтям професійної підготовки, гарантом реалізації набутих знань, головним чинником працездатності у процесі життєдіяльності.

Змінити ставлення студента до власного здоров'я і особистого способу життя можливо за умови розуміння ним цінностей здорового способу життя, надання пріоритетності збереженню фізичного та психічного здоров'я через освіту.

Проблема формування здорового способу життя у студентському середовищі – складний системний процес, що охоплює безліч компонентів способу життя сучасного суспільства і включає основні сфери і напрямки життєдіяльності молодих людей.

Орієнтованість студентської молоді на ведення здорового способу життя залежить від безлічі умов. Це і об'єктивні суспільні, соціально-економічні умови, що дозволяють вести, здійснювати здоровий спосіб життя в основних сферах життєдіяльності (навчальної, трудової, дозвілля), і система ціннісних відносин, яка спрямовує свідому активність молодих людей у русло саме цього способу життя.

Здоровий спосіб життя – це дії, звички, певні обмеження, пов'язані з оптимальною якістю життя, яка охоплює соціальні, розумові, духовні, фізичні компоненти, та, відповідно, із зниженням ризику розвитку захворювань. Здоровий спосіб життя поєднує все, що сприяє виконанню людиною професійних, суспільних і побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах і виражає орієнтованість особистості в напрямку формування, збереження і зміцнення як індивідуального, так і суспільного здоров'я.

Виходячи з зазначених передумов, структура здорового способу життя повинна включати різноманітні елементи, які стосуються усіх аспектів здоров'я – фізичного, психічного, соціального і духовного.

Здоровий спосіб життя включає наступні основні компоненти:

1. Дотримання правил особистої гігієни (раціональний добовий режим, загартовування організму, догляд за тілом і порожниною рота, використання раціонального одягу і взуття навички особистої гігієни; вміння виконувати гігієнічні процедури (додгляд за шкірою, зубами, волоссям тощо).
2. Раціонально збалансоване харчування, дотримання режиму харчування; вміння скласти харчовий раціон, враховуючи реальні можливості і користь для здоров'я; уміння визначати і зберігати високу якість харчових продуктів.
3. Оптимальний руховий режим (регулярна рухова активність середньої інтенсивності, виконання ранкової гімнастики; регулярні заняття фізичною культурою, спортом, рухливими та спортивними іграми, фізичною працею).
4. Режим праці та відпочинку. Уміння чергувати розумову і фізичну діяльність; вміння знаходити час для регулярного харчування й повноцінного відпочинку.
5. Відсутність шкідливих звичок. Уміння відстоювати свою позицію і відмовлятися від небажаних пропозицій, зокрема пов'язаних

з притяганням до паління, вживанням алкоголю, наркотичних речовин; вміння уникати небезпечних ситуацій і діяти при загрозі насилля.

6. Володіння елементарними методами самоконтролю. Навички самоконтролю: вміння правильно виражати свої почуття; вміння контролювати прояв гніву; вміння долати тривогу; вміння переживати невдачі; вміння раціонально планувати час.

7. Культура міжособистісного спілкування і поведіння в колективі (створення навколо себе і для себе сприятливого психологічного клімату; вміння розрізняти конфлікти поглядів і конфлікти інтересів; вміння розв'язувати конфлікти поглядів на основі толерантності; вміння розв'язувати конфлікти інтересів за допомогою конструктивних переговорів; вміння бути «членом команди»; вміння визнавати внесок інших у спільну роботу; вміння адекватно оцінювати свої можливості і свій внесок у спільну діяльність.).

8. Психofізичну саморегуляцію організму (уміння протистояти стресу): – когнітивні: зрозуміти причини стресу, визначити суть цього стану, все обдумати, «розкласти все по полицках»; – емоційні: намагатися заспокоїтися, опанувати себе, взяти в руки, не панікувати;

– поведінкові: зайнятися корисним конкретним ділом, спортивні навантаження, поринути в роботу, зробити щось приємне людям і собі; арттерапія.

9. Визначення життєвих цілей і програм: вміння визначати життєві цілі, керуючись своїми потребами, нахилами, задатками; вміння планувати свою діяльність, враховуючи аналіз можливостей і обставин; вміння визначати пріоритети і раціонально використовувати час.

10. Здоровий спосіб життя має постійно та цілеспрямовано формуватися упродовж життя людини, а не залежати від обставин і життєвих ситуацій. Тільки у цьому випадку він буде важелем первинної профілактики, зміцнення та формування здоров'я, сприятиме удосконаленню резервних можливостей організму, забезпечуватиме успішне виконання соціальних і професійних функцій, незалежно від політичних, економічних і соціально-психологічних ситуацій [1, с. 25–26].

Розв'язання цієї проблеми можливе при врахуванні усіх компонентів здорового способу життя.

Це, насамперед, активний спосіб життя, гуманістичний і цивілізований, прямо пов'язаний зі здоров'ям, довголіттям, благополуччям людини, її щастям. Суттєву роль в залученні студентської молоді до здорового способу життя, є мотиваційна поведінка, що передбачає роль самої особистості у зміцненні здоров'я та відмови від шкідливих звичок.

Об'єкт дослідження – процес формування здорового способу життя студентської молоді.

Предмет дослідження – зміст, засоби форми і методи формування здорового способу життя студентської молоді.

Гіпотеза дослідження базується на припущенні, що розробка і удосконалення організаційно-методичних засад сприятиме активному формуванню здорового способу життя студентської молоді при використанні засобів фізичної культури.

Наукова значущість дослідження полягає у:

– створенні концепції формування здорового способу життя студентської молоді як складової

професійно-педагогічної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури на етапі навчання у вищому навчальному закладі;

– розробці методичного забезпечення підготовки студентської молоді до формування здорового способу життя засобами фізичної культури;

– впровадженні у навчально-виховний процес вищих навчальних закладів організаційно-методичних засад з метою формування здорового способу життя;

– практичному застосуванні засобів фізичного виховання для покращення стану здоров'я студентської молоді.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність організаційно-методичних засад формування здорового способу життя студентської молоді засобами фізичної культури.

Завдання дослідження:

1. Визначити існуючий стан проблеми формування здорового способу життя студентської молоді.

2. Виявити сутність та особливості сучасних підходів щодо підвищення ефективності формування здорового способу життя студентської молоді.

3. Виявити якісні показники та критерії рівнів готовності студентів до формування здорового способу життя засобами фізичної культури.

4. Розробити теоретичну модель формування здорового способу життя студентської молоді з використанням засобів фізичної культури.

5. Обґрунтувати та експериментально перевірити організаційно-методичні засади формування здорового способу життя студентської молоді з використанням засобів фізичної культури.

6. Розробити методичне забезпечення для підготовки студентів до формування здорового способу життя засобами фізичної культури під час навчання в університеті.

Концепція дослідження у своїх вихідних теоретико-методологічних положеннях зорієнтована на активізацію здоров'язберігаючої позиції студентської молоді, а також підвищення рівня знань, умінь і навичок здорового способу життя у професійній підготовці майбутніх вчителів фізичного виховання в умовах вищого навчального закладу.

Методологічними орієнтирами нашого дослідження є загальнонаукові підходи: про єдність природи, людини і суспільства; про гармонійний розвиток особистості в сукупності фізичної, духовної і соціальної функції людини, а також психолого-педагогічні положення щодо формування здорового способу життя особистості.

В основу дослідження покладено сучасні тенденції формування здорового способу життя в теорії і практиці фізичної культури під час професійно-педагогічної підготовки майбутнього вчителя.

Головна ідея дослідження полягає в тому, що ефективність формування здорового способу життя студентської молоді значно залежить від його здоров'язберігаючої компетентності, яка зумовлює вибір ним технологій, методів, прийомів та засобів, які використовуються для досягнення поставлених завдань. І тому, чим оптимальніше будуть підібрані організаційно-методичні засади, тим відповідно вищим і ефективнішим буде кінцевий результат професійно-педагогічної діяль-

ності вчителя фізичної культури. Для досягнення цього необхідно сформулювати у студентській молоді розуміння необхідності дотримання власного здорового способу життя, знання найбільш продуктивних шляхів і методів, та оволодіння практичними вміннями та навичками щодо виявлення, відбору та їх застосування у професійній діяльності.

Висновки з даного дослідження і перспективи. Очікувані результати дослідження та їх наукова новизна. Буде:

– визначено існуючий стан формування здорового способу життя студентської молоді в умовах ВНЗ;

– виявлено якісні показники та критерії рівнів готовності студентської молоді до формування здорового способу життя засобами фізичної культури;

– обґрунтовано та експериментально перевірено організаційно-методичні умови формування здорового способу життя студентської молоді з використанням засобів фізичної культури;

– розроблено теоретичну модель формування здорового способу життя студентської молоді з використанням засобів фізичної культури;

– розроблено методичне забезпечення з використанням засобів фізичної культури, які підвищують якість формування здорового способу життя студентської молоді.

Список літератури:

1. Грицай Ю.О. Педагогічні основи здоров'язберігаючого навчального процесу школярів / Ю.О. Грицай, С.В. Бірюк, О.М. Литвиненко. – Миколаїв, Поліграфічне підприємство СПД Румянцева Г.В., 2015. – 214 с.
2. Данилко М.Т. Формування готовності до професійної діяльності майбутніх учителів фізичної культури : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Данилко Микола Тихонович ; Волин. держ. ун-т ім. Л. Українки. – Луцьк, 2000. – 19 с.
3. Державна цільова соціальна програма «Молодь України» на 2016–2020 роки [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/148-2016-%D0%BF>.
4. Драгнев Ю.В. Професійний розвиток майбутнього вчителя фізичної культури у світлі реформування вищої фізкультурної освіти в Україні / Ю.В. Драгнев // Проблеми фізичного виховання і спорту. – № 12. – 2010. – С. 45–47.
5. Литвиненко О.М. Формування професійних компетентностей майбутніх вчителів фізичної культури при викладанні дисципліни «Нові технології у фізичному вихованні та спорті» в умовах ВНЗ / О.М. Литвиненко, О.О. Адаменко, Н.О. Борецька / Міжнародна науково-практична конференція «Освітні інновації: філософія, психологія, педагогіка» (7 грудня 2017 р., м. Суми).

Литвиненко О.М., Адаменко О.А., Борецька Н.А.

Николаевский национальный университет имени В.А. Сухомлинского

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

Аннотация

В статье проанализирована проблема использования физической культуры как способа формирования здорового способа жизни студенческой молодежи в условиях высшего учебного заведения. Обоснован научный аппарат исследования. Сформулирована цель, задачи, предмет и объект исследования. Разкрыта научная новизна, определены этапы и перспективы дальнейшего исследования.

Ключевые слова: физическая культура, средство, здоровый способ жизни, студенческая молодежь, высшее учебное заведение.

Lytvynenko O.M., Adamenko O.O., Boretska N.O.

Mykolaiv V.O. Sukhomlynsky National University

PHYSICAL CULTURE AS A MEANS FOR FORMING HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENT YOUTH IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Summary

The article analyzes the problem of the use of physical culture as a means for forming healthy lifestyle of student youth in a higher education institution. The scientific apparatus of the research is substantiated. Aims, goals, objectives are identified. The scientific novelty is covered, the stages and prospects of further research are determined.

Keywords: physical culture, means, healthy lifestyle, student youth, higher education institution.