

аеробно-силових тренувань, фітнесу, зацікавленість більшості студентів ними, свідчить про доцільність їх використання в ході організації фізкультурно-оздоровчих заходів зі студентами вищої школи. Новітні технології в організації навчальної та виховної роботи можуть не тільки підвищити ефективність навчального процесу, але й посилити мотивацію до занять з фізичного виховання, бажання вести здоровий спосіб життя, фізично розвиватись та вдосконалюватись.

Список використаних джерел:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий ; под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. М. : СпортАкадемПресс, 2002. 304 с.
2. Базильчук В. Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із фізичного виховання і спорту: 24.00.02. Львів, 2004. 43 с.
3. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. *Теорія і методика фізичного виховання*. К.: 2008. С. 320–354.
4. Ващук Л. М. Характеристика напрямків фітнесу та рівень популярності її серед учнів старших класів. *Инновационные направления рекреации, физической реабилитации и здоровьесберегающих технологий*. Сборник статей VI международной научной конференции, 28–29 ноября 2013 года. Харьков-Белгород-Красноярск : ХГАФК, 2013. 284 с.
5. Глоба Г. В. Інноваційна система фізичного виховання школярів з використанням аеробних технологій : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.02. Харків, 2007. 22 с.

ТЕОРЕТИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Радовенчик А. І.

Ізмаїльський державний гуманітарний університет

Формування здоров'я, здорового способу життя через освіту, створення здоров'язбережувального освітнього середовища – один із пріоритетних напрямів державної освітньої політики в Україні. Цю проблему все більш чітко усвідомлюють представники освіти як професійно значущу. На сучасному етапі людина, її життя й здоров'я визначаються як найвищі людські цінності, оскільки саме вони є показником цивілізованості суспільства, головним критерієм ефективності діяльності всіх його сфер. Проте ставлення до здоров'я значної кількості школярів і студентів поки що не є об'єктом свідомого формування, а стихійним процесом, результатом взаємодії складного комплексу чинників [4, с. 7-9].

Головне значення в розв'язанні цієї проблеми має формування культури здорового способу життя, культури здоров'я особистості, що є складником її загальної культури [5, с. 81-83].

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. У працях багатьох дослідників (Р. І. Айтман, Г. Л. Апанасенко, І. І. Брехман, М. С. Гончаренко, П. М. Гусак, Л. П. Омельченко, В. М. Оржеховська, В. А. Скумін, В. А. Точилов, Т. І. Туркот) зазначено, що формування культури здорового способу життя студентства починається з першого курсу й забезпечується педагогічними умовами, а саме: поєднанням навчального процесу з практичною діяльністю студентів; існуванням цільової установки й мотивації студентів на зміцнення свого здоров'я та набуття відповідних знань, умінь, навичок; наявністю навчально-матеріальної бази ВНЗ, що забезпечує організацію й проведення оздоровчих заходів. На навчання у ВНЗ впливають фактори, які перешкоджають успішному формуванню культури здорового способу життя студентів. До них належать; недостатня поінформованість викладачів із питань валеології та, як наслідок, їхня невідповідність до розв'язання зазначеної проблеми; недотримання самими викладачами норм здорового способу життя; перевантаження студентів заняттями у зв'язку зі збільшенням обсягу інформації; недостатня матеріальна база для організації занять у позаурочний час; відсутність пропаганди здорового способу життя. Це вимагає взаємодії викладачів і студентів у розв'язанні завдань із виховання культури здорового способу життя.

Завдання дослідження – визначення основних причин незадовільного стану здоров'я та негативного ставлення студентів до здорового способу життя.

Наукові дослідження свідчать [1, с. 3-5], що здоров'я людини на 50% зумовлене її способом життя. Однак практика засвідчує [7, с. 29-31], що здоров'я молодого покоління за останні десятиріччя має тенденцію до погіршення. Такий факт автори пояснюють шкідливим впливом екологічних, стресових чинників, погіршенням якості харчових продуктів, порушенням балансу між навчальним процесом і відпочинком тощо. Серед сучасної молоді все більше поширені шкідливі звички: куріння, вживання алкоголю, наркотиків і токсичних речовин. Через перевантаженість навчанням більшість студентів страждає від недостатньої рухової активності, відсутності навичок організації навчання та здорового дозвілля, нераціонального харчування тощо. Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) – це спосіб життєдіяльності людини, при якому чільне місце посідає профілактика хвороб і зміцнення здоров'я. Поняття ЗСЖ є багатогранним, недостатньо розробленим, ще чітко не визначеним.

Представники філософсько-соціологічного напрямку (П. Виноградова, В. Пономарчук, В. Столяров) розглядають його як глобальну соціальну проблему, складову частину життя суспільства в цілому. У психолого-педагогічному напрямі (Г. Аксенов, М. Віленський, І. Мартинюк та ін.) досліджують ЗСЖ із погляду свідомості, психології людини, її мотивації (Довбенко, 2009). Існують й інші думки (наприклад медико-біологічна), однак відмінність їх незначна, оскільки вони спрямовані на розв'язання однієї проблеми – зміцнення здоров'я індивіда [2, с. 260-263].

Спосіб життя охоплює всі сфери суспільства: працю й побут, суспільне життя та культуру, поведінку (стиль життя) людей і їхні духовні цінності. Зауважимо, що поведінка є однією з детермінант здоров'я, ступінь впливу якої значно перевищує вплив багатьох інших детермінант. Складові частини ЗСЖ містять різноманітні елементи, що стосуються всіх сфер здоров'я: фізичного, психічного, соціального і духовного. Найважливіші з них – харчування, побут, умови праці, навчання, рухова активність. Питанням впливу навчального процесу на фізичний стан учнівської й студентської молоді присвячено чи не найбільшу частину публікацій у фахових виданнях, таких як «Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей», «Фізична культура в школі», «Теорія і методика фізичного виховання», «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту». До названої проблематики найчастіше звертаються Т. Круцевич, Г. Єдинак, О. Андреєва, Т. Лошицька, С. Юхименко. У їхніх публікаціях представлено результати досліджень, виконаних із використанням експрес-методик, наведено результати діагностики фізичного здоров'я та його динаміку [1, с. 3-5; 7, с. 29-31].

На думку дослідників, стан здоров'я молодого покоління українців є повною загрозою національній безпеці й економіці держави. Науковці, які простежують особливості навчального процесу в загальноосвітній та професійній школах, відзначають, що процес погіршення стану здоров'я дітей і студентів продовжується, незважаючи на низку державних програм і вказівок. Статистичні дані України свідчать про таке: – тільки одне дошкільня із трьох приходить до школи здоровим; – за час навчання в школі в 4-5 разів зростає захворюваність органів зору; – утричі збільшується кількість патологій опорно-рухового апарату та системи травлення; – удвічі збільшується кількість нервово-психічних розладів; – захворюваність у гімназіях удвічі вища, ніж у звичайних школах; – загальна захворюваність учнів 11-х класів удвічі вища, ніж в учнів 1-2-х класів [5, с. 81-83]. За останні 5-7 років значно збільшилася розповсюдженість хронічних захворювань органів травлення [6,

с. 554-557]. У студентів вони посідають перше місце у віці 20-21 рік, тобто коли вже сильний вплив мають фактори, пов'язані з навчанням у ВНЗ. Така тенденція простежується саме серед студентів, ні в жодній соціальній групі молоді цього не спостерігається. Факторами ризику тут є нерегулярне харчування (70% студентів не снідають), недостатній за тривалістю сон, поєднання навчання з роботою, високі психоемоційні навантаження, часто низькі й дуже низькі матеріальні можливості, проживання без батьків, адаптація до нових умов діяльності, нового колективу, нового місця проживання та самотійного життя без відповідного побуту [7, с. 29-31]. Серед факторів, які впливають на погіршення здоров'я, респонденти здебільшого називають неухвалене ставлення до свого здоров'я (86,3%). Низьким матеріальним рівнем пояснюється погіршення стану здоров'я 77,7% студентів, несприятливим екологічним середовищем – 68,0% опитаних, 43,3% студентів указали на недоступність і низьку якість лікування.

За аналізом літературних джерел і робіт, які стосуються збереження здоров'я, встановили недостатню кількість досліджень щодо комплексної оцінки рівня здоров'я студентської молоді під час навчання у ВНЗ, нестача практичних рекомендацій і заходів щодо покращення фізичного та психологічного стану студентів.

Один з найважливіших реальних важелів збереження та зміцнення здоров'я – оптимальна рухова активність. Недаремно в США фізичну культуру називають «другою релігією» за ставленням до неї всієї нації. Вивчаючи проблеми, які входять до поняття здорового способу життя звертає увагу на той факт, що «ставлення наших студентів до фізичної культури практично не змінюється впродовж занять в університеті і демонструє вкрай скептичне сприйняття цього методу оздоровлення» [1, с. 3-5]. За даними автора, спортивні розряди мають лише 4,4%, а зовсім не займаються фізичною культурою та спортом 31,4% опитаних студентів.

Необхідність формування культури здорового способу життя студентів, збереження й зміцнення їхнього здоров'я визначається об'єктивно наявною потребою суспільства в підготовці фізично витривалих, мобільних, конкурентоспроможних фахівців, готових до високоінтенсивної продуктивної діяльності. Культура здорового способу життя формується за допомогою складної інтегративної освіти, основними компонентами якої є знання про збереження й удосконалення власного здоров'я, ставлення до здоров'я як самоцінності. Для успішного розв'язання зазначеної проблеми потрібно визначити теоретичні передумови, до яких належать валеологізація освітнього простору, визначення педагогічних умов і рівнів сформованості культури здорового способу життя, модульний

підхід до процесу навчання. Найважливішими педагогічними умовами, що сприяють формуванню культури здорового способу життя, є:

а) суб'єктивний показник – урахування особистісного фактора, що відіграє особливу роль у формуванні культури здорового способу життя;

б) організація навчально-виховного процесу: удосконалювання змісту освіти за допомогою включення системи валеологічних знань й умінь;

в) конкретизація завдань, що визначають діяльність професорсько-викладацького складу й студентів із валеологічного навчання та виховання; оптимальний вибір форм і методів валеологічного навчання й виховання; диференційована методика занять із фізичного виховання в різних навчальних закладах.

На подальший розгляд доцільно віднести питання щодо особливостей процесу формування готовності майбутніх фахівців фізичної культури, здоров'я людини до реалізації здоров'язбережувальних технологій.

Список використаних джерел:

1. Іванова І. В. Методологічні підходи до превентивної реабілітації студентів за даними їх рівня здоров'я та медико-соціальних знань. *Основи здоров'я та фізична культура*. 2007. № 5. С. 3–5.
2. Кравченко Н. С. Формування здоров'язберігаючих компетентностей учителів фізичної культури у системі післядипломної освіти (теоретичні засади). *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. Вип. 13. С. 260–263.
3. Кубович О. В. Педагогіка здоров'я: використання здоров'язбережувальних методик дослідження в практичній діяльності майбутніх фахівців здоров'я людини. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 2.
4. Поташнюк І. В. Валеологія : навч. посіб. Луцьк : Надстир'я, 1998. 44 с.
5. Приходько С. Вплив навчального процесу на рівень фізичного здоров'я та захворюваність школярів і студентів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2010. № 2. С. 81–83.
6. Сапожник О. Особливості мотивації студенток ВНЗ до занять фізичними вправами. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. Вип. 13. С. 554–557.
7. Соколенко Л. Педагогічні умови формування культури здорового способу життя студентської молоді. *Рідна школа*. 2006. № 7. С. 29–31.