

ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Коржєвський М.Ю. - керівник фізичного виховання. ВСП «Технологіко-економічний фаховий коледж МНАУ»

В статті розглядаються питання впливу фізичних вправ на формування здорового способу життя студентів та їх фізичного здоров'я.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, фізичне здоров'я студентів, фізична культура.

У період реформування системи освіти в Україні важливе місце повинна зайняти проблема здорового способу життя кожної молодої людини. Майбутнє України повинно створюватися здоровими громадянами, які здатні до активної життєдіяльності в усіх напрямках. Ефективне підвищення рівня здоров'я в усіх його аспектах можливе лише при створенні оптимальних соціально-педагогічних умов формування культури здоров'я дітей і учнівської молоді.

Сучасний рівень розвитку суспільства значною мірою актуалізує наукові проблеми, пов'язані із збереженням здоров'я й фізичним розвитком дітей та учнівської молоді. В Україні об'єктивно склалися такі соціально-педагогічні та соціально-економічні умови, які призвели до погіршення стану здоров'я молодих людей, збільшення серед них випадків наркоманії, алкоголізму, негативного ставлення до основних принципів здорового способу життя.

Існуюча система вищої освіти висуває високі вимоги до здоров'я, фізичної та розумової працездатності студентської молоді. Великі навчальні навантаження й низька рухова активність, нераціональне харчування та шкідливі звички, стресові ситуації та незадовільна організація процесу фізичного виховання негативно позначаються на стані здоров'я студентів.

Процес формування фізичного здоров'я студентів навчальних закладів буде ефективним за умови розвитку стійкого зацікавлення до ставлення свого здоров'я, стимулювання прагнення до здорового способу життя, підтримки позитивної мотивації, оптимістичного ставлення та інтересу до життя, гальмування розвитку шкідливих звичок, забезпечення неперервної валеологічної освіти, залучення їх до систематичних занять фізичною культурою.

Розв'язання одного з найбільш соціально значущих завдань сучасного суспільства, яке претендує на гідне місце у світовій цивілізації, неможливо без комплексного підходу до означеної проблеми, що передбачає інтеграцію знань і досягнень різноманітних галузей наукового світогляду. Не викликає сумнівів необхідність урахування умов і факторів, особливостей фізичного й психофізіологічного розвитку.

У навчальних закладах фізична культура представлена як найважливіший базовий компонент формування загальної культури студентів. У наш час загальновизнані такі форми фізичної культури, як неспеціальна фізкультурна

освіта, спорт, фізична рекреація й рухова реабілітація. Найважливішими елементами формування фізичної культури студентів стають також мотиваційна сфера особистості, широта й глибина теоретичних і методико-практичних знань, умінь і навичок у галузі фізичної культури та її видів. Ціннісне ставлення до фізичної культури формується в процесі власної активної діяльності й ефективність цього процесу залежить від реалізації принципу єдності її фізичного, інтелектуального й естетичного потенціалів.

Перші кроки до майбутнього професіоналізму працівника починаються з його навчання професії. Фізичне здоров'я відображає такий ступінь фізичного розвитку студента, його рухових навичок і вмінь, який дозволяє як найповніше реалізовувати свої творчі можливості. Фізичне здоров'я не є просто бажаною якістю майбутнього фахівця, а необхідним елементом його особистісної структури, необхідною умовою побудови й розвитку суспільних відносин.

Класичне й достатньо містке визначення здоров'я як фізичного, психічного й соціального благополуччя потребує корекції, коли мова заходить про здоров'я професійне. На перший план у трактуванні здоров'я в цьому випадку виходять показники (елементи) психофізичного сполучення, що забезпечують взаємодію біологічної складової й соціально-технічного середовища. При цьому одні автори звертають увагу на те, що здоров'я є “найбільш важливим” з аспектів професіоналізму, інші – що воно відбивається в “психофізичній готовності фахівця” і складається з таких компонентів: достатньої професійної працездатності, наявності необхідних резервів фізичних і функціональних можливостей організму для своєчасної адаптації до швидкозмінних умов виробничого й зовнішнього середовища, обсягу й інтенсивності праці, здатності до повного відновлення в заданому ліміті часу, присутності мотивації в досягненні мети.

Згідно з сучасними уявленнями освітній процес, з одного боку, співвідноситься зі своїм соціально значущим змістом, з іншого – зумовлений досвідом студента як суб'єкта освітнього процесу й носія власної культури. Останніми роками все частіше говорять про фізичну культуру не тільки як про соціальний феномен, але й як про стійку якість особистості. Тому освіта у навчальних закладах орієнтована на формування студента як суб'єкта власної культури. Фізична культура, будучи однією з граней загальної культури, багато в чому визначає поведінку людини в навчанні, на виробництві, у побуті, спілкуванні, сприяє вирішенню соціально-економічних, виховних і оздоровчих завдань.

Залучення студентів до систематичних занять різноманітними видами фізичних вправ як одного з найдоступніших і ефективних засобів збереження й розвитку їх здоров'я вважається цілком виправданим. Систематичні заняття фізичною культурою позитивно впливають не тільки на загальний стан організму, але й виконують важливу соціально-виховну функцію, формуючи людину як цілісну особистість з позитивною мотивацією на здоровий спосіб життя. Необхідно відзначити також, що особлива увага повинна надаватися тим видам фізичної культури, які всебічно впливають на організм, розвиваючи його гармонійно.

Незважаючи на доступність і безсумнівну ефективність виховного впливу систематичних занять фізичними вправами на молодь, а також на поліпшення функціональних можливостей організму, залишається проблема розробки сучасних науково-обґрунтованих методичних підходів до індивідуального планування фізичних навантажень, їх обсягу й доцільності.

Процес формування фізичного здоров'я буде ефективним за умови розвитку стійкого зацікавленого становлення до свого здоров'я, стимулювання прагнення до здорового способу життя, підтримки позитивної мотивації, оптимістичного ставлення та інтересу до життя, гальмування розвитку шкідливих звичок, забезпечення неперервної валеологічної освіти, залучення до систематичних знань і занять фізичною культурою.

При розгляді майбутньої професійної діяльності студента обов'язково є необхідність урахування його стану здоров'я. Перші кроки до майбутнього професіоналізму починаються з навчання професії. Фізичне здоров'я відображає такий ступінь фізичного розвитку студента, його рухових навичок і вмінь, що дозволяє найбільш повно реалізувати свої творчі можливості. Фізичне здоров'я є не просто бажаною якістю майбутнього фахівця, а необхідним елементом його особистісної структури.

Для підвищення можливостей організму до оптимальних величин необхідно виявити найбільш важливі чинники, які дозволять побудувати програму профілактико-оздоровчих занять фізичною культурою у навчальному закладі більш раціонально.

Література:

1. Язловецька, Оксана. Фізичне виховання і спорт у шкільній освіті європейських країн / Оксана Язловецька // Рідна школа. — 2017. — № 3/4.

2. Фізіологія спортивної діяльності : підручник [для студентів навч. закл. фіз. виховання і спорту / А. С. Ровний, В. М. Ільїн, В. С. Лізогуб, О. О. Ровна] ; М-во освіти і науки України, Харків. держ. акад. фіз. культури [та ін.].— Харків : ХНАДУ, 2015. — 555 с. : іл., табл. — Бібліогр

3. Основи здорового способу життя : підручник / [М. І. Кручаниця та ін.] ; М-во освіти і науки України, ДВНЗ "Ужгор. нац. ун-т", Ф-т здоров'я людини. — Ужгород : РІК-У, 2016. — 263 с. : іл., табл. — Бібліогр.

4. Куроченко, Іван Панасович. Правові, організаційні та методичні засади фізичної культури і спорту в Україні : навч. практикум / І. П. Куроченко ; Нац. ун-т держ. податк. служби України. — Ірпінь : Вид-во Нац. ун-ту ДПС України, 2016. — 612 с. : іл., табл. — Бібліогр.