

АКТИВНІСТЬ ТА ОПТИМІЗМ – ШЛЯХ  
ДО ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ САМООРГАНІЗАЦІЇ  
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

**Олександр Гладощук**

*Дніпровський державний технічний університет, м.Кам'янське*

**Анотація.** У даній статті розглянуті проблемні питання сучасної педагогіки та психології з формування і розвитку активної молоді людини та її оптимістичних поглядів на життя. Виявлено, що головними чинниками, які найбільш зумовлюють стан здоров'я, є активна життєва позиція, оптимізм та спосіб життя, який веде студентська молодь. І перспектива поліпшення здоров'я молоді найбільше пов'язана з системною діяльністю до фізкультурно-оздоровчої самоорганізації щодо формування здорового способу життя.

**Ключові слова:** здоров'я, студентська молодь, активність, оптимізм, спосіб життя.

**Abstract.** The article deals with the questions of such actual modern pedagogic and psychology problems as forming and development of active youth and optimistic looks of young people to life. It was educed that the main factors that predominate the state of health are active life position, optimism and the lifestyle, students usually conduct. And the prospect of public health improvement which has been most related with the system activity of the athletic-health self-organization of young people in relation to forming of healthy way of life.

**Key words:** health, student youth, activity, optimism, the way of life.

**Постановка проблеми.** Проблема здоров'я індивіда як суб'єкта сучасного суспільства завжди була предметом неослабної уваги вчених і практиків, медиків та педагогів. Відповідно до сучасного розвитку і стану науки й практики щодо формування здоров'я людини природно змінюються й уявлення про цей феномен. Якщо раніше сутність здоров'я людини розглядалася тільки з позиції природних знань, то сучасний рівень розвитку науки, культури, соціуму вимагає розглядати сутність здоров'я людини з гуманітарної позиції в єдності з природничо-науковою і культурологічною, тобто треба говорити про системність, аксіологічність, цілісність вивчення і розуміння феномену здоров'я [4].

**Аналіз досліджень та публікацій.** Стан здоров'я людини позначається на всіх видах її повсякденної діяльності. Як показали дослідження науковців (Г.Л. Апанасенко, П.П. Горбенко, Г.П. Грибана), різке погіршення стану здо-

ров'я людини визначається багатьма причинами, однією з яких є небажання дотримуватись здорового способу життя та вести активну рухову діяльність. Тому питання збереження і зміцнення здоров'я вважається одним із пріоритетних у сфері життєвих інтересів людей. Для реалізації цих ідей, в першу чергу, необхідно, щоб кожна людина усвідомила важливість таких понять як активність і оптимізм. Саме вони є тим ключем, який відкриває ефективний шлях до здоров'я людини [2].

Аналіз наукових праць в області педагогіки, фізичної культури, валеології та психології (О. Д. Дубогай, В. Л. Волков, О. В. Тимошенко, А. О. Прохоров, Р. Д. Горбунов, О. М. Кокун та ін.) показує, що саме активність людини та її оптимістичні погляди на життя здійснюють суттєвий вплив на забезпечення нормальних фізіологічних та біохімічних показників розвитку її організму. Значно більшої уваги потребують дослідження, що стосуються розробки превентивних заходів і шляхів збереження та зміцнення здоров'я учнівської та студентської молоді, формування стресостійкості майбутніх висококваліфікованих фахівців, шляхів та методів гармонізації їх внутрішнього світу.

**Мета дослідження** – виявити сукупність умов, які сприятимуть формуванню фізкультурно-оздоровчої активності та оптимізму в процесі самоорганізації студентської молоді до фізкультурно-оздоровчої та рекреаційної діяльності.

**Методи дослідження** – аналіз наукової та методичної літератури; психолого-педагогічне спостереження; документальний метод.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Психогігієнічні умови студентського життя та навчання визначаються багатьма обставинами – віком, нагальними цілями і завданнями, регламентом навчання, високим розумовим навантаженням, гіподинамією, нераціональним харчуванням, високим нервово-психічним напруженням. Експериментально встановлений взаємозв'язок між негативними емоціями і різними захворюваннями. Під впливом негативних емоцій в організмі відбуваються несприятливі фізіологічні та біохімічні порушення, які призводять до хвороб. У зв'язку з цим проблема активності та оптимізму постає особливо важливою.

Римський імператор, філософ Марк Аврелій (161–180 р.) казав «Життя стає таким, яким його формують наші думки. Щоб бути здоровим, треба бути оптимістом». За визначенням психологічного словника, оптимізм (від лат. – *optimus* – найкращий) – це властивість особистості, яка відображає пропорційний розвиток всіх психічних процесів і характеризує позитивну систему поглядів людини на світ, на поточні та очікувані події тощо [1]. Таким чином, ми можемо стверджувати, що оптимізм забезпечує людині життєрадісність, віру як у власні сили і можливості, так і у сили та можливості інших людей.

Про категорію «оптимізму» також можна говорити в контексті аналізу структури особистості. В ній виділяють наступні основні компоненти: конструктивна активність – це найбільш виражений прояв життєвих поглядів людини, прагнення її до активного пізнання світу; власне оптимізм – поєднання позитивного світосприйняття і життєрадісності. Дві складові є водночас важливими показниками соціального здоров'я людини [2].

Поряд з оптимізмом важливе місце у підтриманні оптимального стану здоров'я відіграє активність. Активність є тією власністю, завдяки якій людина здатна повною мірою забезпечити всі сторони свого фізичного, психічного та соціального благополуччя. Активна людина має достатньо високу працездатність. При цьому її організм працює злагоджено не тільки за звичайних умов життя, а й у разі їх зміни: під час фізичного навантаження, праці тощо. Якщо організм здоровий, то він має необхідний резерв життєвих можливостей, бо здатний пристосовуватись. У активної та здорової людини не виникає порушень у будові органів та їх функцій [5].

Однією з головних задач сьогодення є пошуки взаємозв'язків між активністю й оптимізмом з однієї сторони, та самоорганізацією молоді до фізкультурно-оздоровчої діяльності з іншої. Як відомо, фізична активність підтримує здатність організму зберігати й активізувати компенсаторні, захисні, регуляторні механізми, які забезпечують працездатність, ефективність і розвиток особистості людини в умовах протікання певного виду діяльності. Фізкультурно-оздоровчою самоорганізацією займається лише та людина, якій цікаво вдосконалювати фізичні, психічні та розумові сторони свого здоров'я [3]. За даними статистичних досліджень оптимісти дуже рідко хворіють чи страждають від душевних хвороб та живуть довго. Ці люди досягають успіхів у спорті або в науці, є впевненими у своїх силах.

Оздоровчо-рекреаційна фізична культура має свою предметно-цільову функціональну спрямованість в певній сфері життєдіяльності людини – сфері вільного часу. Поняття «рекреація» (від лат. *Recreatio*) означає відновлення, відтворення, оновлення, відпочинок, елементи розваги, ігри, цікавості. Провідним критерієм в аналізі функцій (цілей і завдань) виступають потреби людини в відтворенні і відновленні його життєвих сил. У зв'язку з цим, фізкультурно-оздоровча самоорганізація має специфічний функціональний аспект, спрямований на задоволення потреб особистості і суспільства в розвитку і вдосконаленні біологічної (фізичної) природи людини, і загальнокультурний, що забезпечує потреби в розвитку соціальних і духовних його якостей.

Для вирішення проблеми удосконалення культури здоров'я та формування фізкультурно-оздоровчої активності та оптимізму в процесі самоорганізації студентської молоді до фізкультурно-оздоровчої та рекреаційної діяльності, ми запропонували реалізацію педагогічних умов, які сприяють

орієнтуванню студента на якісно активне, позитивне (здоров'язберігаюче) середовище у вищому технічному закладі освіти. Реалізація педагогічних умов орієнтування студента на фізкультурно-оздоровчу активність та ведення здорового способу життя в Дніпровському державному технічному університеті здійснюється в рамках фізкультурно-оздоровчої освіти та Концепції виховної роботи університету. Навчальна дисципліна «Фізичне виховання», на нашу думку, сприяє інформаційному орієнтуванню студента на фізкультурно-оздоровчу активність за рахунок поєднання двох компонентів – базового (обов'язкового) та елективного (для вирішення окремих задач). Оптимальне поєднання змісту базового та елективного компонентів програми дисципліни «Фізичне виховання» ми пов'язуємо з реалізацією з одного боку отримання інформації від студентів, а з іншого – надання більш повної інформації студентам в теоретичному і практичному розділах програми щодо правильної, якісної та продуктивної фізкультурно-оздоровчої та рекреаційної самоорганізації.

Практичні задачі досягнення мети програми здійснюються послідовно на кожному етапі орієнтування студента на фізкультурно-оздоровчу активність та ведення здорового способу життя: етапах ознайомлення, актуалізації та збагачення. Кожний етап програми включає: виконання педагогом окремих задач, здійснення педагогічних дій, використання відповідних форм та методів, а також сам результат, який досяг студент при виконанні поставлених задач.

Збільшення обсягів фізкультурно-оздоровчої активності студентської молоді при проведенні університетських спортивних, оздоровчих та рекреаційних заходах, а також при організації самостійних занять сприяє формуванню здоров'язберігаючого середовища.

Студентська молодь та викладачі університету приймають активну участь у спортивному житті міста Кам'янське. Зокрема в усіх фізкультурно-оздоровчих заходах організацій, «Спорт для всіх», а саме: «Велодень», зарядка з мером міста, легкоатлетичний напівмарафон, місячник «Спорт для всіх – спільна турбота», спортивне свято «Свято краси та здоров'я».

**Висновок.** Від самої людини залежить багато явищ її внутрішнього світу, психічний стан та здоров'я. Саме комплекс цих чинників формує людину як особистість. Активна людина має високу працездатність, займається фізкультурно-оздоровчою і рекреаційною діяльністю. Оптимізм забезпечує віру людини у власні сили, надає їй впевненості в собі, допомагає подолати стресові ситуації та життєві труднощі. Створення позитивного оздоровчого середовища в університетському житті студента є одним із головних завдань роботи кафедри фізичного виховання.

*Список використаних джерел:*

1. Горбунов Р.Д. Психология физической культуры и спорта / Р.Д. Горбунов, Е.М. Гогун. – Москва : Academia, 2009. – 256 с.
2. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів : [монографія] / Г.П. Грибан – Житомир : Рута, 2009. – С. 389–432.
3. Кокун О.М. Оптимізація адаптивних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : [монографія] / О.М. Кокун. – Київ : Міленіум, 2004. – 265 с.
4. Корольчук М.С. Основи соціально-психологічного забезпечення професійного довголіття / М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк // Проблема безпеки української нації на порозі ХХІ сторіччя : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. – Київ, 1998. – С. 281–288.
5. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности / А.О. Прохоров. – Москва : PerSe, 2005. – 350 с.