

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА КУЛЬТУРИ ДОЗВІЛЛЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Людмила КОЖЕВНІКОВА, Зоя ДЗЮБА, Надія ВЕРТЕЛЕЦЬКА

Миколаївський державний університет ім. В.О. Сухомлинського

Анотація. Проблема формування здорового способу життя та культури дозвілля студентської молоді стає все більш актуальнішою та вимагає продовження її вивчення та вирішення.

Ключові слова: здоров'я, спосіб життя, дозвілля, студентська молодь, фізичне виховання.

Актуальність. Враховуючи зниження рівня життя, погіршення екологічних умов, скорочення медичних і соціальних державних програм на перший план висувуються проблеми фізичного здоров'я сучасної молоді. Сьогодні успішне оволодіння вищою освітою можливе лише за умови достатньо високого рівня здоров'я, тому врахування особливостей способу життя, зокрема фізичної активності і позитивне ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності – є важливим елементом організації фізичного виховання студентської молоді. Фізичне виховання у вищій школі відіграє особливу роль для певного контингенту, перш за все осіб з наявністю хронічної патології, з низьким рівнем фізичної підготовленості, і особливо для студентів, які не вважають фізичне виховання важливою дисципліною. Нажаль, останнім часом спостерігається стійке погіршення стану здоров'я населення і молоді зокрема. Встановлено, що у вищих навчальних закладах освіти кількість підготовчих та спеціальних медичних груп зростає від 5,36 % на першому курсі до 14,46 % на четвертому. Відповідно спостерігається зменшення кількості студентів основної групи від 84,0 % до 70,2 %. Зниження рівня здоров'я і фізичної працездатності у студентській молоді є наслідком значного психоемоційного навантаження, порушень гігієнічно обґрунтованого режиму дня і харчування. Сформуванню відношення до здоров'я як до найважливішої цінності, дати необхідні для життя кожного індивідууму валеологічні знання, навчити дотримуватись здорового способу життя – основне завдання сучасної фізкультурної освіти.

Прагматичний вектор соціальної поведінки у студентському середовищі відносно вибору шляхів досягнення життєвого успіху, повинен також розглядатись фахівцями як мотиваційний стимул до формування здорового способу життя та культури дозвілля, як інструмент створення бажаного *flesh-image*, що є складовою ймовірності успішної майбутньої кар'єри, важливим компонентом здорового способу та стилю життя студентської молоді. Тому формування широкого культурницького світогляду, дбайливого ставлення до власного здоров'я як вагомих складових способу життя є визначальним у досягненні кар'єрних та життєвих успіхів студентської молоді [1].

Перебудова свідомості студентів, використання нових досягнень та методик, дозволяють корінним чином змінити спосіб життя сучасної молоді. Тому реформування вищої освіти в контексті реалізації оздоровчої функції, яке передбачає суттєві зміни організації навчально-виховного процесу, ствердження особистісно орієнтованого розвитку особистості зумовлює широке гуманістичне розуміння якості освіти. У співвідношенні мети фізичного виховання до досягнутих результатів якість освіти виступає як інтегрований підсумок всієї організаційно-навчально-виховного процесу.

Формулювання цілей роботи. Мета дослідження полягала у визначенні напрямків роботи фахівців галузі у формуванні здорового способу життя та культури дозвілля сучасного студента.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати літературні джерела з проблеми;

2. Визначити нові напрямки роботи фахівців галузі у формуванні здорового способу життя.

Методи:

1. Аналіз літературних джерел
2. документальний метод

Аналіз останніх публікацій і досліджень. Згідно Національній доктрині розвитку освіти в Україні та Міжгалузевій комплексній програмі “Здоров’я нації на 2002-2011 рр.” значна увага приділяється орієнтації молоді на здоровий спосіб життя, систематичні заняття фізичними вправами та культуру дозвілля. Фізичному вихованню у сучасній педагогічній науці приділяється велика увага, як одному з пріоритетних напрямів розвитку вищої освіти в Україні. Тому проблема вдосконалення системи набуває особливої актуальності в нових соціально-економічних умовах. На її розв’язанні наголошують державні національні програми “Освіта” (“Україна ХНІ століття”), “Фізичне виховання – здоров’я нації”, закони України “Про освіту”, “Про фізичну культуру та спорт”, “Концепція виховання особистості в умовах розвитку української державності” тощо. Проблема здоров’я та здорового способу життя студентської молоді розглядалась в працях багатьох авторів – Г. Апанасенко, В. Глухов, Е. Булич, І. Муравов; формування у студентів здорового способу життя розглядали такі науковці – І. Заплішний, Ф. Сипченко, І. Прихода; вдосконалення методів і форм проведення самостійних занять фізичними вправами – Е. Вільчковський, В. Платонов, Т. Круцевич, Г. Іванова, В. Білогур, А. Драчук; підвищення гуманістичного спрямування фізичного виховання – А. Ніслюк, І. Смолюк. Усе цінне, вироблене в сучасній теорії та практиці фізичного виховання відображене у працях таких науковців, як М. Булатова, О. Вацеба, Л. Волков, О. Демінський, В. Куд, Л. Матвеев, Є. Приступа, Л. Сергієнко, В. Старков, А. Цьось та інших. Проте, аналіз літературних джерел з питань запропонованої теми формування здорового способу життя та культури дозвілля свідчить про необхідність подальшого вивчення, систематизації, обґрунтування та подальшого дослідження.

Виклад основного матеріалу та обговорення теми. Освітній процес у вищій школі наближає не тільки навчання і виховання, але й і оздоровлення студента. Саме здоров’я в шкільній мірі буде визначати стан населення України в ХХІ столітті. Вже ніхто не оспорує той факт, що сьогодні обсяг освіти перевищує всі допустимі норми сприйняття та характеризується неможливістю повноцінного засвоєння студентом обсягу знань, який весь час зростає. Великі обсяги інформації, які молодій людині треба запам’ятати, негативно впливають на її здібності та здоров’я. Неправильний спосіб життя створює підґрунтя для прояву генетично закладених ендогенних факторів ризику захворювань внутрішніх органів. Саме тому зменшення або зменшення впливу екзогенних факторів, які сприяють їхньому розвитку (гіподинамія, нераціональне харчування, паління, зловживання алкоголем, психосоціальні стреси), повинні бути провідних напрямків виховної роботи зі студентами. В цьому контексті формування здорового способу життя та культури дозвілля студентської молоді повинно стати однією з основних сфер діяльності вищих закладів освіти.

Новий образ сучасної освіти повинен визначати і нове культурологічне, гуманітарне виховання як студентів так і викладачів вищих навчальних закладів. Всі ми знаємо, що студентський етап життя – це унікальний етап становлення людини пов’язаний з періодом розквіту її фізичних та духовних можливостей, адже в цьому віці відбувається інтенсивна соціалізація особистості та розуміння важливості власного інтелектуального та фізичного розвитку як необхідних умов успішної фахової підготовки до майбутньої творчої діяльності. Ми впевнені, щоб успішно діяти у нових умовах, молоді необхідно оволодіти не тільки інтелектуальними знаннями, а й результатом самостійного і критичного осмислення фактів та інформації, а також практичними прикладними навичками, що призначені допомагати вирішувати проблеми у світі та у професії. До них належать і так звані “soft-skills”, тобто гнучкість, здатність працювати в команді, комунікативність, вміння розв’язувати проблеми, витривалість, мобільність, швидкість, креативність та інтелектуальна компетентність. Сприяти формуванню таких здібностей повинна дисципліна “Фізичне виховання”, яку більшість студентів провідних вищих навчальних закладів включає до своїх індивідуальних планів.

Здійснені викладачами кафедри фізичного виховання МДУ ім. В.О. Сухомлинського педагогічні спостереження, анкетування та опитування студентів першого курсу дозволили вивчити широкий спектр характеристик, пов'язаних з різними аспектами способу життя молоді. Звертає увагу той факт, що більшість студентів університету мали високу оцінку з фізичної культури у школі, проте рівень їхньої підготовленості не відповідав вимогам державних тестів та нормативів. В більшості випадків студенти не усвідомлюють свій стан здоров'я, майже 50 % не знають власного функціонального стану після дозованих фізичних навантажень. На підставі проведеного опитування, ми можемо стверджувати, що використання вільного від академічних занять часу витрачалось і витрачається більшістю студентів на роботу комп'ютером, на виконання домашніх завдань та вивчення фахової літератури. Більшість студентів не знають, що відповісти на питання щодо власного фізичного розвитку, стану здоров'я та розуміння його покращання засобами фізичної культури і спорту.

Всі освічені люди визнають негативну роль різного роду перевантажень. У педагогіці як і у медицині принцип "не нашкодити", на жаль, не став першорядною управлінською вимогою. Розробляючи і пропагуючи новітні технології та методики, нові підручники та обладнання нам, перш за все, треба вести мову про їхню відповідність психозберігаючим ознакам та здійснювати їх комплексну експертизу. Ставлячи у центр емоційне, фізичне, соціальне благополуччя студентської молоді нам необхідно проектувати і прогнозувати освітні результати в інтересах студентів, упереджуючи негативні наслідки, що виникають у процесі інтелектуальної та емоційної перевтоми та перевантаження. Тому саме у вищій школі, ми в цьому відношенні, необхідно залучати студентів не тільки до регламентованих розкладом занять фізичних вправ, але і формувати у них здоровий спосіб життя та культуру дозвілля.

Відомо, що загальна культура, рівень розвитку молоді людини розкриваються в умінні вести здоровий спосіб життя та використовувати свій вільний час з користю. Не можна погодитись з тим, що "проблема вільного часу – це одна з найважливіших проблем не тільки навчання, але й інтелектуального виховання, всебічного розвитку" [6]. Традиційним об'єктом вивчення у галузі фізичної культури і спорту є постійне зростання ролі вільного часу в житті суспільства та окремої людини. Саме тому однією з основних соціальних функцій фізичної культури і спорту є практичне створення "індустрії дозвілля та розваг", в якій емоційно-естетична насиченість та інтелектуальний зміст повинні стати характерними рисами [3].

Для викладачів кафедри фізичного виховання МДУ ім. В. О. Сухомлинського очевидним те, що традиційні підходи не завжди можливі в реалізації принципів особистісно орієнтованого виховання. Тому включення кожного студента до активного, пізнавального та пошукового процесу викладачами створено адекватне навчально-виховне середовище, що забезпечує можливість вільного доступу до різних джерел інформації, спілкування з іншими студентами, сумісна праця, тренування, відпочинок та дозвілля. У формуванні відповідного середовища, що впливає на формування культури здоров'я студентів, значну роль відіграють психолого-педагогічні умови фізкультурно-оздоровчої діяльності. Вплив молодіжного мікро середовища в результаті взаємодії яких студент приймає емоційно-логію фізкультурно-оздоровчої діяльності, позитивно сприймає культуру здоров'я та цінне відношення до самозбереження здоров'я.

Актуальною у використанні та вирішенні проблем формування здорового способу життя і культури дозвілля для викладачів кафедри є проєктна технологія, що активно вживається до навчально-виховного процесу і сприяє становленню особистості студентів, повне соціальні відносини між ними та значно урізноманітнює виховний процес. Робота над проєктом – це практика особистісно орієнтованого навчання, коли в процесі конкретної діяльності на основі вільного вибору студента, з урахуванням його інтересів отримується конкретний результат. На підставі власного досвіду, ми можемо стверджувати, що тематика поза вивченням проєктів повинна бути різноманітною, виходячи з проблем і потреб конкретного колективу студентів. Наприклад, тема – "Паління – це шкідливо чи модно?" Мета такого проєкту – виявлення ступеню шкідливого впливу тютюну на організм людини, проведення профілактичних заходів щодо формування здорового способу життя. Або тема "Красива людина – це

вона?”, або “В здоровому тілі – здоровий дух!”, проекти “Похід вихідного дня” та туристичні поїздки до Карпат, проект “Літературний Крим” з багатоденними туристичними походами, екскурсіями на виставки, до музеїв та багато інших цікавих для молоді заходів.

Спортивно-масові та фізкультурно-оздоровчі проекти минулого 2007-2008 н. р. (Спартакіади першокурсника та університету з популярних видів спорту, спортивні свята “Нумо, дівчата!”, “День здоров’я”, спортивно-оздоровчі збори для студентів університету у СОР “Моряна”, фізкультурно-масові заходи “Свято Нептуна”, Гала-концерт за мотивам творів О.Гріна “Червоні вітрила” та художнього фільму “Пірати Карибського моря” для дітей-сиріт оздоровчого табору “Орлятко” на березі Чорного моря, краєзнавча екскурсія до церкви святого Миколая у с. Рибаківка, спортивний розділ програми свята, присвяченого 95-річчю МДУ ім. В. О. Сухомлинського тощо), які проводились кафедрою фізичного виховання, об’єднують студентів. Часто під час таких проектів ми бачили, як викладачі разом зі студентами обговорюють майбутні спортивно-масові, фізкультурно-оздоровчі заходи та змагання, плани на майбутнє, враження про спортивні ігри тощо. При цьому орієнтування студентів завжди здійснювалось викладачами у напрямку ведення здорового способу життя, велось роз’яснення важливості високого рівня здоров’я задля ефективної професійної та громадської діяльності. Все це є дієвим підґрунтям у формуванні культури дозвілля та здоров’язберігачої поведінки сучасної студентської молоді. Кінцевим результатом таких проектів стали статті в газетах, фотографії, випуски альманахів з практичними рекомендаціями, стінних газет, проведення акцій “Ми – проти паління!”, “Ми – за здоровий спосіб життя!”, “Туристична Україна” тощо. Звичайно, це формує культуру дозвілля, після таких заходів фізична культура та загальнодоступний спорт стають для студентів нашого університету обов’язковими, а головне – цікавими атрибутами відпочинку на засадах здорового способу життя. Тому, ми можемо зробити такий висновок – чим багатогранніші зв’язки молоді з навколишнім світом, чим активніша та багатогранніша її участь у суспільному житті, тим змістовніший її духовний світ, тим вище її культурний рівень.

На нашу думку, суттєва перевага поза аудиторної роботи полягає у самостійному виборі, добровільності, відповідності обраного заняття схильностям та побажанням студентів. Вона відрізняється від навчальної більш вільними формами, відсутністю жорсткої регламентації у часі, невимушеністю оточення, можливістю широкого застосування новітніх технологій. Необхідно зазначити, що колективна налаштованість та стосунки є суттєвим фактором впливу на індивідуальні інтереси молоді, а взаємна причетність у колективній діяльності супроводжується вихованням відповідальності.

Урізноманітнити проведення поза аудиторного часу дозволяє в значній мірі безпосередньо організація позанавчальних проектів, які відрізняються від навчальних насамперед такими якостями: кількістю учасників проекту, бо саме поза аудиторні проекти допомагають залучити не тільки групу, курс, але й і весь студентський колектив; тематикою проектів, яка спрямована на урізноманітнення дозвілля та задоволення інтересів студентів у тих сферах науки, мистецтва, фізичної культури і спорту, що не входять до навчальної програми; зростання дружніх, творчих стосунків між студентами різних факультетів та інститутів, які беруть участь у виконанні проектів; можливістю включатись, під час ходу виконання, до контактів з позауніверситетськими установами, підприємствами, організаціями, що значно розширює ефективність їх виконання, встановленню нових ділових контактів тощо; можливість використання проектів різного типу, спортивних, ігрових, туристичних, рольово-ігрових, музичних тощо.

Студенти під час виконання позанавчальних проектів набувають досвіду вирішення різних проблем у майбутньому самостійному житті. Спортивно-масові та фізкультурно-оздоровчі проекти мають розглядатись як невід’ємний компонент професійної підготовки студентів класичного університету, при цьому культурні стандарти відіграють у розвитку особистості студента не меншу роль, ніж закони біологічного виживання. Проте, організатору позанавчальних проектів, на наше тверде переконання, необхідно пам’ятати про основні принципи проектно-фізкультурної діяльності: добровільність вибору виду спорту та фізкультурної діяльності кожним студентом; врахування інтересів та психологічних особливостей

певної вікової групи студентів; рівень фізичної підготовки та здоров'я студентів, посиленість проекту, доведення його до логічного кінця; формування основ загальної та фізичної культури, навчання, якісне виготовлення та естетичне оформлення об'єктів, спортивних майданчиків залів; корисна значущість виконаних проектів, використання отриманих знань на практиці; дотримання правил безпеки під час реалізації спортивних проектів тощо.

Робота над проектами потребує від викладачів кафедри фізичного виховання не стільки викладання, скільки створення умов для прояву у студентів інтересу до такої діяльності, самоосвіти та використання отриманих знань на практиці. До цього викладач-керівник проекту повинен мати високий рівень культури і певні творчі здібності. Йому потрібно стати генератором ідей, ініціатором усіх спортивно-масових, фізкультурно-оздоровчих заходів та ефективно формувати у студентів культуру дозвілля засобами проектів у поза аудиторний час. Стає очевидним, що для більшості студентів, зміни способу життя конче необхідні. Однак, існує значний розрив між рекомендаціями з модифікації стилю життя і фактичними здійсненнями їх на практиці. Ми вважаємо, що основні кроки з модифікації стилю життя для збільшення ефективності виконання рекомендацій можуть містити такі компоненти: досягнення розуміння студентом зв'язку між способом життя і станом здоров'я; допомогу викладачів у зміні поведінкових навичок студентської молоді; формування зацікавленості студентів певній модифікації; розумінні студентами ідентифікації і визначенні факторів ризику; розробку спільно з викладачами плану модифікації стилю життя; контроль і самоконтроль студентів за ефективністю у зміні стилю життя.

Викладачі кафедри фізичного виховання МДУ ім. В. О. Сухомлинського ведуть роботу просвітницьку роботу і пояснюють студентам, що оздоровчі ефекти занять фізичними вправами проявляються не в одній загально стимулюючій дії, а в різних специфічних функціях організму, які зміцнюють здоров'я та підвищують життєздатність людини, за допомогою формують велику кількість різних станів організму, а зміни суб'єктивно-емоційних станів разом із життєздатністю формують здоров'я – адже здоров'я являє собою життєздатність в суб'єктивному сприйманні. Загальна думка викладачів кафедри полягає у визнанні необхідності перебудови занять з фізичного виховання з тенденцією більш активного залучення студентів до самостійних занять фізичними вправами у позанавчальний час, у формуванні здорового способу життя та культури дозвілля, не виключаючи обов'язкових практичних 4-х годин на тиждень. Тому стратегічної важливості набуває створення умов, які б надавали студентам можливість приймати участь у руховій активності не менше 8-10 годин на тиждень. При високих енерговитратах фізична діяльність практично не діє позитивно на стан здоров'я з метою зоруження розвитку захворювань та збільшення тривалості життя.

Одним з таких шляхів, здатних до певної міри забезпечити вирішення проблеми здоров'я студентської молоді, на наш погляд, є формування в неї позитивної установки на активну підтримку власного здоров'я протягом життя. Основою концепції формування здорового способу життя та культури дозвілля є формування ціннісних орієнтирів студентів на здорове збереження та культуру дозвілля.

Висновок

Аналізуючи та узагальнюючи вищезазначене можна констатувати:

- формування здорового способу життя та культури дозвілля є необхідною умовою всебічного розвитку, самовдосконалення та самореалізації сучасного студента;
- пошук нових форм та методів організації виховного процесу студентського життя повинен відбуватись із залученням заступників деканів з виховної роботи, кураторів та викладачів фізичного виховання, студентського активу;
- для включення кожного студента до активного пізнавального процесу повинен бути створене адекватне навчально-виховне середовище.

Список літератури

1. Бахтін М. М. Гуманізм як принцип виховання сучасної молоді // Вища освіта України. – 2007. – № 1. – С. 117 – 120.
2. Бондин В. И. Здоровьеэберегающие технологии в системе высшего педагогического образования // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 10. – С. 151 – 180.
3. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту // Спортивна газета. – 2003. – 4 груд.
4. Освітні технології : навч.-метод. Посіб. / О. М. Пехота, А. З. Кіктенко, О. М. Любарська [та ін.] ; за ред. О. М. Пехоти. – К. : АСК, 2003. – 255 с.
5. Платонов В. Н. Олимпийский спорт : [учебник для студ. вузов физ. воспитания и спорта], К. : Олимпийская литература, 1994. – кн. 1 – 496 с.
6. Сухомлинський В. О. Вибрані твори : у 5 томах. – К. : Рад. школа, 1977. – Т. 4. – 640 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО СПОСОБА ЖИЗНИ И КУЛЬТУРЫ ДОСУГА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Людмила КОЖЕВНИКОВА, Зоя ДЗЮБА, Надія ВЕРТЕЛЕЦКАЯ

Николаевский государственный университет им. В.А.Сухомлинского

Аннотация. Проблема формирования здорового образа жизни и культуры досуга студенческой молодёжи становится всё более актуальной и требует продолжения её изучения и решения.

Ключевые слова: здоровье, способ жизни, досуг, студенческая молодёжь, физическое воспитание.

HEALTHY LIFESTYLE AND LEISURE PURSUITS FORMATION OF STUDENT YOUTH BY THE MEANS OF PHYSICAL EDUCATION

Ludmyla KOZHEVNIKOVA, Zoya DZYUBA, Nadiya VERTELETSKA

Mykolayiv State University named after V. Sukhomlynskyi

Abstract. The problem of healthy lifestyle and leisure pursuits of students is becoming more actual and needs to be studied and settled.

Key words: health, lifestyle, leisure, student youth, physical education.