

**Валерій Данилюк**

**(Київ, Україна)**

## **ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ВНЗ**

В умовах стрімкого розвитку суспільства потреба у збереженні здоров'я значно зростає. Умови життя, що змінюються, соціальні зміни і інші чинники, що впливають на здоров'я людини як фізичне, так і психічне викликають велике занепокоєння. Намагаючись зберегти стабільність рівня і якості здоров'я населення, всюди йде пропаганда здорового способу життя, розробляються різні оздоровчі програми і зводяться нові спортивні об'єкти. Особливе значення проблема культури здоров'я має відносно молоді, зокрема - студентів. Особлива соціальна група яку складає студентська молодь об'єднана певним віком і учбовими, трудовими зобов'язаннями. Безліч чинників впливає на формування культури здоров'я у студента: соціальні, психологічні, освітні і інші. Велике значення має бажання людини самому зберегти своє здоров'я, нести особисту відповідальність перед самим собою. Актуальність проблеми підтверджується тим, що сьогодні суспільство потребує формування особи, що усвідомлює цінність здоров'я, уміє організувати діяльність по його збереженню і зміцненню, орієнтованої на ведення здорового способу життя, що виключає нанесення якої-небудь шкоди своєму здоров'ю і здоров'ю оточення. Під культурою здоров'я слід розуміти міру досконалості, що досягається в оволодінні теорією і практикою оптимізації життєдіяльності людини, спрямованої на адекватну реалізацію його генетичного потенціалу, зміцнення і розвиток резервних можливостей організму, з одного боку, і оздоровлення біосоціального середовища з іншого. Залучення людини до здорового способу життя слід розпочинати з формування у нього мотивації здоров'я. Турбота про здоров'я, його зміцнення - повинні стати ціннісними мотивами, що формують, регулюють і контролюють його спосіб життя. Зростання захворюваності серед населення країни, у тому числі серед студентів, вимагає неухильного вдосконалення і

наукового обґрунтування нових технологій у фізкультурно-оздоровчій роботі. Основна мета при навчанні і вихованні студентів - формування потреби в "конструюванні здоров'я." Шлях до здорової нації лежить через культуру здорового способу життя. Тому в установах вищої освіти необхідно забезпечити свідомий вибір особою громадських цінностей здорового способу життя і 164 «Проблеми та перспективи розвитку сучасної науки в країнах Європи та Азії» формувати на їх основі стійку індивідуальну систему ціннісних орієнтацій, здатну забезпечити саморегуляцію особи, мотивацію її поведінки і діяльності. Для цього украй важливо сформувавши у студентської молоді соціально-психологічне переконання в потребі ведення здорового способу життя. Фізична культура займає провідне місце у вирішенні проблеми формування, збереження і зміцнення здоров'я студентів. Сучасному студенту дуже важко зберегти здоров'я в умовах, де він щодня піддається дії безлічі негативних для організму чинників, що впливають як на його фізичне, так і психічне здоров'я. Вирішенню проблеми збереження здоров'я студентів сприятимуть наступні умови: створення в учбових закладах освітнього середовища, що прищеплює валеологічну грамотність; фізичне виховання, спрямоване на підвищення культури здоров'я і навчання навичкам самоконтролю; формування активної позиції до свого здоров'я і стійкого інтересу до здорового способу життя. Важливим моментом у формуванні культури здоров'я студента є залучення його до зайняття активною фізичною культурою. Фізичні вправи створюють гарне самопочуття, заряджають бадьорістю та енергією. Заняття фізичною культурою повинні приносити задоволення, радість, почуття впевненості. І саме фізична активність повинна розглядатися як важливий засіб формування у студентів здорового стилю життя, організації відпочинку і дозвілля, відновлення тілесних і духовних сил. Це означає, що разом із заняттям, що проводиться за учбовою програмою, потрібна розробка і вдосконалення організаційних форм оздоровчої фізичної культури поза учбовим процесом. Адже саме такі форми зайняття покликані додатково вирішувати задачу

підвищення фізичної активності студентів. І найбільш доступні в цьому плані форми зайняття - це самостійне зайняття різними видами фізичних вправ і спорту. Безумовно, залучення студентів до самостійного зайняття поза рамками програми є підвищенням їх освітнього рівня в питаннях оздоровчої фізичної культури. Реалізація цих потреб забезпечить нормальне зростання і життєдіяльність організму студента і сприятиме залученню його до систематичного зайняття фізичною культурою. Проблема реформування системи освіти вимагає нових підходів до фізичної культури. Аналіз практики нинішнього фізичного виховання підростаючого покоління, апробація й узагальнення новітніх досягнень в галузі фізичного виховання та власний педагогічний досвід дають підставу вважати, що до змісту програми з фізичного виховання доцільно ввести такі високоефективні засоби і методи: степаеробіку, стретчінг, шейпінг, калланетику, фітнес, які мають у своїй основі механізми впливу на внутрішню сутність людини, її духовність, емоційність, виразність. В умовах модернізації освіти потрібне вдосконалення у ВНЗ системи зайняття фізичною культурою і спортом. Формування у студентів ВНЗ потреби в зайнятті фізичною культурою припускає організацію здоров'я зберігаючого середовища фізичного виховання у ВНЗ, яка активізувала б їх дії і вчинки для збільшення адаптаційних резервів організму, сприяла б закріпленню у них бажання опановувати необхідні знання і уміння з метою збереження свого здоров'я. Розгортання і формування для розвитку студента на усіх етапах навчання мотиваційної сфери потрібно обумовлювати особово-орієнтований і діяльний підхід в роботі педагога. Перенесення певних психолого-педагогічних теорій в практику роботи викладача вимагає внесення коригувань у фізкультурно-оздоровче зайняття, розкриває необхідність приділяти достатню увагу ціннісно-смісловим орієнтирам. Застосування засобів і методів в процесі фізичного виховання по формуванню потреби у студентів до зайняття фізичною культурою дозволить добитися життєвої важливості і необхідності зайняття фізкультурною діяльністю для подальшого розвитку і

досягнення професійних успіхів в трудовій діяльності. Потрібний пошук нових підходів в діяльності викладачів, що базуються не лише на підвищенні їх рівня фізичної підготовленості, але і на збільшенні резервів здоров'я студентів, привити їм потреби у фізкультурній діяльності. При цьому слід переглянути систему організації фізичного виховання у ВНЗ. Найбільш важливим складовим компонентом усієї системи реконструкції фізичного виховання у ВНЗ повинен стати мотиваційний аспект. В той же час усвідомлення факту, що сучасна система фізичного виховання в державній освітній установі вищої освіти, в основі якої, лежить примусова підготовка під обов'язкові і єдині для усіх вимоги і нормативи, знаходиться в протиріччі з інтересами студентів, дає основу сподіватися, що студенти стануть активно сприяти її перебудові на особово-орієнтованій основі. Сучасні умови життя роблять величезний вплив на фізичну активність молоді, у тому числі і студентів, що проявляється в зниженні їх фізичного розвитку і підготовленості. Сприяння фізичному і професійному самовдосконаленню має бути залучення студентів до самостійного зайняття фізичною культурою, привити у них потреби в систематичному зайнятті фізичними вправами. У структурі загальної фізичної культури особи студента значне місце відводиться на "вдосконалення особистих здібностей, розвиток самовиховної і освітньої функції студента". Розвиток масової фізичної культури і спорту є нині важливою складовою частиною державної економічної політики, можливості, що при цьому надаються фізичною культурою, використовуються не ефективно. Одне з основних першочергових завдань у вихованні у молоді стійкого інтересу, що вчиться, в регулярному зайнятті фізичною культурою і спортом може бути успішно вирішена при створенні педагогічних умов стимулюючих формування потреби до зайняття фізичною культурою. «Проблеми та перспективи розвитку сучасної науки в країнах Європи та Азії» 165 Доводиться відмічати, що фізичною культурою і спортом нині активно займається не більше 20% населення. Причинами цього, найчастіше являється: відсутність спортивних об'єктів, відсутність

пропаганди здорового способу життя, висока вартість послуг, що надаються сферою фізичної культури. Не випадково останніми роками спостерігається зростання кількості студентів що мають великі відхилення в стані здоров'я. Одним з найважливіших компонентів, що становлять структуру активності зайняття фізичною культурою і спортом, є внутрішнє бажання і інтерес до зайняття у кожної окремої людини. Тому формування у молоді потреби у фізкультурній діяльності повинне стояти на чолі кута фізкультурно-оздоровчої роботи будь-якої освітньої установи. Велику роль при цьому гратиме усвідомлення студентами справжнього рівня свого фізичного розвитку і необхідності в його вдосконаленні. Фізична культура майбутніх фахівців - один з важливих видів культури особи і культури суспільства в цілому і без неї досягти усебічного розвитку молоді неможливо. У фізкультурно-оздоровчій роботі, що проводиться у ВНЗ необхідно прагнути до рішення завдань досягнення рівня вченості, коли пізнавальні інтереси в області фізичної культури переростають в потребу руху, збільшення кількості самостійного зайняття. Самостійне зайняття сприяє кращому засвоєнню учбового матеріалу, дозволяють збільшити загальний час зайняття фізичними вправами, прискорюють процес фізичного вдосконалення, є одним з шляхів впровадження фізичної культури і спорту в побут і відпочинок студентів. В сукупності з учбовим зайняттям правильно організоване самостійне зайняття забезпечує оптимальну безперервність, і ефективність фізичного виховання. Висновок: Даючи позитивну оцінку вкладу дослідників у вирішення проблеми фізичного виховання молоді, треба помітити, що єдиних підходів в розгляді питань по формуванню у студентів потреби у фізичній культурі, її видів, форм, методів їх використання в процесі фізичного виховання студентів ще не вистачає. Збереження і зміцнення здоров'я студента - ця справа рук самого студента. Спосіб життя студента є не що інше, як певний спосіб інтеграції його потреб, діяльності, що відповідає їм, і супроводжуваних її переживань. Поліпшення здоров'я кожної людини веде до поліпшення здоров'я суспільства в цілому,

підвищенню рівня життя і культури. І про це потрібно замислюватися навіть не в студентські роки, а набагато раніше Відсутність розробленої системи формування у студентів потреби до зайняття фізичною культурою, потреба педагогічної практики в науково-обґрунтованих методичних рекомендаціях по впровадженню в ВНЗ різноманітних форм фізичної культури, робить розробку цього завдання украй актуальним.

### **Література:**

1. 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: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В.Б. Базильчук. – Львів, 2004. – 43 с.

2. Булатова М.М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М. Булатова, Ю. А. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання; за ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – С. 320–354.

3. Котов Є.О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту: [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Є.О. Котов. – Х., 2003. – 24 с.

4. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания / Круцевич Т. Ю. – К.: Олимп. литература. – Ч. 1. – 2003. – 423 с.

5. Турчина Н. І. Педагогічні особливості моделей фізичного виховання студентів вузів на різних курсах навчання: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». К., 2009. 23 с.