

УДК 371.72

Зубченко Л.В.

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ – ОСНОВНА МЕТА ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті головну увагу приділено питанням формування здорового способу життя студентської молоді ДЮОІ у процесі занять з дисципліни "Фізичне виховання". Акцентовано увагу, що формування здорового способу життя студентів – важливе стратегічне завдання, яке стоїть перед вищим закладом освіти і може успішно вирішуватися у різних формах процесу фізичного вдосконалення. Зазначено, що одним із компонентів здорового способу життя та правильного його формування є фізичне виховання, яке пробуджує в людях прагнення жити, рухатись, робити добро, бути активним членом здорового суспільства. Представлено стан та проблеми формування здорового способу життя студентів ДЮОІ. Доведено, що застосування дидактичних методів, які використовуються в процесі проведення занять з фізичного виховання (метод переконання, метод вправ, метод стимулювання (заохочення) та ін.), різні форми позааудиторної роботи (відвідування музею, виставок зі спортивної тематики), які ефективно впливають на формування мотивації студентів до занять фізичними вправами, пропагують ведення здорового способу життя, формують культуру здоров'я особистості взагалі.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, студенти, мотивація, викладач фізичного виховання.

Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. У системі людських цінностей і пріоритетів одне з найважливіших місць займає здоров'я людини, як процес збереження і розвитку її психічних і фізіологічних функцій, оптимальної працездатності життя. Рівень здоров'я населення визначається умовами праці та побуту, добробутом, загальною та гігієнічною культурою, тобто способом життя людини [4, с. 58].

Проблема формування здорового способу життя студентської молоді України належить до найактуальніших проблем, вирішення якої обумовлює майбутнє держави та подальше існування здорової нації [7, с. 5]. Сьогодні сферою формування здорового способу життя дітей та молоді є система освіти. Згідно державної програми "Освіта" (Україна XXI століття) та "Національної доктрини освіти України у XXI столітті" стратегічним завданням освіти є виховання освіченої особистості, всебічний розвиток людини, становлення її духовного, психічного та фізичного здоров'я. Тому обов'язковим компонентом національної системи освіти мають бути знання про формування, збереження та зміцнення здоров'я.

Зазначена проблема набуває ще більшого значення для сучасної вищої школи, про що свідчать документи Міністерства освіти і науки України, основні положення Цільової комплексної програми "Фізичне виховання – здоров'я нації". Тому обов'язковим компонентом національної системи вищої освіти мають бути знання про формування, збереження та зміцнення здоров'я.

У ВНЗ навчально-виховний процес спрямований на всебічний розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства, розвиток її талантів, розумових і фізичних здібностей тощо [2, с. 12]. Тому проблема формування здорового способу життя студентської молоді займає провідне місце в практичній діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Досліджуваній проблемі було присвячено багато наукових праць та посібників за такими напрямками: формування здорового способу життя школярів та студентської молоді у навчально-виховному процесі (В. Білик, А. Герасимчук, С. Ігнатенко, С. Лапаєнко, В. Лисяк, О. Маркова, К. Палієнко, В. Солнцева, С. Страшко та ін.); у позакласній діяльності (О. Гауряк, А. Гужаловський, О. Жабокрицька, Т. Лясота, В. Рева та ін.); у сім'ї (Т. Баєва, С. Свириденко, М. Шарпа та ін.).

Соціальний аспект формування здорового способу життя дітей і молоді відображено у працях А. Бойко, Н. Гундарьова, В. Крюкова, О. Сахно, Л. Сущенко. Медико-біологічний аспект розроблено у дослідженнях М. Амосова, Г. Апанасенко, Н. Борисенко, А. Мартиненко та ін. Психолого-педагогічний аспект формування здорового способу життя школярів та студентської молоді розглядали В. Бабич, Н. Бібік, О. Вакуленко, В. Васильєв, О. Ващенко, Л. Волкова, Г. Голобородько, О. Дубогай, В. Зайцев,

В. Касаткін, Т. Кириченко, С. Кондратюк, Ю. Лісцин, В. Оржихівська, Л. Саврковська, О. Савченко, О. Соколенко, Л. Сущенко, Н. Хоменко та ін.

Сьогодні у цьому напрямку продовжують працювати вітчизняні та зарубіжні вчені, серед яких слід назвати Г. Апанасенко, В. Войтенко, І. Гундаров, В. Куліков, І. Муравов, В. Петленко, Л. Попова та ін.

На думку багатьох фахівців (Г. Апанасенко, С. Кирильченко, А. Магльований, Р. Раевский та ін.) у студентів не сформована потреба піклуватися про своє здоров'я. Ситуація ускладнюється ще й тим, що більшість студентів нехтує елементарними нормами збереження свого здоров'я, що призводить до зростання соматичних захворювань, функціональних відхилень та психічних розладів.

Науковці Є. Приступа, Б. Шиян зазначають, що однією із причин відхилень у стані здоров'я студентів є недостатня рухова активність. Тому проблема формування здорового способу життя студентів залишається актуальною та своєчасною.

Формулювання мети роботи (постановка завдань). Аналіз основних напрямків роботи викладача фізичного виховання щодо формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя студентів у навчально-виховному процесі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Формування здорового способу життя студентів – важливе стратегічне завдання, що стоїть перед вищим закладом освіти і може успішно вирішуватися у різних формах процесу фізичного виховання. У цьому контексті завданням сучасної вищої школи є: використання здоров'язбережувальних технологій навчання; дотримання режиму рухової активності, поєднання рухового і статичного навантаження; організація збалансованого харчування; заміна авторитарного стилю спілкування на стиль співробітництва, створення емоційної сприятливої атмосфери навчання; формування у студентів усвідомлення цінності здоров'я, культивування здорового способу життя тощо [7, с. 46].

Одним із компонентів здорового способу життя та правильного його формування є фізичне виховання. Фізичне виховання пробуджує в людях прагнення жити, рухатись, робити добро, бути активним членом здорового суспільства [1, с. 30; 3, с. 56; 4, с. 98; 5, с. 69].

Процес фізичного виховання студентів в Донецькому юридичному інституті (ДЮІ) здійснюється згідно з навчальною програмою з дисципліни "Фізичне виховання", яка передбачає оволодіння студентами певним обсягом знань щодо формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовці до професійної діяльності, фізичне вдосконалення і самовиховання; зміцнення та відновлення здоров'я, забезпечення високого рівня фізичного стану працездатності протягом усього періоду навчання; оволодіння системою практичних умінь і навичок для занять основними видами фізкультурної діяльності; забезпечення загальної та професійно-прикладної фізичної підготовки; підготовка до виконання тестів і нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики майбутнього фахівця.

Але, на жаль в інституті не достатньо приділяється уваги вирішенню таких важливих завдань, як формування у студентів глибоких і достатньо повних знань про свій фізичний стан і шляхи його покращення, а також виховання інтересів, потреб, які орієнтують людину на здоровий спосіб життя, на самостійну цілеспрямовану діяльність з вдосконалення власного тіла.

Як показали наші опитування студентів перших-третьох курсів факультету підготовки фахівців для підрозділів Національної поліції України, рівень соматичного здоров'я та рухової підготовленості молоді знаходяться в межах від середнього до низького. Більшість студентів має рівень соматичного здоров'я середній (44,2%), осіб з низьким рівнем – 10,2%. Кількість юнаків з рівнем здоров'я нижче середнього складає 25,8%, рівень вище середнього мають лише 10,4% молоді. Студентів з високим рівнем соматичного здоров'я та фізичної підготовленості тільки 9,5%. Встановлено, що 26,4% юнаків мають рівень розвитку рухових якостей вище середнього, з середнім рівнем фізичної підготовленості – 40,2% займаючихся. Юнаків з рівнем розвитку фізичних якостей нижче середнього виявлено 28,5%, з низьким рівнем – 4,3%. Не досить гарними є показники витривалості, швидко-силових якостей та гнучкості студентів. Психічне здоров'я студентів задовільне, психоемоційний стан знаходиться в межах норми.

Виходячи з даних фактів, ми розробили ще одну анкету, в якій студент оцінює ступінь свого поведінкового відношення до різних елементів здорового способу життя по 5-бальній шкалі. Самий високий бал, має елемент здорового способу життя, який окреслює невживання наркотичних речовин – 5,04. Другим йде показник, який окреслює гігієнічні процедури – 4,06 бали, третім та четвертим – невживання алкоголю та нікотину, відповідно (4, 01 та 3,6 бали). Не може не визивати занепокоєності той факт, що визначаючий елемент – рухова активність – набрав усього 4,25 бали, при цьому регулярно займаються фізичними вправами тільки 15% респондентів. Останні місця по кількості балів зайняли такі елементи, як режим дня та харчування, нетрадиційні системи оздоровлення, прийоми психорегуляції, загартовування та масажу. Це скоріше пов'язано з недостатньою інформованістю студентів про позитивний вплив названих факторів на їхнє здоров'я та відсутність навичок використання цих елементів, які формуються здоровий спосіб життя.

Одержані результати дозволяють говорити про те, що одним з основних завдань фізичного виховання в ВНЗ повинно стати формування стійкої мотивації до фізичного самовдосконалення. Вирішення цього завдання можливо шляхом розробки викладачем фізичного виховання спеціальних педагогічних впливів у процесі фізичного виховання, які дозволять здійснити позитивний вплив на емоційну та мотиваційну сфери студентів.

Для формування мотивації студентів ДЮІ на здоровий спосіб життя, нами було відібрано декілька дієвих дидактичних методів, які використовуються в процесі проведення занять, а саме: метод переконання, метод вправ, метод стимулювання (заохочення) та ін..

Переконання – це, перш за все, роз'яснення і доказ правильності й необхідності певної поведінки або неприпустимості якоїсь провини. Також через те, що провідне місце в процесі переконання займає аргументація людиною своєї позиції і прагнення зробити так, щоб вона стала позицією кожного учасника колективної діяльності [5, с.145]. Метод переконання передбачав вербальний вплив на свідомість, волю і почуття (емоційно-ціннісну сферу) за допомогою сукупності засобів і прийомів активної дії (лекції, розповіді, бесіди, диспути) з метою формування системи знань, цінностей, переконань та ідеалів. Наприклад, при проведенні бесіди, за основу заняття з фізичного виховання беруться факти з біографії видатних спортсменів, тренерів, заслуховуються доповіді студентів про життя і спортивну діяльність С. Бубки, Ю. Калини, І. Радивілова, Д. Юрченка, О. Усіка та ін.

До проведення таких занять, ми намагаємося залучати також відомих спортсменів та тренерів м. Кривого Рогу. Наприклад, у квітні 2017 р. була організована та проведена творча зустріч з видатним спортсменом, майстром спорту з боротьби самбо (тепер заслуженим тренером, головою федерації самбо у м. Кривий Ріг) Кантуром Анатолієм.

Також у грудні 2016 р. відбулася плідна зустріч з учасником Чемпіонату Європи, майстром спорту України з гирьового спорту, працівником нашого ВНЗ – Леонідом Гаражею. При цьому ми намагалися приділити якомога більше уваги його позитивному особистому прикладу, що органічно пов'язаний з якостями викладача фізичного виховання та культурою здоров'я. З метою цілеспрямованого педагогічного впливу на свідомість студентів також успішно застосовувався метод негативного прикладу. Сутністю цього методу є можливість виховного впливу, за допомогою якого викладач звертається до свідомості, почуттів, життєвого досвіду студентів з метою формування свідомого ставлення до дійсності і норм поведінки. Цей метод використовувався нами шляхом демонстрації шкідливості наслідування негативних явищ.

Крім того, для мотивації до здорового способу життя застосовувався метод вправ як спосіб виховання молодого покоління через організацію раціональної рухової діяльності, в результаті чого формуються певні стереотипи здоров'язбережувальної поведінки. Це метод виховання, що передбачає планомірне, організоване, повторюване виконання певних дій з метою оволодіння ними, підвищення їх ефективності і формування вмій та навичок.

Метод стимулювання (заохочення). Заохочення – це спосіб педагогічного впливу на особистість, що виражає позитивну оцінку вихователем поведінки вихованця з метою закріплення позитивних якостей і стимулювання до діяльності. Метод стимулювання (заохочення) полягав у позитивному оцінюванні здоров'язбережувальної поведінки студентів, їх стимулюванні до щоденної реалізації компонентів здорового способу життя. Основними видами заохочення були схвалення, усна подяка, додаткові бали та бонуси, які враховувалися при виставленні підсумкових оцінок [6, с. 8-10].

Ще одним з ключових видів діяльності викладача фізичного виховання при формуванні мотивації студентів на здоровий спосіб життя є культурно-просвітницькі форми роботи, що передбачають відвідування мистецьких виставкових заходів, художніх музеїв і галерей на тему здоров'я, спорту, фізичної культури. Серед них слід виділити роботи відомих художників (О. Дейнека, Є. Лисицький, Ю. Пименов, А. Родченко та ін.), які пропагували ідеї проведення вільного часу на природі, заняття народними і спортивними іграми та гімнастичними вправами. До цього слід додати виконані майстрами портрети відомих кумирів спорту і фрагменти ігор спортивних команд та ін.

Такі види робіт дозволять задовольнити і розвинути інтереси, запити та нахили кожного студента, спричинять духовне зростання, вдосконалення фізичних якостей кожного окремо взятого майбутнього фахівця [6, с. 7-8].

Отже, треба зазначити, що здоровий спосіб життя – це діяльність, спрямована на формування, збереження та зміцнення здоров'я людей, як необхідної умови для прогресивного розвитку суспільства в усіх його напрямках [1, с. 35].

Для здорового способу життя важливе значення має організована робота з формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя, де головну роль виконує викладач фізичного виховання, який своїми діями та завданнями пропагує ідеї збереження та укріплення здоров'я; засобами фізичної культури формує моральні, духовні, естетичні якості кожного студента.

Висновки. Таким чином треба відмітити, що проблема формування у студентів мотивів на здоровий спосіб життя, заняття фізичними вправами багатоаспектна. Мотиваційний аспект цього питання також визначений для кожного індивіда його особистими цілями і бажаннями.

Встановлено, що, зважаючи на стійку тенденцію до погіршення здоров'я населення, пріоритетним завданням фізичного виховання у ДЮІ є оздоровлення студентів. Проте вирішальним у збереженні й зміцненні здоров'я молодого покоління є активізація здоров'язбережувальної позиції самої особистості, оволодіння знаннями, уміннями й навичками здорового способу життя та їх реалізація у щоденній здоров'язбережувальній поведінці.

Основними напрямками формування здорового способу життя студентів у навчально-виховному процесі ДЮІ є такі: а) навчальний процес; б) позааудиторні заходи.

Спрямованість і тематика зазначених напрямків складається і корегується спільними зусиллями інституту та студентів. Важливу роль при цьому відіграє суспільно-економічний і правовий стан держави, від якого залежить матеріально-технічне забезпечення зазначених вище заходів та обов'язковість їх виконання.

Подальші дослідження необхідно провести у напрямку вивчення проблеми формування здорового способу життя студентів у практичній діяльності через роботу спортивних секцій за інтересами.

Використані джерела

1. Андрощук Н.А. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості): підручник / Н.А. Андрощук. – Т., 2006. – 160 с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособ. / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: Гардарики, 2007. – 218 с.
3. Безверхня Г.В. Фактори, що впливають на формування мотивації рухової активності школярів / Г.В. Безверхня // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2008. – №3-4. – С. 99-102.
4. Горащук В.П. Теоретичні підходи до формування культури здоров'я школярів / В.П. Горащук // Безпека життєдіяльності. – 2005.- № 5.-С. 58-61.
5. Грибан Г.П. Основи розвитку фізичних якостей студентів: навч.-метод. посіб. / Г.П. Грибан, Ф.Г. Опанасюк. – Житомир: Вид-во "Державний агроєкологічний університет", 2006. – 332 с.
6. Орен Д.Л. Формування здорового способу життя студентів у процесі занять із спортивних єдиноборств у поза аудиторній фізкультурно-спортивній роботі: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я) / Д.Л. Орен. – К., 2015. – 19 с.
7. Щур Л.Р. Формування здорового способу життя студентів спеціальності "Образотворче та декоративно-ужиткове мистецтво": дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / Л.Р. Щур. – Львів, 2015. – 236 с.

Zubchenko L.

HEALTHY METHOD ON LIFESTYLE OF STUDENTS YOUNG PEOPLE IS THE MAIN PURPOSE OF PHYSICAL EDUCATION

The article deals with the forming the healthy lifestyle of student youth of DLI (Donetsk Law Institute) in the process of training on discipline "Physical education". Formation of healthy lifestyle of students is an important strategic task that faces higher education establishment and can be successfully solved in a variety of forms of the process of physical improvement. In this context, the tasks of the modern school are: the use of health-saving learning technologies; Maintenance of a mode of impellent activity, connection of impellent and static loading, the organization of the balanced food; Replacing the authoritarian style of communication with the style of cooperation, creating a supportive learning environment; The formation of students' awareness of the value of health, the cultivation of a healthy lifestyle, etc.

Physical education is one of the components of a healthy lifestyle and its correct formation. It awakens in people the desire to live, to move, to do good, to be an active member of a healthy society. The condition and problems of formation of healthy lifestyle of students DLI have been mentioned in the article. The complex of teaching methods used in process of classes on physical education (method of persuasion, the method of exercise, method of stimulation, etc.) is represented here. Various forms of extracurricular work (visiting the museums, the exhibitions on sport theme), which effectively influence the formation motivation students to engage in physical exercise, promote a healthy lifestyle, create a culture health of the whole person have been studied in the article.

Key words: healthy lifestyle, teacher of physical education, students, motivation.

Стаття надійшла до редакції 22.08.2017