



37  
B53

# ВІСНИК

МІЖНАРОДНОГО  
ДОСЛІДНОГО  
ЦЕНТРУ

“ЛЮДИНА: МОВА,  
КУЛЬТУРА, ПІЗНАННЯ”

Том 23  
(4'2009)

Т.В. АНДРІАНОВ  
(м. Кривий Ріг, Україна)

УДК 796.01.3

## ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

*У статті зроблена спроба вивчення педагогічних підходів до формування здорового способу життя студентів у сучасних умовах.*

*In the article the attempt of study of pedagogical approaches is done to forming of healthy way of life of students in modern terms.*

Навчальний предмет "Фізичне виховання" у вищих навчальних закладах України спрямований на реалізацію освітніх, оздоровчих та виховних завдань при певних умовах і в певних межах. Слід наголосити, що укріплення, збереження, відновлення здоров'я, удосконалення фізичного розвитку і фізичної підготовленості студента, його розумового, естетичного, морального, духовного виховання, тобто всебічного удосконалення діяльності особистості – це є головною метою навчально-виховного процесу у вищій школі. Саме в студентські роки закладаються нові чинники, які служитимуть орієнтиром подальшого розвитку особистості студента, визначаються їх діяльність та соціальні відносини, формується певний спосіб їх життя. Кожен індивід вибирає сам для себе властивий тільки йому спосіб життя. І тут важливо, щоб його спосіб життя не вступав в суперечність з суспільством, не вносив до суспільства деструктивні елементи, елементи руйнування. Проблема формування здорового способу життя на сучасному етапі набуває актуальності як важлива умова гуманізації освіти.

Питання формування особистості у всі часи хвилювало філософів, педагогів, психологів, при цьому достатньо уваги приділялося фізичному вдосконаленню особистості. Відомо, що людина не може бути творцем, якщо не буде фізично розвинута, фізично підготовлена. Збереження і зміцнення здоров'я особистості шляхом формування здорового способу життя у педагогіці досліджували не лише в наш час. Актуальні педагогічні ідеї щодо формування здорового способу життя висловлювали Ян Амос Коменський, Джон Локк, Жан Жак Руссо, Йохан Генрік Песталоцці, Петр Францович Лесгафт, В.О.Сухомлинський та інші видатні педагоги минулих століть. У своїх творах видатні педагоги приділяли велику увагу комплексу заходів зміцнення здоров'я як фундаменту розумового розвитку.

**Мета дослідження** – розробити і науково обґрунтувати програму фізкультурно-оздоровчої роботи для щоденних занять фізичними вправами.

В основі формування здорового способу життя студентів лежать особистісно-мотиваційні установки на впровадження в життя своїх соціальних, фізичних та інтелектуальних можливостей і здібностей [1, с.130]. Управління процесом формування здорового способу життя студентів – це складний психолого-педагогічний процес, що характеризується повним ступенем володіння теорією і методикою фізичного виховання, досвідом виховання і навчання студентів. Тому викладачі фізичного виховання повинні брати не себе функцію формування у майбутніх фахівців-педагогів високого рівня культури (зокрема, фізичної, інтелектуальної культури та культури здоров'я), а також готовності до раціональної організації праці та відпочинку, гігієни тощо, тобто фізкультурно-оздоровча діяльність повинна бути спрямована на формування цілісної людини у всій повноті її сутнісних сил, що і є культурою здорового способу життя.

Сьогодні суспільство потребує фізично розвинену особистість, тобто високий рівень "здоров'я". За результатами дослідження одна група студентів розуміє здоров'я як ідеальну ціль, через поєднання фізичного і психічного стану людини, друга група – бачення здоров'я людини розкриває не як ціль, а як засіб для досягнення інших цілей [3, с.172].

Метою програми фізкультурно-оздоровчої роботи для щоденних занять фізичними вправами є сприяння покращенню фізичного, морального та психічного здоров'я, розвитку рухових здібностей, набутті знань та вмінь здорового способу життя; підвищенню рівня фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів.

Досягнення цієї мети забезпечується розв'язанням наступних задач:

- зміцнення здоров'я;
- загартування організму;
- розвиток основних фізичних якостей та рухових здібностей;
- формування життєво-важливих рухових вмінь та навичок;
- набуття знань з галузі фізичної культури та гігієни;
- виховання інтересу й звички до занять фізичними вправами;
- формування здорового способу життя;
- формування усвідомленої індивідуальної установки на необхідність розвивати свої фізичні якості та рухові здібності.

Поряд із загальними дидактичними принципами нами було обґрунтовано ряд специфічних принципів здорового способу життя, які покладено в основу розробки фізкультурно-оздоровчої програма для щоденних занять фізичними вправами. Наявність у людини довготермінових життєвих цілей, які відповідають її інтересам, здібностям та моральним орієнтаціям передбачає принцип задоволення. Кожна більш-менш значуща мета вимагає визначеної послідовності дій, спрямованих на її досягнення, отже, необхідно мати план цих дій, які і допомагають людині оцінити реалістичність цілей. Тому, наявність життєвих планів як конкретних програм реалізації цілей обумовлює прин-

цип комплексного впливу. Підтримка раціонального життєвого ритму потребує цілеспрямованої регуляції, передусім регуляції людиною свого емоційного стану. Принцип динамічності включає не тільки ситуативний режим діяльності, режим дня, але, головним чином, це певний ритм руху по життєвому шляху.

Оптимальне співвідношення позитивних і негативних емоцій як основа сприятливого емоційного фону життєдіяльності людини розкриває суть принципу можливості організму. Постійне переживання негативних емоцій призводить до формування не тільки психологічних але й функціональних негативних змін в організмі. Необхідно якомога частіше створювати хоч і маленьку, але радість. Здатність знаходити радість в "дрібницях життя" властива довгожителю. Запорука врівноваженості – доброзичливість, відсутність почуття суперництва, ворожості та заздрості.

Підвищенню рівня функціональної готовності людини до певних форм діяльності (для фізичної активності – фізичні вправи, для інтелектуальної продуктивності – розумові, для стійкості до стресів – психічне тренування) сприяє постійне вправлення, що обумовлює принцип тренуваності та ритмічного забезпечення.

Здатність людини легко вступати в діалоговий контакт, знаходити найбільш прийнятні в конкретних умовах форми спілкування, що в свою чергу дає відчуття належності до суспільства, прийняття особистості суспільством, можливість мати друзів тощо, покладено в основу принципу контактності.

Розглядані принципи було покладено в основу розробки виховної педагогічної методики з формування здорового способу життя.

На думку Л. Кондрашової навчальний процес слід будувати так, щоб не учні і студенти пристосовувалися до системи його організації, а вчитель і викладач враховували запити тих, хто навчається: прагнення до свободи, побудови власної системи значень пізнання, потреби в самодостатності і самоствердженні. Саме в єдності і взаємодії інтелектуальної й емоційної сторін навчання містяться умови для саморозвитку, самовираження людини, надання можливості реалізувати себе в пізнанні, спілкуванні і навчальній діяльності, актуалізувати інтелектуально-емоціональний потенціал особистості [2, с.11].

Практика переконливо свідчить, що здоровий спосіб життя студентів здійснюється в навчально-виховному процесі, коли виховання, з одного боку, сприяє всебічному розвитку соціально активної особистості, з другого – через активну діяльність сприяє формуванню потреби дотримання здорового способу життя; якщо навчально-виховний процес спрямований на зміцнення здоров'я, забезпечення активного відпочинку, відповідний режим дня, гігієни.

Для підвищення фізичної активності необхідно залучати студентів в різні клуби за інтересами з метою систематичних занять оздоровчого спрямування, боротися зі шкідливими звичками (паління, нарко-

тики, алкоголь тощо). Все це передбачено програмою, яка була розроблена нами для формування здорового способу життя студентів.

До програми включено самостійні заняття фізичними вправами, які спрямовані на активізацію позиції молоді щодо занять фізичними вправами, розширення орієнтирів молоді у фізкультурно-спортивній діяльності, перетворення рухової активності на творчу діяльність, сприяння розвитку фізичних якостей, раціональному використанню рухових можливостей у життєдіяльності.

Суть особливості самостійних занять фізичними вправами у формуванні здорового способу життя студентів полягає в тому, щоб озброїти, сформувати, навчити, забезпечити, загартувати кожного студента звичкою та виховувати навички дотримання здорового способу життя через систему практикумів-консультацій. Дослідження показують, що самостійні заняття фізичними вправами досягає мети у формуванні здорового способу життя студентів коли викладач бере на себе консультативну і організаторську функції.

Тематика практикумів-консультацій охоплює питання, які цікавлять студентів. Для оперативного усунення помилок при виконанні фізичних вправ використовуються інструкції і методичні вказівки викладача.

Самостійні заняття фізичними вправами спрямовані на розвиток і самовдосконалення особистості; самостійні заняття можуть проводитися в індивідуальних і групових формах у позааудиторній діяльності, вдома у процесі самостійного виконання фізичних вправ, спортивних ігор, без участі викладача, але під його керівництвом. Система самостійних занять сприяє розвитку особистості, вихованню елементів самовиховання: самоаналізу, самооцінки, самоконтролю, самопереконавання, формування здорового способу життя студентів.

**Висновки.** Процес здорового способу життя студентів залежить від норм, які встановлені адміністрацією ВНЗ та особистого життя студента, тобто встановлених пріоритетів та орієнтирів на майбутнє соціальної зрілості.

### Список використаних джерел

1. Андрианов В.С. Формування здорового способу життя як складова фізичного виховання студентів. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Київ, Національний університет //Києво-Могилянська академія. – 2007. –128-130 с.
2. Кондрашова Л.В. Емоційний фактор як засіб забезпечення якості освітнього процесу в загальноосвітній та вищій школі. //Педагогіка вищої та середньої школи: Збірник наукових праць. /Головний редактор проф. Буряк В.К. – Кривий Ріг: КДПУ, 2009. –3-13с.
3. Марчик В.І. Категорія "Здоров'я в студентському середовищі". Вісник Міжнародного дослідного центру "Людина: мова, культура, пізнання". Щокварт. наук. журнал /Головний редактор О.М.Холод. –2009. – Том 20 (1). – С. 168-172.