

ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я В СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Осадченко Тетяна

канд. пед. наук, ст. викладач кафедри
теорії і методики фізичного виховання

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

Анотація: У статті висвітлено проблему формування культури здоров'я в студентів вищих навчальних закладів. Із кожним роком збільшується кількість чинників, які негативно впливають на життя й здоров'я студентської молоді. Тому вважаємо, що пріоритетним завданням держави, педагогів, медичних працівників повинно бути формування в молодій людині усвідомлення того, що здорова нація є показником цивілізованої держави. Адже якість освіти не повинна зводитися лише до здобуття знань, умінь і навичок. Вона тісно пов'язана з категоріями здоров'я, комфортності, щастя, благополуччя, самореалізації.

Ключові слова: культура здоров'я, здоровий спосіб життя, студенти, вищий навчальний заклад, фізичне виховання.

Враховуючи зниження рівня життя, погіршення екологічних умов на перший план висувуються проблеми фізичного здоров'я сучасної молоді. У загальному комплексі умов, які визначають рівень здоров'я сучасного студентства, першочергового значення набуває їхній здоровий спосіб життя [1].

Актуальність питання про проблеми культури здорового способу життя у студентів ЗВО обумовлена тим, що саме в цей період закладається фундамент здоров'я, який забезпечує психофізичну готовність майбутніх фахових спеціалістів до професійної готовності.

Причин, які негативно впливають на стан здоров'я студентів вищих навчальних закладів, пов'язані не тільки зі змінами, які сталися в економіці, екології, умов праці й побуту населення України, але і з недооцінкою в

суспільстві оздоровчої та виховної ролі фізичної культури, що відбилося дефіцитом гармонійного розвитку особистості.

Навчання для всієї студентської молоді – це складний розумовий і фізичний процес. На цей процес накладаються соціальні умови життя й особливості умов навчання студентів [2]. Суттєво впливають на погіршення стану здоров'я студентів умови, що складають специфіку навчання у вищому навчальному закладі: перевантаження розумовою діяльністю, напружена робота з комп'ютерами, низька рухова активність. Навчання переважно проходить у стаціонарному, сидячому положенні [3].

Тому врахування особливостей способу життя, зокрема фізичної активності і позитивне ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності, є важливим елементом організації здорового способу життя студентської молоді. Розуміючи призначення фізичної культури та її вплив на організм, знаючи правила виконання вправ і дозування навантажень, студент здобуває в той же час на заняттях і такі вміння, які дають йому змогу самостійно займатися в домашніх умовах, завдяки цьому розширюються можливості студентів ефективно використовувати засоби фізичної культури для зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичного розвитку й працездатності [4].

Фізичне виховання, будучи складовою частиною процесу отримання вищої освіти, водночас, спрямоване на вирішення проблеми покращання стану здоров'я студентів [5]. Вважається, що найперспективнішим, доступним та ефективним напрямком досягнення максимально позитивного результату в питанні здорового способу життя студентів ЗВО є всебічне використання засобів фізичного виховання як основного фактора ліквідації недоліків у фізичному розвитку цих студентів. Воно є найбільш перспективним, доступним та ефективним напрямком для досягнення покращання фізичного стану студентства, як провідного компонента здорового способу життя.

На думку вчених, низький рівень фізичної активності і підготовленості не дозволяє особистості повністю реалізувати свої природні здібності й виконати своє соціальне призначення. Гіподинамія, на яку страждає 90 %

студентства, призводить до патологічних змін обміну речовин, зниження активності ферментів, деструктивних змін у клітинах і взагалі негативно впливає на роботу всіх органів та систем організму [6].

Система цінностей, мотивації, звички, цілеспрямована поведінка індивідуума стають свого роду ядром реалізації соціальної ідеології в питаннях формування здорового способу життя. Тому щоб уникнути проблем культури здоров'я студентів потрібно залучати студентську молодь до фізичного розвитку та позитивного ставлення до занять фізичною культурою як умови ведення здорового способу життя, це є пріоритетним завданням вищих закладів освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гладощук О. Г. Педагогічні умови вдосконалення культури зміцнення здоров'я студентів в системі фізичного виховання у вищому навчальному закладі : дис. канд. пед. наук : 13.00.02 / О. Г. Гладощук; Інститут вищої освіти АПН України. – К., 2008. – 233 с.
2. Національна доктрина розвитку освіти. Указ Президента України 17 квітня 2002 року № 347/2002. // Освіта України. – № 33. – 23 квіт. 2002. – С. 4.
3. Соболевский В. В. Азбука здоровья: правила эксплуатации организма / Соболевский В. В. – Днепропетровск : Монолит, 2003. – 95 с.
4. Горашук В. П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика) / Горашук В. П. – Луганск : Альма-матер, 2003. – 376 с.
5. Бурлакова Т. Л. Педагогічні аспекти формування культури здоров'я у молодших школярів / Т. Л. Бурлакова // Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. – 2010. – № 17 (204). – Ч. II. – С. 246–251.
6. Сичов С. Формування у школярів і студентів потреби фізичного вдосконалення / С. Сичов // Фізичне виховання в школі. – 2001. – № 4. – С. 22.