ФОРМУВАННЯ ПОГЛЯДІВ СТУДЕНТІВ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ НА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Мариненко С.І., Онопрієнко О.В.

Черкаський державний технологічний університет

DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2018-12-64-79>

У статті розглядається необхідність покращення роботи по формуванню здорового способу життя серед студентської молоді, розгляд причин і вироблення рекомендацій до їх впровадження при допомозі фізичного виховання, спортивних ігор, занять спортом, туристичних походів та інших факторів

Ключові слова: студент, мотивація, здоровий спосіб життя, фізичне виховання, спорт.

Постановка проблеми. Здоров'я населення – показник трудового потенціалу і добробуту країни. Його збереження і покращення є завданням державного рівня.

Молодь потребує особливої турботи і уваги, як майбутнє країни. Усвідомлення студентами цінностей здоров'я, розуміння визначальної ролі здорового способу життя та формування культури здоров'я, харчування, побуту, створення належних умов для праці, навчання, рухової активності, дотримання гігієни, відсутність шкідливих звичок, світосприйняття життя – ось на що слід звернути увагу студентам і викладачам.

Пріоритет у формуванні та зміцненні здоров'я, набутті знань і звичок здорового способу життя належать фізичному вихованню, спортивним руховим іграм, туризму починаючи з дитячого садка, школи, продовжуючи вищим навчальним закладом (ВНЗ) і закінчуючи продуктивною працею на протязі всього життя

Національна доктрина розвитку освіти України визнає пріоритетним завданням системи освіти виховання дитини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я інших, як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності, починаючи з дошкільних закладів, формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя (ЗСЖ).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На проблему ролі фізичної культури в зміцненні здоров'я та формуванні здорового способу життя звернули увагу Амосов М., Єфименко А., дієтологи Поль Брег, Герберт Шелтон, Іванов Г. – творець оздоровчої системи, Шатолов Г. – автор системи природного оздоровлення, Апанасенко Г. розглянув проблему медичної валеології, Магльований А., Іванова О., Пономарьова В. дослідили, як фізичні вправи зміцнюють здоров'я, підвищують нервово-психічну якість до емоційних стресів, підтримують розумову працездатність. В сфері валеології великий внесок зробили Булич Е., Голобородько А., Гаращук В. та інші вчені. У зв'язку з низьким рівнем здоров'я і недостатньою фізичною підготовленістю студентів Андреевою А., Бальсевич В., Платоновим В., Лубешеву Л. та багатьма провідними науковцями здійснюється пошук нових ефективних форм та методів проведення занять з фізичного виховання.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Звернути увагу на роль фізичного виховання, спортивних ігор, заняттям спортом, фізкультурно-масових заходів, туристичних походів та інших факторів, які стимулюють студентів підтримувати спортивну форму і зацікавленість вести здоровий спосіб життя

Формування цілей статті. Розкрити роль фізичного виховання, фізкультурно-масових заходів, спортивних змагань, заняттям спортом, туристичними походами та інших факторів у формуванні позитивної мотивації до здорового способу життя.

Виклад основного матеріалу дослідження. Формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя, як невід'ємної частини загальної культури спеціаліста, сприяння повноцінному фізичному та моральному розвитку особистості, формування її інтелектуальних здібностей, зміцнення здоров'я – є одним з головних видів у роботі ВНЗ.

Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного, та соціального благополуччя, а не лишесутність хвороби та фізичних вад.

Поняття «здоров'я» нерозривно пов'язане із поняттям «здоровий спосіб життя» спрямоване на збереження та покращення здоров'я [1, с. 242].

Формування засад здорового способу життя, культури здоров'я потребує максимальної уваги до мотиваційної сфери у прагненні бути здоровими. Складові у формуванні здорового способу життя можна вважати:

- на рівні фізичного здоров'я: прагнення до фізичної досконалості, ставлення до власного здоров'я, як до найвищої соціальної цінності, фізичний розвиток, загальна фізична працездатність, загартованість організму, дотримання раціонального режиму дня, виконання вимог особистої гігієни, правильне харчування,

- на рівні психічного здоров'я: відповідальність пізнавальної діяльності, розвиненість довірливих психічних процесів, наявність саморегуляції, адекватної самооцінки, відсутність акцентуації характеру та шкідливих поведінкових звичок,

- на рівні духовного здоров'я: узгодженість загальнолюдських та національних морально-духовних цінностей, наявність позитивного ідеалу, працелюбність, відчуття прекрасного у житті, природі, мистецтві,

- на рівні соціального благополуччя: сформована громадська відповідальність за наслідки не здорового способу життя, позитивно спрямована комунікативність, доброзичливість у ставленні до людини, здатність до самоактуалізації, саморегуляції, самовдосконалення [7, с. 1].

Формування потреби у здоровому способі життя полягають у сприянні зміцнення здоров'я та нормалізації фізичного розвитку, формуванні навичок правильної поведінки під час статичних поз і пересувань, наданні основних знань та навичок культури поведінки та здорового способу життя, вихованні інтересу до занять фізичними вправами [2, с. 56].

Інтерес до фізичного виховання проходить через опанування знаннями, вміннями та навичками фізичних вправ, рухливих ігор, спортивних змагань, що задовольняють потреби, відповідають мотивам, створюють позитивний настрій. Духовні інтереси розвиваються найбільш ефективно, коли існує можливість їх задоволення. У зацікавленості проявляються основні мотиви. Проблема формування мотивації дуже важлива умова успішності у досягненні результатів.

Мотив – це побудник до дії, вчинку, діяльності. Він є спонукальною причиною, додає поведінці певний напрямок і змушує діяти саме так, а не іншим способом. Мотив не тільки визначає поведінку людини, але й обумовлює кінцевий результат діяльності. Мотивована людина ефективно реалізує свою справу, а головне вона здатна на максимальну віддачу своїх духовних і фізичних сил, якщо цього вимагає досягнення поставленої мети [3, с. 352–353]. Він є одним із складових мотиваційної сфери. Потреба характеризує готовність до діяльності, а наявність мотиву додає активності новий, більш дієвий характер. Ціль – це спрямованість активності на проміжний результат, що представляє етап досягнення потреби. На нашу думку основними напрямками формування ЗСЖ молоді це:

- відповідальність за здоров'я лягає на самого студента, як майбутнього спеціаліста і громадянина, державу, заклади охорони здоров'я;
- робота на рівні сім'ї і батьків;
- співпраця з друзями, одногрупниками;
- робота на рівні інституту, університету;
- спеціальні державні програми, що пропагуються через ЗМІ і т.д.

Спосіб життя – бути здоровим, буде тільки у тому випадку коли він підкріплюється позитивною мотивацією, корисними для здоров'я елементами та постійно вдосконалюється.

Згідно анкетування 89% хотіли б вести здоровий спосіб життя. Ми бачимо, що студенти зацікавлені і відносяться з розумінням до потреб здоров'я.

На запитання «Чи займаєтесь ви спортом?» відповідали «так»:

- 21% – відвідують секції, фітнес, танцювальні гуртки;
- 29,2% – займаються постійно, самостійно;
- 31,1% – епізодично;
- 13,7% – не займаюся;
- 6% – висловились критично, що їм це не потрібно, не вистачає часу.

На думку студентів підтримувати спортивну форму стимулюють:

1. Внутрішня обумовленість показати гарний результат, отримати похвалу, вийти в число лідерів.

2. Зовнішньо-соціальна зумовленість бути не гіршим за інших, допомогти команді, товаришам, академічній групі.

3. Приклади та впливи батьків, засобів масової інформації, кращих спортсменів, відомих особистостей та ряд інших факторів.

Під час навчання у ВНЗ іде потреба в самореалізації і самозадоволенні в конкретному виді спорту, руховій діяльності та здоровому способі життя. Серед мотивів занять спортом провідне місце займає мотив зміцнення здоров'я, удосконалення форми тіла, спілкування з друзями, досягнення певного спортивного результату, бажання не бути слабим і хворобливим, досягнення життєвих успіхів, намагання бути здоровим. Багато дівчат хочуть схуднути і отримати задоволення від активного відпочинку. На запитання що перешкоджає формуванню мотивації і активного ставлення до занять та вести здоровий спосіб життя: 40,8 – відповіли що не вистачає часу, перевантаженість, 20,2% – вказали, що низький матеріальний стан, а за заняття потрібно платити гроші, 15% – працюють, 11% – ігри за комп'ютером, 8% – указали що лінь, хоча розслабитись, 5% – висловились критично, даремне проведення часу. Завдання для занять спортом – це забезпечення оптимального фізичного розвитку, зміцнення і збереження здоров'я, вдосконалення рухових здібностей, завдання із загартування та виховання навичок дотримуватись здорового способу життя, формування статури тіла і поведінки. Одним з популярних джерелом інформації про здоровий спосіб життя серед молоді, згідно опитування, є телебачення, потім близьке оточення (батьки, друзі, викладачі, знайомі), преса, інтернет, радіо та інші фактори.

Важливою потребою суспільства і особистості є змагальна діяльність у процесі якої порівнюються і оцінюються людські можливості, розкриваються резерви організму людини. Її задовольняє така соціально-педагогічна модель діяльності, як спортивна діяльність. Вона розкриває потреби різних демографічних груп у активному відпочинку, оздоровленні, переключенню з одного виду діяльності на інший [5, с. 505].

На запитання: «Що найбільш згуртовує групу?» 52% відповіли, що громадсько-суспільна робота; 41% – спортивні змагання, туристські походи, відвідування дискотек та решта – інші заходи.

Як бачимо з анкетування, що одним з факторів, який допомагає зацікавити студентів у активних заняттях фізичною культурою, спортом, здоровим способом життя є спортивні ігри, які орієнтують у виборі певного виду спорту, допомагають розкрити себе як творчу людину не тільки на спортивній площадці, а і при виконанні суспільних і професійних функцій на сучасному виробництві в умовах жорсткої конкуренції. Під час занять фізичною культурою та спортом удосконалюються і розвиваються вольові якості людини – цілеспрямованість, наполегливість, сміливість і рішучість [5, с. 504].

Гра захоплює, створює емоційний фон для розрядки, викиду негативних емоцій, але і спонукає контролювати свої емоції, стримувати егоїзм заради цілей команди. Дотримування певних правил гри привчає жити за правилами. У грі удосконалюються функції організму, розвиваються важливі якості та здібності, накопичується цінний досвід використання своїх можливостей і формуються суспільно значущі риси поведінки.

Спортсмени і студенти, які займаються спортом, як показало анкетування, повинні планувати свій день, дотримуватись розпорядку дня та раціонального харчування. Кожна людина, яка тренується, має відмовитись від шкідливих звичок (куріння, вживання пива, міцних алкогольних напоїв, наркотичних речовин і т.д.). Оптимальних руховий режим кожної людини-одна з найважливіших умов здорового способу життя. Його основу складають обов'язкові та систематичні самостійні заняття.

Систематичні заняття фізичними вправами і спортом ефективно вирішують завдання зміцнення і збереження здоров'я, розвитку фізичних якостей молоді, рухових навичок, профілактики деяких захворювань і не сприятливих змін [6, с. 223-224].

Необхідно планувати і проводити заняття таким чином, щоб спонукати та підтримувати прагнення до фізичного вдосконалення і тільки тоді коли студенти побачать свої досягнення у фізичному розвитку, вони переконаються у правильності слів викладача, акцентуючи увагу на значенні фізичної культури, спорту і дотримання принципів здорового способу життя, активного відпочинку і це буде, формою самовираження, самореалізації. Велику увагу викладачам потрібно звертати на студентське самоврядування, організацію раціонального використання вільного часу, дотримання ними здорового способу життя, педагогічне стимулювання для участі у спортивній роботі на рівні університету. Студенти, які виступають за збірну ЧДТУ отримують додаткові бали при нарахуванні стипендії і мають ряд інших привілеїв. Ми повинні виховувати уміння психологічної протидії вживання наркотичних речовин і шкідливим звичкам. Серед студентів які займаються спортом, 15,2% – курять, а серед тих, які не регулярно займаються або зовсім не займаються – 43,8% юнаків і 41% дівчат. Тривожить те, що багато студентів вживають пиво і алкоголь і вважають, що це не впливає на їхнє здоров'я. При цьому дуже важливо проводити роботу з пропаганди ЗСЖ, та переборювання традицій пияцтва і алкоголізму. Останнім часом, на державному рівні прийнято багато нормативно-правових актів, які направлених на створення у суспільстві умов до оздоровчої рухової активності та здорового способу життя для формування здоров'я громадян як найвищої цінності в державі. Наприклад Указ Президента України від 9 лютого 2016 року «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року. Рухова активність – здоровий спосіб життя – здоров'я нації». Держава та її органи і відомства поряд з іншими, мають вирішувати питання, що пов'язані з законодавчо-нормативним забезпеченням, формування здорового способу життя і вона має створити таке

правове поле, яке б стимулювало б через освіту, та доступну інформацію, а також методи примусу та заохочення на відповідну діяльність закладів охорони здоров'я та ведення здорового способу життя окремим індивідумом. Розвинена, систематизована і прозора законодавчо-нормативна база щодо сприяння здоровому способу життя є потужним пропагандистським засобом збереження та зміцнення здоров'я. Завданням держави є створення умов для позитивного свідомого вибору моделі з формуванню здорового способу життя.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальшого розвитку в цьому напрямку. Здоров'я залежить від кожного з нас. Цю просту істину повинен зрозуміти кожен і не тільки підтримувати та зміцнювати, а й формувати потребу у здоровому способі життя у подальшому. Велика роль у цьому належить фізичному вихованню починаючи з дитячого садка, заняття в секціях, по видах спорту, танцями, фітнесом, туристськими походами, участю у змаганнях різних рівнів. Потрібно з школи продовжуючи у ВНЗ формувати зразки поведінки, накопичення знань та умінь, потребу мотивів, визначення ціннісних орієнтацій, інтересів, уявлень, що допоможуть вибору і дотримування принципів розвитку, мотивувати себе до здорового способу життя.

Велика роль належить педагогічному колективу, самоврядуванню студентів, особистого прикладу викладачів. Ширше і глибше проводити профілактичну роботу серед молоді, особливо серед дітей та підлітків. Формування мотивованого прагнення розвивати свої можливості є важливим завданням ВНЗ. Прагнення студента до здорового способу життя слід розглядати як складову загальної культури особистості. Настав час введенню в навчальний процес нової програми, де ЗСЖ буде приділено увагу в повному обсязі

Політика формування здорового способу має забезпечувати всі необхідні компоненти: надавати інформацію та знання, практичні можливості, створенню соціально-економічних можливостей, обґрунтувати систему педагогічного контролю за фізичним станом населення, ввести екзамени по фізичному вихованню або іншу систему контролю фізичного стану молоді. Пропаганда засад здорового способу життя має проводитись цілеспрямовано та систематично за різними напрямками життєдіяльності молоді людини. Крім цього повинні створюватись консультативно-практичні центри, розробляти програми, посібники, створити умови для занять і т.п. Студенти, які займаються спортом, фітнесом, іграми походами і іншими видами рухової діяльності, згідно анкетування, більш ретельно дотримуються принципів здорового способу життя.

Список літератури:

1. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – Феникс, 2000. – 242 с.
2. Зайцев А.Г. Формирование здорового образа жизни молодого поколения / А.Г. Зайцев // Гигиена и санитария. – 2007. – № 6. – 56 с.
3. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – СПб.: Питер, 2009. – 352-353 с.
4. Куцевич Т.Т. Теорія і методика фізичного виховання / Т.Т. Куцевич. – К.: Олімпійська література, 2003. – Т. 2. – С. 392.
5. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: навч. пос. / С.І. Присяжнюк. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – С. 505.
6. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский. – О.: Наука и техника, 2008. – 223-224 с.
7. URL: www.educationua.net/siovs-124-1.html.

Мариненко С.И., Оноприенко О.В.

Черкасский государственный технологический университет

ФОРМИРОВАНИЕ ВЗГЛЯДОВ СТУДЕНТОВ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ НА ЗДОРОВЫЙ СПОСОБ ЖИЗНИ

Аннотация

В статье рассматривается необходимость улучшения работы по формированию здорового образа жизни среди студенческой молодежи, рассмотрение причины та разработка рекомендаций к их внедрению при помощи физического воспитания, спортивных игр, занятий спортом, туристических походов и других факторов.

Ключевые слова: студент, мотивация, здоровый образ жизни, физическое воспитание, спорт.

Marynenko S.I., Onopriyenko O.V.

Cherkasy State Technological University

THE FORMATION OF A OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS STUDENTS' VIEWS ON A HEALTHY LIFESTYLE

Summary

The need to improve work on the formation of a healthy lifestyle among students has been considered in this article as well as the reasons a recommendations development their implementation with the help of physical education, sport games, going in for sports, tourist hiking a other factors.

Keywords: student, motivation, healthy lifestyle, physical education, sport.