

# Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

УДК 008.1-057.875

*Наталія Корж,  
Олена Захарова,  
Анастасія Сокол*

## **Деякі аспекти формування культури здоров'я в студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання**

*Запорізький національний технічний університет (м. Запоріжжя)*

**Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень.** Одним із пріоритетних завдань, визначених Національною доктриною розвитку освіти України у ХХІ столітті та Цільовою комплексною програмою “Фізичне виховання – здоров'я нації”, є виховання гармонійно розвиненої, морально й фізично здорової особистості, яка відповідально ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших як до найвищої індивідуальної й суспільної державної цінності [2]. У зв'язку з цим проблема формування культури збереження здоров'я в студентській молоді належить до першочергових завдань державної політики на сучасну етапі.

У період складних соціально-економічних умов, духовної кризи, погіршення екологічної ситуації все більшу занепокоєність викликає стан здоров'я та фізичної підготовленості молодого покоління.

Складне становище вказаної проблеми підтверджують соціологічні дослідження, у яких доведено, що для сучасної молоді підвищення рівня власного здоров'я є завданням другорядного значення. Спеціалісти зазначають, що молодь переважно не має необхідних знань та життєвого досвіду, які б дали змогу зберігати свою особистість, своєчасно засвоювати оптимальні норми життя, засновані на розумінні здоров'я як найбільшої особистої й суспільної цінності.

За даними наукової літератури, стан здоров'я людей – показник досконалості, розвиненості й перспективності соціальної системи країни, її переваг чи прорахунків, економічної стратегії, культурного та політичного розвитку. Це означає, що проблема здоров'я має яскраво виражений політичний і культурно-ідеологічний характер та потребує дослідження й висвітлення в галузі фізичної культури [1]. Більшість авторів єдині у ствердженні, що в гармонійному розвитку молоді людини все взаємопов'язане, але медичні аспекти формування, укріплення чи збереження здоров'я не є визначальними. У той же час деякі фахівці вважають відповідальними за цю проблему переважно медичні заклади та установи, а також служби охорони здоров'я, розглядаючи її як суто галузеву.

За останні роки значно збільшився інтерес науковців – філософів, культурологів, соціологів, психологів, педагогів та медиків – до проблем збереження здоров'я людини. Вивчення цього питання на методологічному, теоретичному й практичному рівнях висвітлені в працях вітчизняних і зарубіжних авторів: В. Казначеева, В. Климової, В. Скуміна, Т. Круцевич Є. Спіріна, І. Фролова та ін.

Фахівці стверджують, що фізичне виховання молоді має відображати нові підходи до формування сучасної особистості. У той же час активність у фізкультурно-оздоровчій діяльності – необхідна умова її гармонійного розвитку. Такий підхід набуває якості цілеспрямованого впливу на конкретну людину згідно з її потребами. Також фізичне виховання повинне сприяти формуванню дбайливого ставлення до власного здоров'я, отриманню фізичної кондиції, комплексно розвивати фізичні та психічні якості, сприяти активному й творчому використанню засобів фізичної культури в організації та здійсненні професійної освіти. Для розв'язання цього питання потрібно формувати в студентів стійку мотивацію щодо здорового способу життя.

Аналіз наукової літератури дає підстави стверджувати, що проблема формування культури здоров'я в студентській молоді в системі вищої освіти засобами фізичного виховання, не вивчена в достатньому обсязі. У зв'язку з цим актуальною стає необхідність удосконалення її методологічного й теоретичного обґрунтування, а також пошук шляхів їх упровадження на практиці.

**Завдання** дослідження – висвітлити деякі аспекти формування культури здоров'я, які обумовлюють значення навчальної та позанавчальної оздоровчо-фізкультурної діяльності студентів вищих технічних закладів.

**Методи** дослідження. Для вирішення поставленої мети використано такі методи: аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, вивчення практичного досвіду роботи викладачів кафедри фізичного виховання ЗНТУ, соціологічні методи (бесіди).

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Кожний етап історичного розвитку нашої держави висуває нові вимоги щодо діяльності майбутнього спеціаліста будь-якої галузі.

“Mens sana in corpore sano”, – говорили давні римляни, – “У здоровому тілі – здоровий дух”. Термін “sanos” із латині буквально перекладається як цілий, неушкоджений, здоровий, здорово-мислячий. Цим терміном людство користувалося протягом багатьох століть, вважаючи його найадекватнішим для визначення оптимального фізичного стану людини.

Так, у Стародавній Греції цінували гарне здоров'я, вправне тіло та фізичну красу. Основними засобами здоров'язбереження людини були фізичні вправи, харчові обмеження, постійне тренування волі й характеру, що обумовлено потребою держави в сильних, здорових воїнах, здатних воювати та перемогати. Дух змагання й перемоги греків сприяв виникненню в 776 р. до н. е. Олімпійських ігор, які проводяться і в наш час.

На початку ХХ ст. вчені стверджують: “Здорова людина та, яка відрізняється гармонійним розвитком (фізичним та розумовим), добре адаптована до довкілля й повністю реалізує свої фізичні та розумові здібності”.

У 1948 р. Всесвітня організація охорони здоров'я сформувала поняття “здоров'я” як стан повного фізичного, духовного й соціального благополуччя. Категорія “здоров'я особистості” розглядається з різних позицій і є предметом вивчення медицини, філософії, соціології, психології та педагогіки.

За тлумачним словником української мови, “здоров'я – це правильна, нормальна діяльність організму, його повне фізичне й психічне благополуччя”.

Сучасна наука розглядає здоров'я людини як складний феномен глобального значення, що містить філософський, соціальний, економічний, біологічний, медичний аспекти та виступає як об'єкт споживання, внесення капіталу, індивідуальна й суспільна цінність, явище системного, динамічного характеру, що постійно взаємодіє з навколишнім середовищем, яке, зі свого боку, постійно змінюється.

За визначенням В. Соболевського, здоров'я – це запас міцності організму, тобто відношення максимальної безпечної потужності організму до робочого процесу [3].

В. П. Горашук у своїх працях підкреслює, що культура здоров'я – це важливий складовий компонент загальної культури людини, зумовлений матеріальним і духовним середовищами життєдіяльності суспільства, який виявляється в системі цінностей, знань, потреб, умінь та навиків особистості з формування, збереження й зміцнення її здоров'я [4], оскільки збереження та відтворення здоров'я перебуває в прямій залежності від рівня культури кожної людини [5].

Деякі науковці визначають здоров'я як феномен, який інтегрує в собі чотири невід'ємних, взаємопов'язаних компоненти, що визначають його стан, – фізичний, психічний, соціальний та духовний. Із цієї позиції й визначається здоровий спосіб життя в людській діяльності, що “стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через діяльність з оздоровлення умов життя – праці, відпочинку та побуту” [6].

На думку Т. Л. Бурлакової, мета життя – залишатися як можна довше практично здоровим, тому вона повинна стати нормою істинно культурної людини [5]. А спосіб життя може бути здоровим лише тоді, коли він розвивається, доповнюється різними новими корисними для здоров'я елементами, звичками й тим самим удосконалюється. Тому здорового способу життя треба постійно вчитись, а значить, постійно виховувати потребу до збереження власного здоров'я.

Під культурою здоров'я В. Колбанов, Т. Берсенева розуміють динамічний стереотип поведінки, що сприяє здоровому способу життя й визначає дбайливе ставлення до здоров'я оточуючих людей.

На думку Е. Вайнера, культура здоров'я є частиною загальнолюдської культури, яка передбачає знання людиною своїх генетичних, фізіологічних і психологічних можливостей, методів та засобів контролю, збереження й розвитку свого здоров'я, а також уміння передавати здоров'язберігальні знання іншим. Отже, культура здоров'я людини є необхідною умовою її життєдіяльності та водночас важливою складовою частиною професійної придатності.

Щодо причин, які негативно впливають на стан здоров'я студентів вищих навчальних закладів, то до них слід віднести таке. Навчання для всієї студентської молоді – це складний розумовий і фізичний процес. На цей процес накладаються соціальні умови життя й особливості умов навчання студентів. 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.

Усе це за відсутності навичок володіння складовими частинами культури здоров'я призводить до зниження життєвого тону в студентів. Цьому сприяє ще й ігнорування деякими студентами занять фізичною культурою. Статус вищої освіти забор'язує університети готувати не тільки грамотних, але й культурно освічених і здорових спеціалістів. Сьогодні освічений фахівець, котрий не здатен підтримувати власне здоров'я, який часто хворіє та фізично слабкий, може бути не потрібен у нових економічних умовах.

Таке становище, на наш погляд, можна покращити, формуючи культуру здорового способу життя з активним використанням засобів фізичної культури й спорту. На заняттях із фізичної культури викладач повинен проводити бесіди зі студентами, які б сприяли формуванню поняття здорового способу життя, складовою частиною якого є фізична культура, яка об'єднує в собі багато компонентів, таких як культура рухової активності, загартування, дихання, харчування, масаж, медитація, використання факторів природи тощо. Тому, виробляючи стратегію культури здоров'я, починати потрібно з оздоровлення всього організму, а тактику – із того рівня, який організовує всі інші види здоров'я – духовного, фізичного, психічного тощо.

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 [7].

У результаті аналізу літературних джерел і практичного досвіду викладачів кафедри фізичного виховання ЗНТУ зроблено такі висновки: у процесі викладання фізичної культури у вищих навчальних закладах потрібно вдосконалювати та розвивати в студентської молоді потреби до здорового способу життя, усвідомлюючи, що фізична культура є основною й рушійною силою формування здорового способу життя.

**Висновки.** Найбільшого ефекту у фізкультурній освіті студентської молоді можна досягти тільки в разі створення системи інформаційно-освітнього забезпечення здорового способу життя.

Фізичне виховання як навчальна дисципліна у ВНЗ повинна мати за ціль вирішення не тільки освітніх, оздоровчих та виховних завдань, а й формування ціннісного ставлення до свого здоров'я, здорового способу життя й інтересу до рухливої активності у всіх різноманітних формах і видах її виявлення.

Ми вважаємо, що для покращення стану здоров'я студентської молоді – майбутніх фахівців – слід, по-перше з'ясувати причини, що впливають на здоров'я студентства, та, по-друге, виділити методи роботи щодо практичного покращення стану здоров'я.

Формування культури здоров'я студентів може сприяти формуванню здорового, безпечного й плідного способу життя. Навчання здорового способу життя повинно бути системним і сприяти гармонійному розвитку психофізичних здібностей учнівської молоді. Воно не зводиться до періодичного інформування тих, хто навчається, із питань збереження здоров'я, а має передбачати комплекс систематичних заходів, спрямованих на забезпечення здорового способу життя.

#### *Список використаної літератури*

1. Гладошук 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. Гладошук ; 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. 4–6.

3. Соболевский В. В. Азбука здоровья: правила эксплуатации организма / Соболевский В. В. – Днепропетровск : Монолит, 2003. – 95 с.
4. Горащук В. П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика) / Горащук 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. Оржеховська В. М. Духовність – це здоров'я молодого покоління : навч.-метод. посіб. / В. М. Оржеховська Т. В. Тарасова. – Т. : [б. в.], 2005. – 216 с.
7. Сичов С. Формування у школярів і студентів потреби фізичного вдосконалення / С. Сичов // Фізичне виховання в школі. – 2001. – № 4. – С. 22.

#### Анотації

*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 людини 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.

**Наталия Корж, Елена Захарова, Анастасия Сокол. Некоторые аспекты формирования культуры здоровья у студентов высших учебных заведений средствами физического воспитания.** В статье рассматривается проблема формирования культуры здорового образа жизни студентов. С каждым годом увеличивается количество факторов, которые негативно влияют на жизнь и здоровье молодёжи. Поэтому мы считаем, что приоритетным заданием государства, педагогов, врачей должно быть формирование у студенческой молодёжи понимания того, что здоровая нация – это показатель цивилизованного государства. Качество образования не должно сводиться только к получению знаний, умений, навыков. Образование должно быть тесно связано с категориями здоровья, комфортности, счастья, благополучия, самореализации.

**Ключевые слова:** культура здоровья, здоровый способ жизни, студенты, высшее учебное заведение, физическое воспитание.

**Nataliia Korzh, Yelena Zakharova, Anastasiia Sokol. Some Aspects of Health Culture Formation Among Students of Higher Educational Establishments by Means of Physical Education.** The problem of healthy lifestyle formation among students is discussed in the article. We consider that the prior task of country, teachers, and doctors must the formation of student youth understanding that healthy nation is an indicator of civilized country. Quality of education shouldn't be turned just into acquiring knowledge, abilities, skills. Education must be closely connected with the categories of health, comfort, happiness, wellbeing, self-realization.

**Key words:** health culture, healthy lifestyle, students, higher educational establishment, physical education.