

УДК 37.017.924

Латенко С.Б., Копочинська Ю.В.

СТУДЕНТСЬКИЙ СПОРТ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВИХ ЦІННОСТЕЙ МОЛОДІ І РОЗВИТКУ ЗДОРОВОЇ ОСОБИСТОСТІ

В статті розглянуто і систематизовано структуру цінностей сучасної студентської молоді, окреслено та обґрунтовано організаційні особливості використання студентського спорту як важливого базового компонента в структурі освітньої та професійної підготовки майбутніх бакалаврів і фахівців і як засобу спрямованого розвитку цілісної здорової особистості.

Ключові слова: життєві цінності молоді, студентський спорт, здоровий спосіб життя

Постановка проблеми Стан здоров'я молоді є найважливішою складовою здорового потенціалу нації, тому збереження і розвиток здоров'я студентів та формування у них здорового способу життя має пріоритетне значення. Останнім часом підвищується роль вищої школи як соціального інституту, що формує не тільки компетентного фахівця, але і повноцінну, здорову особистість із такими сформованими якостями та властивостями особистості як соціальна активність, орієнтація на здоровий спосіб життя, естетичні ідеали і етичні норми.

Розвиток фізичної культури і спорту найбільш важлива складова частина державної соціально-економічної політики. Основна мета політики держави в області фізичної культури і спорту – ефективне використання їх можливостей в оздоровленні нації, вихованні молоді, формуванні здорового способу життя та на успішні виступи українських спортсменів на міжнародних змаганнях.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Цілий ряд відхилень у стані здоров'я населення, у тому числі і "хвороби століття" – захворювання серцево-судинної системи (які все більше виявляють у молодих людей), багато в чому пояснюються саме гіподинамією – нестачею адекватної рухової активності.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, смертність чоловіків від ішемічної хвороби серця у віці 35-44 років в 2000-і роки зросла на 60%. Ці так звані "хвороби цивілізації" особливо часто зустрічаються у представників професій, пов'язаних з малорухомою напруженою розумовою працею та емоційними навантаженнями, а подібних професій зараз більшість [3, 7].

Спеціальними дослідженнями виявлено, що організм фізично активних чоловіків 50-60 років має більш високі функціональні можливості, чим 30-літніх, але з обмеженим руховим режимом. М'язовий "голод" для здоров'я людини так само небезпечний, як нестача кисню, харчування і вітамінів, що неодноразово підтверджено різними експериментами. Не випадково, нині приділяється значна увага активним формам профілактики гіподинамії, спрямованим на подолання тих негативних наслідків, які зв'язані в життєдіяльності людини з окремими сторонами технічного прогресу [7, 8].

Різкий злам суспільно-політичної системи в Україні привів до істотних змін у соціокультурній наступності поколінь. У системі життєвих цінностей молоді утворився феномен гіпертрофованого прагнення мати матеріальні блага, не забезпечені рівнозначним прагненням ці блага створювати. Про це за останні роки переконливо свідчать численні соціологічні опитування різних категорій молоді. У сучасної молоді не сформоване загальне ціннісне поле: немає сфер життя, однозначно значущих або незначущих для більшості [5,6].

Крім того в Україні в останні десятиліття збільшилася кількість людей, що вживають наркотики, зловживають алкоголем і пристрастилися до паління. На фоні цього фізичною культурою і спортом в країні займається всього 8 – 10% населення, тоді як в економічно розвинених країнах миру цей показник досягає 40 – 60%. Самого гострого і термінового рішення потребує проблема низького рівня фізичної підготовленості і фізичного розвитку молоді.

Можливості різних видів спорту в зміцненні здоров'я, корекції статури і постави, підвищенні загальної працездатності, психічної стійкості, нарешті, у самостверженні дуже великі. При цьому здоров'я виступає як провідний чинник, що визначає не тільки гармонійний розвиток юнака, але і успішність освоєння професії, плідність його майбутньої професійної діяльності [3,5].

В економіці існує відомий постулат, який висвітлює тісний взаємозв'язок професійної підготовки і здоров'я людини – фахівець може мати хорошу професійну підготовленість, багатий досвід роботи, але якщо він не має здоров'я, то його не можна відносити до трудових ресурсів.

Реальний обсяг рухової активності учнів і студентів не забезпечує повноцінного розвитку і зміцнення здоров'я підростаючого покоління. Збільшується число учнів і студентів, віднесених по стані здоров'я до спеціальної медичної групи. Фізичний розвиток – це процес змін і розвитку природних морфологічних і функціональних властивостей організму людини протягом його життя. Загальний фізичний стан людини залежить від багатьох чинників як природних, так і соціальних, але головне – він є керованим [3,8].

За допомогою відповідним чином підібраних і організованих заходів з використанням фізичних вправ, різних видів спорту, раціонального харчування, режиму праці і відпочинку можна в широкому діапазоні змінювати в необхідному напрямку показники фізичного розвитку і функціональної підготовленості організму молоді людини. Саме тому фізична культура і спорт необхідні для фізичного і соціального становлення молоді, будучи важливим засобом її всебічного і гармонійного розвитку [3,8].

Мета дослідження і завдання. На підставі аналізу наукових публікацій вивчити і систематизувати структуру цінностей сучасної студентської молоді, окреслити основні напрями активного використання вільного часу студентів та обґрунтувати використання спорту у ВНЗ як засобу формування життєвих цінностей молоді і формування цілісної здорової особистості.

Результати досліджень. Студент – це не соціальний статус, не категорія осіб, які тільки навчаються – це спосіб життя. Зараз, коли на життя українського суспільства впливає велика кількість зовнішніх і внутрішніх чинників, студенти, як сама динамічна, соціально-демографічна група, легше адаптується до якісно нових обставин і умов життя і тому є лідерами цього процесу. Для них характерне прагнення до культурної інновації, іноді на шкоду традиціям. Тому, культурні цінності і естетичні вподобання батьків, які ті намагаються передати молодим людям, зустрічають у студентів, як правило, критичне відношення. Структуру переваг молоді можна розділити на **три підгрупи**:

1. Сфери життя, значимі на високому рівні – робота, дозвілля, спілкування з однолітками, відносини з батьками;
2. Сфери життя, значимі на середньому рівні – навчання, здоров'я, родина, шлюб, любов, секс;
3. Сфери життя, значимі на низькому рівні – релігія, суспільство, країна, місто, середовище перебування.

Серед ціннісних орієнтирів молоді важливо відзначити:

- не сформованість їх ціннісного поля;
- полярність суджень;
- розпливчастість моральних позицій;
- більшу орієнтацію на матеріальні блага, ніж на духовні цінності;
- слабкий інтерес до проблем суспільства і країни.

Вивчення багатьма дослідниками бюджету часу студентів спеціальних закладів показало, що загальне навантаження навчальною роботою, включаючи і самопідготовку, в різних вузах, по факультетам і курсам у навчальному році значно коливається. Воно визначається конкретними умовами, трудомісткістю і складністю досліджуваних дисциплін, рівнем попередньої підготовленості і, звичайно, відношенням самого студента до навчання [2, 8, 9].

У період іспитів буквально "затворниками" стають близько 90% студентів. Їх перебування на відкритому повітрі обмежується не більше ніж 30 хвилинами в день. Спостерігається систематичне недосипання, рідкий і нерегулярний прийом їжі. Після закінчення екзаменаційної сесії у деяких студентів починаються застуди і інші відхилення в стані здоров'я. Ці захворювання (грип, ангіна, ГРВІ) є наслідком зниження захисних можливостей організму через перенапругу під час сесії, результат істотних порушень режиму навчальної праці і побуту, а також наслідок загальної нестачі рухової активності [2,8,9].

Сучасне навчання у ВНЗ вимагає від студента в основному інтелектуальних зусиль, тривалих нервових напружень, пов'язаних із засвоєнням великої кількості різноманітної інформації, істотно відрізняється від фізичної роботи. При ній м'язове стомлення є нормальним фізіологічним станом, виробленим у ході еволюції як біологічне пристосування, що охороняє організм від перевантаження.

Розумова робота є досягнення природи на більш високих щаблях її розвитку, і тому організм людини ще не встиг адаптуватися до неї. Еволюція поки не виробила реакцій, які надійно охороняють центральну нервову систему від перенапруження. Тому настання нервового (розумового) стомлення на відміну від фізичного (м'язового) не приводить до автоматичного припинення роботи, а лише викликає невротичні зрушення, які, накопичуючись і заглиблюючись, приводять до захворювання людини [4, 3, 8].

Повсякденна навчальна робота, заліково-екзаменаційні сесії з їхнім інтенсивним навантаженням двічі протягом року, навчальні і виробничі практики – все це вимагає від студентів не тільки ретельності, але і гарного здоров'я, гарної психофізичної підготовленості. Багатьма дослідженнями доведено, що студенти, які регулярно займаються спортом і не переривають тренування навіть у період іспитів, більш впевнено проходять ці "підводні рифи" студентського життя. Тому, вибір студентом будь-якої форми рухової активності: різноманітна фізична праця, танці, заняття фізичною культурою, різними видами спорту – уже сам по собі стає сприятливим явищем для організму, оскільки знижує дефіцит рухової

активності, сприяє нормальному функціонуванню різноманітних систем організму, зміцнює здоров'я [3, 4, 8].

Життя студента дуже насичене – 7 – 8 годин на день він проводить за навчанням. Більшу частину свого вільного часу студент витрачає на розваги. По підрахунках статистиків студент має в середньому 5 годин вільного часу щодня, але не вміє раціонально розпорядитися їм, і як наслідок цього, соціологічні дослідження підтверджують, що лише 48,7% молоді цілком задоволені своїми запитами в області духовної культури [1,2,9].

Дозвілля студента можна розділити на дві категорії: пасивний і активний варіанти проведення вільного часу. Основна маса сучасної молоді обирає розваги, частіше пасивні і рідше активні. Лише незначна частина присвячує вільний час освіті, пізнанню та саморозвитку.

До пасивного проведення часу можна віднести такі заняття як читання книг, журналів, перегляд телепередач, відеофільмів, прослуховування, радіопередач, музики. Більшу частину вільного часу "прогресивної молоді" займає комп'ютер. Біля половини студентської молоді все-таки воліють використовувати свій вільний час активно. Це заняття спортом, відвідування різного роду масових заходів, як народні гуляння, дискотеки, концерти [1,9].

Вікові особливості студентської молоді, специфіка навчальної праці і побуту студентів, особливості їх можливостей і умов занять фізичною культурою і спортом дозволяють виділити в особливу категорію **студентський спорт**, який в структурі освітньої і професійної підготовки майбутніх бакалаврів і фахівців виступає як засіб спрямованого розвитку цілісної особистості. Організація спортивних тренувань студентів вимагає дотримання наступних принципів:

– фізичне виховання у ВНЗ є не тільки навчальною дисципліною, але і найважливішим базовим компонентом формування культури здоров'я студентської молоді;

– доступність і можливість займатися спортом у години обов'язкових навчальних занять по дисципліні "Фізична культура" (в основному навчальному, підготовчому, спеціально-медичному відділеннях, учбово-тренувальні заняття в спортивному навчальному відділенні);

– безперервність оздоровчих заходів протягом навчання у ВНЗ;

– можливість займатися спортом у вільний час від навчальних академічних занять у вузівських спортивних секціях і групах, а також самостійно;

– можливість систематично брати участь у студентських спортивних змаганнях доступного рівня (у навчальних залікових змаганнях, всередині – і поза вузівських змаганнях з вибраних видів спорту).

Висновки. Вікові особливості студентської молоді, специфіка навчання і побуту студентів, особливості їх можливостей і умов занять фізичною культурою дозволяють виділити в особливу категорію студентський спорт, організаційні засади якого у ВНЗ вимагають дотримання певних принципів.

Студенти, які регулярно займаються фізичною культурою і спортом та не переривають тренувань в період іспитів і заліків успішно справляються з навчальними навантаженнями і мають кращий рівень здоров'я і якості життя.

Фізичне виховання і студентський спорт є важливим базовим компонентом в структурі освітньої та професійної підготовки майбутніх бакалаврів і фахівців і виступає як засіб спрямованого розвитку цілісної особистості.

Перспектива подальших досліджень полягає у вдосконаленні методів і засобів залучення і заохочення студентів до занять популярними у молоді видами спорту та в оптимізації графіків тренувань і змагань із розкладом навчання студентів.

Використані джерела

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента / Под ред. В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт : Уч. пос. – М. : Альфа-М., 2003. – 352 с.
2. Вовк В. М. Преестественность физического воспитания учащейся и студенческой молодежи / В. М. Вовк. – Луганск : ВНУ им. В. Даля, 2004. – 336 с.
3. Назарова Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. – М. : "Академия", 2007. – 256 с.
4. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
5. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие/ Л. И. Лубышева. – М.: Академия, 2004. – 240 с.
6. Партико Т. Б. Загальна психологія: підруч. для студ. вищ. навч. закл. / Т. Б. Партико. – К.: Видавничий Дім "Ін Юре", 2008. – 416 с.

7. Технології культивування здорового способу життя людини / Л. П. Сущенко // Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики : міжвузівський збірник наукових праць / Київський університет ім. Т. Шевченка; Запорізький державний університет, Одеський державний університет ім. І.І. Мечнікова. – Київ-Запоріжжя-Одеса, 2000. – Вип. 5. – С. 386-402. 2001
8. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование / Под ред. Г.С. Туманян. – М. : "Академия", 2006. – 336 с.
9. Формування інтересу студентів до занять фізичною культурою в умовах нової соціокультурної реальності / Л.П. Сущенко, С.Ю. Путров // Збірник наукових праць Бердянського державного педагогічного університету (Педагогічні науки). – Бердянськ : БДПУ, 2006. – № 2. – С. 173-177.

Latenko S., Kopochinskaya J.

STUDENT SPORT AS MEANS OF FORMING OF VITAL VALUES OF YOUNG PEOPLE AND DEVELOPMENT OF HEALTHY PERSONALITY

The state of health of young people is the major constituent of healthy potential of nation, that is why maintenance and development of health of students and forming for them of healthy way of life have a priority value. Lately the role of higher school rises as a social institute, that forms not only a competent specialist but also valuable, healthy personality on such formed internalss and properties of personality as social activity, orientation on the healthy way of life, aesthetic ideals and ethic norms.

Possibilities of different types of sport are in strengthening of health, correction of build and posture, increase of general capacity, psychical firmness, finally, in self-affirmation very large. Thus a health comes forward as a leading factor, that determines not only harmonious development of youth but also success of mastering of profession, fruitfulness of him future professional activity

Leisure of student can be divided into two categories: passive and active variants of realization of spare time. The bulk of modern youth elects entertainments more often passive and rarer active. Only insignificant part dedicates spare time to education and cognition. The age-old features of student young people, specific of studies and way of life of students, feature of their possibilities and terms of engaging in a physical culture, allow to distinguish in the special category student sport organizational principles of that in higher learning require the observance of certain principles.

Students that regularly engage in a physical culture and sport and does not interrupt training in the period of examinations and tests successfully get along at the educational loading and have the best health and quality of life level. Physical education and student sport are an important base component in the structure of educational and professional preparation of future bachelors and specialists and comes forward as means of the directed development of integral personality.

Key words: *vital values, student sport, development of healthy personality*

Стаття надійшла до редакції 09.09.2015 р.