



ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ НА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

A Однією з пріоритетних завдань нашого часу стає боротьба за утвердження здорового способу життя населення, що часто пов'язано з умовами навколишнього середовища, дотриманням режиму праці та вільного часу, складними взаєминами між людьми та ставлення до самого себе. Педагогічний вплив відіграє особливо важливу роль у формуванні і вихованні здорового способу життя і ставлення до нього студентської молоді. Особливу роль у цьому плані займає виховання позитивного ставлення до свого здоров'я через вплив педагога на студента.

Ключові слова: педагогічний вплив, фізичне виховання, здоровий спосіб життя.

Александр Карпов. Педагогические аспекты влияния на формирование здорового образа жизни студенческой молодежи.

A Одной из приоритетных задач нашего времени становится борьба за утверждение здорового образа жизни населения, что зачастую связано с условиями окружающей среды, соблюдением режима труда и свободного времени, складывающимися взаимоотношениями между людьми и отношением к самому себе. Педагогическое влияние играет особо важную роль в формировании и воспитании здорового образа жизни и отношении к нему студенческой молодежи. Особую роль в этом плане занимает воспитание положительного отношения к своему здоровью через воздействие педагога на студента.

Ключевые слова: педагогическое влияние, физическое воспитание, здоровый образ жизни.

Olexandr Karpov. Pedagogical aspects of the influence on the formation of the students' healthy lifestyle.

S One of the priority tasks of our time is the struggle for the adoption of a healthy lifestyle of the population, often linked to environmental conditions, the observance of the regime of work and free time, the emerging relationship between people and attitude to yourself. The pedagogical influence plays a particularly important role in the formation and education of a healthy way of life and attitude to it among students. The upbringing of a positive attitude to one's health through the teacher's influence on a student takes a special role in this regard.

Key words: pedagogical influence, physical education, healthy lifestyle.

Постановка проблеми. У вихованні здорового способу життя особливе місце має приділятися молодому поколінню, чий організм найвразливіший розвитку і разом з тим згубного впливу шкідливих звичок. Студентська молодь, будучи особливою групою фізичного розвитку, потребує високого рівня при ухваленні різноманітних інтелектуально-культурних і матеріальних потреб, прагне до досягнення психофізичних відчуттів. Специфіка їхньої провідної діяльності вимагає вироблення навичок участі в фізкультурно-оздоровчій діяльності, протистояння негативним впливам, що сприяють появі шкідливих звичок та істотно позначаються на стані здоров'я.

Проблема здорового способу життя, фізичного розвитку постійно знаходиться в центрі уваги філософів, педагогів, психологів, медичної науки, соціології.

Актуальність дослідження обумовлена насамперед, обґрунтуванням основних педагогічних умов, які сприяють формуванню здорового способу життя. Також актуальність проблеми полягає у відсутності мотивації студентів до ведення здорового способу життя, недостатньому просвітленню знань про здоровий спосіб життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У працях, присвячених різним аспектам названої проблеми, намітилася тенденція до переосмислення способів її вирішення, що відбиває зміщення акценту зі сфери медицини в педагогіку. Педаго-

гами обговорюються шляхи й умови формування здорового способу життя студентської молоді, ведеться пошук стратегічних орієнтирів його досягнення (Р.І. Айзман, Е.Н. Вайнер, Г.К. Зайцев, Е.М. Казін, Л.Д. Козлова, Т. Кружиліна, Г.І. Семікін, А.Т. Смирнов, Л.Г. Татарникова, З.І. Чуканова та ін.). Сучасні дослідники відзначають, що спроби реанімувати фізкультурно-оздоровчу й спортивно-масову діяльність у ВНЗ старими організаційними формами, як правило, не дають бажаних результатів. Широке використання в освітньому процесі таких форм, як консультації, спецкурси, лекції, підвищення кваліфікації, додаткова освіта, що орієнтують студента на здоровий спосіб життя, практично не здійснюється (Н.П. Абаскалова, Г.С. Нікіфоров, Т.І. Прокопенко, А.М. Столяренко та ін.).

Аналіз психолого-педагогічної, соціологічної, медико-біологічної літератури вказує на розробленість питань здоров'я студентської молоді та способу життя (Н.П. Абаскалова, Н.А. Агаджанян, С.Г. Добротворський, В.П. Лавренко, В.А. Петровський та ін.); впливу соціальних, медичних, біологічних факторів на формування здорового способу життя студентів (Д.М. Маллаєв, С.К. Петровський, Е.Н. Полякова, В.А. Пономарчук та ін.); виявлення рівня знань студентів про здоровий спосіб життя (М.Н. Алієв, О.І. Барсукова та ін.).

Різні педагогічні аспекти, що відображають

зміст категорій «здоров'я», «здоровий спосіб життя», «формування здорового способу життя», стратегічні орієнтири, шляхи та умови формування здорового способу життя студента досліджені в роботах М.Н. Алієва, Н.М. Амосова, І.І. Брехмана, Е.Н. Вайнера, Г.К. Зайцева, Р. Татарникової, А.В. Чоговадзе та ін.

У дослідженнях О.М. Деркача, О.М. Столяренко та ін. аналізуються питання формування здорового способу життя учнівської молоді в процесі професійного становлення, де виявлені медичні й психологічні аспекти проблеми [7].

Формування цілей статі. Обґрунтувати основні педагогічні аспекти впливу на формування здорового способу життя студентської молоді.

Виклад основного матеріалу дослідження. Складовими компонентами освітнього простору фізичної культури є діяльність викладачів, контингент навчальних, матеріально-технічних умов, що створюють цілісну систему, спрямовану на виховання особистості. У сучасних умовах фізичне виховання здійснюється у межах обов'язкового часу, який визначається навчальними планами, а також у позанавчальний час. При цьому зміст навчання постійно скорочується, а діяльність викладачів обмежується спрямованістю на виконання контрольних нормативів навчання [6].

Одним із основних факторів формування здорового способу життя є освіта. Через систему освіти педагогічний вплив на формування здорового способу життя проявляється у вигляді просвітлення, тобто в системі гігієнічних знань, навичок і вмінь, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я. Також це може бути і виховання – процес педагогічного впливу на студентську молоді протягом навчання у ВНЗ.

Формування стійкої установки (внутрішня необхідність, потреба) на здоровий спосіб життя є найважливішим завданням держави, органів охорони здоров'я, соціального захисту, освіти, так як здоровий спосіб життя є визначальним чинником здоров'я.

Здоровий спосіб життя чинить значний вплив не тільки на підвищення фізичної підготовленості, поліпшення здоров'я, але й на успішну соціалізацію, професійну самореалізацію особистості. Причому люди, долучені до здорового способу життя, не тільки самі активні в суспільстві, а й здійснюють позитивний вплив на формування аналогічних соціальних якостей у свого найближчого оточення [3].

Здоровий спосіб життя формується всіма сторонами і проявами суспільства, він пов'язаний з особистісно-мотиваційним втіленням індивідом своїх соціальних, психологічних і фізіологічних можливостей і здібностей. Від того, як формуються навички здорового способу життя в юності, багато в чому залежить, наскільки розкриється потенціал особистості в майбутньому. Цим повинна визначатися діяльність фахівців освітніх установ, установ дозвілля й додаткової освіти, охо-

рони здоров'я, соціальних служб для дітей і молоді, соціальна діяльність дитячих і молодіжних громадських об'єднань, підприємств і установ, де працюють молоді громадяни, засобів масової інформації тощо у вихованні культури здоров'я.

В основу ЗСЖ, на думку Д.А. Ізуткіна, треба було б покласти низку основних принципів:

1) здоровий спосіб життя – його носієм є людина як істота діяльна і в біологічному, і в соціальному відношенні;

2) людина виступає як єдине ціле, в єдності біологічних і соціальних характеристик;

3) здоровий спосіб життя сприяє повноцінному виконанню соціальних функцій;

4) здоровий спосіб життя включає в себе можливість попередження захворювань [2].

Педагогічна практика свідчить, що більшості молоді потрібні не якісні знання, а лише диплом. Вивчаючи дисципліну «Фізична культура», студенти ставлять своєю головною метою отримання заліку. Питання фізичного вдосконалення, турботу про своє фізичне здоров'я вони відкладають на значно віддалені періоди свого життя.

Опитування, які проведені серед студентів 1-го курсу СННІГОТ УПА (м.Стаханов) показало, що 67,3% віддають фізичній культурі другорядне місце у своєму житті, 12,2% – взагалі не відводять їй жодного місця й тільки 20,5% визначають їй одне з головних місць у своєму існуванні.

Основними факторами, що сприяють формуванню у студентів здорового способу життя виступають: просвітлення студентів про здоровий спосіб життя і його складових; організація фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів ВНЗ щодо застосування отриманих знань про здоровий спосіб життя в повсякденному житті; створення мотивації та інтересу до занять фізичною культурою; рівень професійної майстерності викладачів ВНЗ при реалізації здоров'язберігальних технологій; приклад викладачів ВНЗ у веденні здорового способу життя, бажання бути красивим тощо.

Крім позитивних факторів, які можуть впливати на формування здорового способу життя студентів, є й негативні, які перешкоджають формуванню розглянутого процесу.

В якості негативних факторів, можуть виступати: побутові умови життя; недостатньо розвинена воля студентів; наявність шкідливих звичок; нерозуміння значимості занять фізичної культури і спорту для здоров'я людини, тощо; рівень матеріального добробуту сім'ї студентів і сформовані в ній традиції способу життя.

Аналіз наукової літератури показав, що формування здорового способу життя частіше пов'язують із фізкультурною освітою. У широкому сенсі фізкультурну освіту розуміють учені-педагоги, культурологи як спосіб залучення людини до фізичної культури, в процесі якого він опановує системою знань про здоровий спосіб життя, актуалізує ціннісне ставлення до нього, проявляє активність у здоров'язберігальній діяльнос-

ті (В.К. Бальсевич, В.М. Видрін, В.А. Запорожанов, В.І. Ільніч, П.Ф. Лесгафт, Л.І.Лубишева, Л.П. Матвеев, Ю.М. Миколаїв, В.В. Пономарьов, В.І. Столяров, І.І. Сулейманов та ін.) [5].

Під педагогічними аспектами формування здорового способу життя студентської молоді будемо розуміти педагогічні умови.

А.М. Алексюк, А.А. Аюрзанайн, П.І. Підкасистий під педагогічними умовами розуміють чинники, що впливають на процес досягнення мети, при цьому поділяють їх на: а) зовнішні: позитивні відносини викладача і студента; об'єктивність оцінки навчального процесу; місце навчання, приміщення, клімат тощо; б) внутрішні (індивідуальні): індивідуальні властивості студентів (стан здоров'я, властивості характеру, досвід, уміння, навички, мотивація тощо) [5].

Реалізація педагогічної умови орієнтування студента на здоровий спосіб життя здійснюється в межах фізкультурної освіти. Навчальна дисципліна «фізичне виховання» може сприяти інформаційному орієнтуванню студента на здоровий спосіб життя за рахунок: поєднання двох змістовних компонентів – обов'язкового (базового) й варіативного (для вирішення приватних завдань), а також активного використання її варіативного компоненту в теоретичному розділі програми; посилення освітньої спрямованості фізичної культури з метою інформування студента про здоровий спосіб життя; використання різноманітних форм і методів, що сприяють залученню студента до здорового способу життя; вдосконалення організаційно-педагогічної діяльності викладача. Осмислення, усвідомлення й надбання особистісних сенсів у будь-якій сфері життєдіяльності, на думку педагогів і психологів, істотно змінюється завдяки цілеспрямованій роботі з інформацією. Це й складає змістовне наповнення даної умови, яка в практичній педагогічній діяльності співвідноситься з етапом ознайомлення.

До педагогічних умов формування здорової особистості в освітньому просторі відносяться: наявність системи діагностики й об'єктивного контролю за здоров'ям студентів в освітніх установах, розробленою за вимогами санітарних норм і правил державного освітнього стандарту; формування знань в області збереження, підтримки і зміцнення здоров'я; забезпечення матеріально-просторового середовища для організації виховно-оздоровчої діяльності; наявність емоційно-позитивної установки на формування потреби в здоровому образі й стилі життя студентів і педагогів; високий рівень активності студентів у виховно-оздоровчій роботі.

Педагогічні умови можуть проявлятися у вигляді: інформування студента про здоровий спосіб життя; актуалізації його емоційно-ціннісного ставлення до здорового способу життя і збага-

чення досвіду здорового способу життя студента. Реалізація цих умов сприяє отриманню знань студентів з теорії та практики формування здорового способу життя, позитивного ставлення до свого здорового способу життя та особистісного підходу до реалізації здорової життєдіяльності.

Основним джерелом інформації для студентів є:

- теоретичні і практичні заняття з фізичного виховання (38–51 %);
- вплив засобів масової інформації: газет, теле- і радіорепортажів (25–44 %);
- спеціальна література і відвідини спортивних видовищ (14–23 %) [1].

Збагачення досвіду здорового способу життя молоді розуміється нами як сукупність педагогічних дій із оволодіння ними різноманітними способами формування й ведення здорового способу життя, вдосконалення фізичних якостей і пов'язаних з ними здібностей в єдності з вихованням духовних і етичних якостей, і включення їх у свій спосіб життя.

Під актуалізацією емоційно-ціннісного ставлення студента до здорового способу життя розуміється цілеспрямована педагогічна діяльність із переведення його валеологічних орієнтирів, таких як: почуття, здібності, погляди, думки, з потенційного стану в реальне, та усвідомлення їхньої значущості в життєдіяльності студента.

Висновки з даного дослідження. Обґрунтована поставлена проблема, а саме, педагогічні аспекти впливу на формування здорового способу життя студентської молоді. Проаналізовані основні педагогічні умови, що виступають в якості педагогічних аспектів. Після проведених досліджень, можемо сказати, що основний педагогічний вплив на студента проявляється у вигляді інформування студента про здоровий спосіб життя та актуалізацію його емоційно-ціннісного ставлення до здорового способу життя і збагачення досвіду здорового способу студента. Саме на ці педагогічні умови потрібно звертати увагу педагогам ВНЗ під час проведення занять з фізичного виховання.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Подальші дослідження мають практичну цінність із метою розроблення інформаційно-мотиваційних умов розвитку фізичного виховання студентів.

Література

1. Давиденко Д. Н. Здоровье и образ жизни студентов / под. общ. ред. проф. Д. Н. Давиденко : [учебное пособие] / Д. Н. Давиденко, Ю. Н. Щедрин, В. А. Щеголев. – СПб. : СПбГУИТМО, 2005. – 124 с.
2. Здоровий спосіб життя. Загальні положення [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.gublibrary.ru/lib/Profilaktika_v_pr/ZOJ/profilaktika_zoj.html.
3. Зысманов Б.М. Педагогические условия формирования здорового образа жизни студентов в образовательном процессе ВУЗа: автореф. дисс. на соиск. учен. степени канд. пед. наук. – Смоленск. – 2006.
4. Красноперова Н.А. Педагогическое обеспечение формирования здорового образа жизни студента [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.goman.by/r-88328.html>.
5. Організація самостійної роботи студентів в умовах інтенсифікації навчання : навч. посіб. / [А.М. Алексюк, А.А. Аюрзанайн, П.І. Підкасистий, В.А. Козаков та ін.]. – К. : ІСДО, перевид. 2009 р. – 336 с.
6. Сичов С.О. Педагогічні умови прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури на обов'язкових заняттях, 2011. – 43 с.
7. Федоров, А.И. Отношение учащейся молодежи к своему здоровью: учебное пособие / А.И. Федоров, О.Ю. Комаров, Б.А. Куставлетов. – Кустанай : Изд. центр КГПИ, Челябинск: УралГУФК, ЧГНОЦ УрО РАО, 2011. – 72 с.