

Роль фізичного виховання в пропаганді здорового способу життя студентської молоді в Україні

Постановка проблеми. У сучасній Україні проблема пропаганди здорового способу життя у молодіжному середовищі набуває особливої гостроти з огляду на те, що виховання молодого покоління відбувається в складних соціальних, економічних і політичних умовах. Така ситуація призводить до збільшення кількості дітей, які стають на шлях алкоголізму, наркоманії, проституції, є ВІЛ-інфікованими; збільшення протиправної, агресивної поведінки молоді; зростання впливу вулиці на дітей; збільшення кількості дітей, які потрапляють до в'язниць і психіатричних закладів.

У пошуках оптимальних шляхів науково виваженого розв'язання зазначених проблем варто звернутися до питань організації фізичного виховання студентської молоді як одному з шляхів пропаганди здорового способу життя.

Аналіз останніх досліджень. Окремі аспекти зазначеної проблеми були розглянуті в кандидатських дисертаціях В. Афанасьєвої, Н. Клішевич та О. Гончарової. Разом із тим досліджувані питання на сьогоднішній день вивчена недостатньо.

З огляду на це, **мета статті** полягає у розкритті ролі занять з фізичного виховання у вищому навчальному закладі для пропаганди здорового способу життя серед студентської молоді.

Виклад основного матеріалу. Питання визначення ролі фізичного виховання в пропаганді здорового способу життя студентської молоді насамперед вимагає з'ясування поняття «здоров'я» та «здоровий спосіб життя».

Вважаємо, що найбільш точним, всебічним є визначення категорії «здоров'я» дане Всесвітньою організацією охорони здоров'я: «Здоров'я - це

стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних відхилень».

Що стосується факторів, котрі визначають стан здоров'я людини, то до них сьогодні відносять: реальні доходи, тривалість робочого дня, ступінь інтенсивності та умови праці, наявність шкідливих виробничих умов, якість харчування, житлові умови, стан системи охорони здоров'я і, саме головне - спосіб життя, який кожна людина свідомо визначає для себе [5].

Результати досліджень науковців показали, що не можна аналізувати проблему здоров'я людини поза умовами, в яких воно формується. Як стверджують фахівці, на 20% здоров'я визначається станом навколишнього середовища, 20% - спадковістю людини, 10% - залежить від стану системи охорони здоров'я, а на 50% здоров'я людини залежить від способу її життя, який розглядається як якість, устрій і стиль життя, оптимальний за даних умов рівень збереження і розвитку її фізичного, морального і психічного здоров'я [2, С.144].

Отже, одним із найбільш ефективних і доступних способів зміцнення та збереження здоров'я дітей та молоді, профілактики шкідливих звичок у молодіжному середовищі на сьогодні є здоровий спосіб життя.

Як і у визначенні поняття «здоров'я», так і у з'ясуванні сутності поняття «здоровий спосіб життя», визначенні його компонентів вчені дотримуються різних підходів. Ряд учених (Ю. Лисицин, І. Царегородцев) під здоровим способом життя розуміють умови здійснення громадської діяльності, що спрямована на збереження та покращення здоров'я особистості, і пов'язують його з індивідуально-мотиваційним усвідомленням індивідом своїх соціальних, психологічних і фізичних можливостей і здібностей, усвідомленим вибором і самостійністю, стабільною реалізацією в процесі життєдіяльності. Провідну роль у пропаганді здорового способу життя можуть і повинні зіграти вищі навчальні заклади, так як навчально-виховним процесом охоплені студенти в період, найбільш сприятливий для формування особистості та її потреб.

Відзначимо, що всебічне вивчення проблем, пов'язаних з поняттям «здоровий спосіб життя», можливо тільки при наявності комплексного підходу. Сутність категорії «здоровий спосіб життя» можна розглядати як спосіб життя людини, спрямований на збереження, зміцнення та розвиток її фізичного і морального здоров'я, активне творче довголіття, гармонію з природою, забезпечення можливості максимальної адаптації організму до змін стану внутрішнього і зовнішнього середовища [3].

Розглядаючи формування здорового способу життя в процесі діяльності та визначаючи його як форму життєдіяльності, яка ґрунтується на вимогах добового біоритму, до структури здорового способу життя входять такі компоненти, як: режим дня: харчування, сон, праця та відпочинок; особиста гігієна; рухова активність; загартовування; відсутність шкідливих звичок [4].

Вивчення та узагальнення праць науковців свідчить про те, що до структури здорового способу життя студентської молоді доцільно також віднести: раціональну навчальну та трудову діяльність з елементами наукової організації; самопідготовку і саморозвиток у студентів особистісно важливих якостей (сила волі, цілеспрямованість, активність, самодисципліна); самоорганізацію життєдіяльності, засновану на повноцінному розпорядку дня; психологічну підготовку як основу попередження стресів і вироблення позитивних емоцій, навчання методиці психорегуляції свого стану; особистісну поведінку, спрямовану на попередження шкідливих звичок.

Серед зазначених вище компонентів структури здорового способу життя основним, на наш погляд, є організація рухової активності студентів, що передбачає регламентоване за інтенсивністю фізичне навантаження, яке повністю задовольнить біологічну потребу в русі, буде відповідати функціональним можливостям організму, сприятиме зміцненню здоров'я й гармонійному розвитку організму.

За слушною думкою О. Віндюка (2003), рухова активність сприятиме вдосконаленню наступних функцій організму людини: спонукальної, коли рухова активність вважається вродженою біологічною потребою, яку

необхідно розвивати також, як і інші життєво важливі потреби; моторної, що є зовнішнім проявом життєдіяльності організму і забезпечує взаємодію з зовнішнім середовищем; творчої; стимулюючої; тренувальної, коли систематичні заняття фізичною культурою підвищують фізичний і енергетичний потенціал організму людини, що викликає цілий ряд структурних перетворень організму; захисної, підвищує імунітет за рахунок систематичного виконання фізичних вправ, що сприяє виробленню біологічно активних речовин і підвищує стресостійкість організму [1].

Важливу роль у формуванні здорового способу життя, як ми вже зазначали, відіграє особиста гігієна й загартовування. Так, гігієна тіла сприяє нормальній життєдіяльності організму, нормалізації обміну речовин, кровообігу, травлення, дихання, повноцінному розвитку. А загартовування - один із способів профілактики негативних наслідків переохолодження організму або впливу високих температур.

Все більшу значимість сьогодні набуває такий компонент здорового способу життя як режим навчання, праці та відпочинку. Оптимальна організація життєдіяльності студентів є основою їхнього здоров'я. Однак, лише чверть студентства дотримуються режиму дня, тоді як учені свідчать, що молоді у зв'язку з постійно зростаючим навчальним навантаженням необхідні: чітко організований спосіб життя, харчування, своєчасний відпочинок, сон, заняття фізичними вправами.

Одне з провідних місць у формуванні здорового способу життя відводиться харчуванню. Як слушно стверджує С. Закопайло, харчування - фізіологічно повноцінний прийом їжі з урахуванням віку, статі, характеру навчання, праці та інших обставин. Основне правило харчування полягає в тому, щоб повноцінно харчуватися 3-4 рази на день, ґрунтуючись на принципах досягнення енергетичного балансу, встановлення правильного співвідношення між основними харчовими речовинами - білками, жирами, вуглеводами, збалансованості мінеральних речовин і вітамінів.

Наступний компонент здорового способу життя - повноцінний сон - обов'язкова форма щоденного відпочинку. Потреба молоді в сні коливається від 8 до 10 годин на добу залежно від віку, стану здоров'я. Недосипання може призвести до зниження працездатності.

Особливе місце в структурі здорового способу життя займає і культура спілкування як система знань, норм, цінностей і прикладів поведінки, прийнятих у суспільстві.

Аналізуючи взаємовплив і взаємовідношення факторів ризику і благополуччя для здоров'я підростаючого покоління, О. Віндюк будує систему критеріїв здорового способу життя, до яких відносить фізичну активність, емоційне самопочуття і високий рівень вихованості [1].

Отже, структура здорового способу життя включає такі провідні компоненти, як: рухова активність (регулярні заняття фізичною культурою і спортом); режимні заходи (сон, чергування розумової та фізичної діяльності); харчування; загартовування; відмова від шкідливих звичок; психофізична саморегуляція; гігієна; спілкування.

Аналіз науково-педагогічних джерел свідчить про те, що з метою пропаганди у молодіжному середовищі питань здорового способу життя, запобігання девіантної поведінки вчені рекомендують викладачам фізичної культури займатися профілактичною діяльністю на заняттях.

Профілактика девіантної поведінки студентської молоді здійснюється викладачами вищої школи і в позакласній діяльності, а саме: при проведенні тренінгів («Проблеми, пов'язані з наркотиками, профілактика вживання наркотиків», «Здоров'я та здоровий спосіб життя», «Визнач свою позицію») та вправ-тренінгів («Радість життя»); здійсненні мозкового штурму («Що є цікавого в житті?»); проведенні рольових ігор («Як діяти в ситуації ризику?», «Моє майбутнє»); організації тематичних тижнів («Молодь проти СНІДу»); проведенні наукових конференцій; виступів агітаційних бригад; організації театралізованих постанов тощо.

Як відомо, існує первинна і вторинна профілактична робота. Первинна профілактика носить інформаційний характер і спрямована на формування в особистості неприйняття та категоричної відмови від асоціальних стандартів поведінки та негативних звичок. До форм зазначеної профілактики належать: бесіди; дискусії; лекції; усні журнали; відеолекторії; тематичні акції; зустрічі з працівниками органів охорони здоров'я, правоохоронних органів, громадських організацій; проведення тематичних днів та дискотек; соціальна реклама; індивідуальні та групові юридичні, психологічні, медичні консультації; фестивалі; конкурси; вуличні ігротеки; концерти; шоу-програми; тренінги комунікативності, особистого зростання, успішності; ігри-випробування «Екстрім» та деякі інші; практичні заняття з проблем профілактики негативних явищ; мобільний консультативний пункт.

Вторинна профілактика ставить за мету обмеження поширення окремих негативних явищ, що мають місце в суспільстві. Виходячи з цього, педагогічна робота в межах вторинної профілактики зосереджується в різноманітних осередках допомоги особистості: курс соціотерапії «12 кроків»; спеціальна лінія «Телефону довіри»; анонімні кабінети тестування на ВІЛ; консультативні пункти для батьків, діти яких ВІЛ-інфіковані чи наркозалежні; соціально-психологічні тренінги; центри ресоціалізації наркозалежної молоді. Проводять цю роботу фахівці-психіатри, психотерапевти, психологи, медичні працівники, співробітники громадських організацій, волонтери.

До методів *саморегуляції*, що дозволяють трансформувати негативні переживання в позитивні емоційні стани, розвинути стійку мотивацію до самовдосконалення, навчитися керувати диханням, розслабляти м'язи, через підсвідомість впливати на роботу внутрішніх органів відносяться аутотренінгові, медитативні та релаксаційні вправи, якими можна займатись як під керівництвом психолога, так і самотійно у вільний час.

Масового розповсюдження на сучасному етапі розвитку суспільства набув і волонтерський рух, який знайшов свій прояв у виїзних лекціях та зустрічах у літній період лікарів, психологів, наркологів з молоддю.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, фізичне виховання має велике значення в поширенні та пропаганді здорового способу життя в молодіжному середовищі. До ефективних форм та методів організації занять з фізичного виховання студентів ВНЗ України можна віднести: рольові та ділові ігри; педагогічну психотерапію; аутотренінги; фітотерапію; метод переконання; вправлення; методи заохочення та покарання; методи саморегуляції; арттерапію; метод створення ситуацій успіху; метод прикладу та деякі інші. До перспективної тематики подальших наукових пошуків можна віднести питання змісту, форм та методів організації фізичного виховання студентів у історичній ретроспективі.

Література:

1. Виндюк О.В. Новые подходы к совершенствованию двигательной культуры и питания младших школьников / О.В. Виндюк // Педагогіка і психологія творчої особистості: проблеми і пошуки: Зб. наук. пр. – К. : Запоріжжя, 1999. – Вип.15. – С. 142 – 143.
2. Войтенко В. П. Здоровье здоровых / В. П. Войтенко. – К. : Здоров'я, 1991. – 248 с.
3. Голобородько А.П. Формирование понятия здорового образа жизни у учащихся основной школы: дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.01 «Теория и история педагогики» / А.П. Голобородько. – Харьков, 1997. – 241 с.
4. Кондратюк С. М. Інтегративний підхід до виховання у молодших школярів здорового способу життя : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 - Теорія та методика виховання / С. М. Кондратюк ; Інститут проблем виховання АПН України. – К., 2003. – 18 с.
5. Полулях А. Формування здорового способу життя школярів засобами фізичного виховання в умовах ступеневої освіти / А. Полулях // Фізичне виховання в школі. – 2002. – № 4. – С. 35–38.

Юшко О.В. Роль фізичного виховання в пропаганді здорового способу життя студентської молоді в Україні

У статті дається визначення провідних термінів дослідження – «здоров'я» та «здоровий спосіб життя», аналізуються основні шляхи пропаганди здорового способу життя в молодіжному середовищі та його структурні компоненти (режим дня; особиста гігієна; рухова активність; загартовування; відсутність шкідливих звичок), розкривається місце і значення занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах України щодо пропаганди здорового способу життя студентської молоді.

Ключові слова: фізичне виховання, здоровий спосіб життя, студентство, ВНЗ, заняття.

В статье дается определение ведущих категорий исследования - «здоровье» и «здоровый образ жизни», анализируются основные пути пропаганды здорового образа жизни в молодежной среде и его структурные компоненты (режим дня; личная гигиена; двигательная активность; закаливание; отсутствие вредных привычек), раскрывается место и значение занятий по физическому воспитанию в высших учебных заведениях Украины по пропаганде здорового образа жизни студенческой молодежи.

Ключевые слова: физическое воспитание, здоровый образ жизни, студенчество, вузы, занятия.

The article defines the leading term study - "health" and "healthy lifestyle", analyzes the main ways to promote healthy lifestyles among youth and its structural components (daily routine, personal hygiene, physical activity, tempering the lack of bad habits) , revealed the place and importance of physical education classes in higher educational institutions of Ukraine on health promotion students.

Key words: physical education, healthy lifestyles, students, universities, classes.