

Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
ІІІ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 14–15 квітня 2016 року)

Суми
Сумський державний університет
2016

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Вишняков В. М., викл.

*Дніпропетровський державний інститут
фізичної культури і спорту
soc-gum@ukr.net*

Дбайливе ставлення до власного здоров'я – це досить актуальна проблема сучасного суспільства, адже здоров'я вважається головною суспільною цінністю. Проте не всі люди достатньо проінформовані про здоровий спосіб життя, а деякі свідомо ним нехтують. Ведення здорового способу життя важливе для кожної людини, і в першу чергу – для студентської молоді. Фізична культура – запорука здорового способу життя.

Зміцнення і збереження здоров'я є пріоритетним напрямом основних законодавчих актів і нормативно-правових документів з фізичної культури. Так, у Концепції фізичного виховання, цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації», Законі України «Про фізичну культуру і спорт» наголошується, що фізична культура і спорт, які є складовою загальної культури, сприяють навчанню студентів, підвищуючи їх розумову і фізичну працездатність. Також варто звернути увагу на той факт, що студенти завжди знаходяться в стресовому стані, оскільки розумова діяльність пов'язана з емоційною напругою, особливо під час сесії.

Фізична культура і здоровий спосіб життя можуть звести до мінімуму, а іноді й до нуля ризик поганого самопочуття або стан хвороби. Здоровий спосіб життя тісно переплітається з фізичним вихованням, про що говориться у національній доктрині розвитку освіти. Здоровий спосіб життя – це спосіб життя, оснований на принципах раціональної організованості, активності, праці, загартовує і захищає від несприятливої дії навколишнього середовища і дозволяє до глибокої старості зберігати етичне, психічне і фізичне здоров'я. Здоровий спосіб

життя вимагає дотримання таких настанов: – ознайомлення з науково-медичною літературою з цих питань; – чередування праці та відпочинку; – відмову від шкідливих звичок; – самостійні заняття спортом і фізичною культурою; – дотримання режиму дня і рухового режиму; – використання різних засобів фізичного виховання, спорту і туризму в повсякденному житті; – перебування певний час на свіжому повітрі.

Фізична культура займає провідну роль в дотриманні здорового способу життя. Для нормального функціонування організму студента необхідна певна кількість рухової активності, яка втілюється у фізичних вправах. Регулярні фізичні навантаження приводять організм у стан тренуваності, в основі якого лежить процес адаптації, тобто пристосування функцій різних органів до нових умов їх діяльності.

Численні дослідження свідчать про корисний вплив регулярних занять фізичними вправами на здоров'я і фізичний стан людини будь-якого віку. У різні вікові періоди ці заняття мають різні цілі. У студентські роки заняття особливо важливі: вони спрямовані на вдосконалення фізичної підготовленості, фізичного розвитку і фізичної працездатності, профілактику захворювань, які можуть розвинутися в старшому віці. Але самі по собі вони не приносять бажаних зрушень в здоров'я молодій людині. Тільки в комплексі з іншими ці настанови можуть сприяти загальному здоровому способу життя і самопочуттю студента. Отже, бережіть здоров'я і гарне самопочуття змолоду!

Формування культури здорового способу життя студентської молоді – основа виховання і здоров'я в сучасному суспільстві. Важливу роль виховання у студентській молоді відношення до здоров'я, здорового способу життя як до головної людської цінності. Провідне місце у вирішенні цієї проблеми займає формування культури здорового способу життя, культури здоров'я особистості.

Відновлення державності, відродження багатого культурно-історичного досвіду та традицій національного виховання

висуває проблему гармонійного фізичного і духовного розвитку молодого покоління, соціалізації його як особистості. Такий стиль життєдіяльності спрямований перш за все на підтримку та збереження здоров'я фактично здорових людей. Звичайно, саме у молодому віці повинна прищеплюватись та виховуватись мотивація до такого способу життя, його доцільність та необхідність.

Здоров'я повинно бути першою необхідністю людини, але на задоволення цієї потреби, доведення її до оптимального результату носить складний, своєрідний, часто суперечливий характер і не завжди приводить до необхідного результату. Така ситуація обумовлена різними обставинами, перш за все тим, що:

- 1) в нашій державі ще не виявляється в достатній мірі позитивна мотивація здоров'я;
- 2) в людській природі закладена повільна реалізація зворотніх зв'язків: (як негативних, так і позитивних) впливів на зворотніх зв'язків: (як негативних, так і позитивних впливів на організм людини);
- 3) здоров'я в суспільстві, в першу чергу, низької культури, ще не стало на перше місце в ієрархії потреб людини.

Здоров'я людини, як практична проблема нашого суспільства, це питання про створення необхідних економічних, соціальних, політичних і духовних аспектів здоров'я людини. Здоров'я – це комплексне поняття, воно не може бути виведене за рамки філософської концепції людини, науковим виразом якої виступає філософське вчення про людину, яке орієнтується на те, що людина є результатом природної, біологічної та соціальної еволюції і як породження цієї еволюції повинна бути оптимально пристосована до природних умов її життя і створеною нею культури. Вище викладене показує важливу роль виховання у кожній людині відношення до здоров'я, здорового способу життя як до головної людської цінності.

Формування загальної культури особистості в сучасному суспільстві виступає центральною потребою системи освіти. Провідне місце у вирішенні цієї проблеми займає формування культури здорового способу життя, культури здоров'я особистості, що є складовою її загальної культури. Культура – це обличчя, душа суспільства, найбільш характерна загальнозначима цінність. Рівень розвитку культури є вирішальною умовою прогресу суспільства й людини. Засвоєння культури здійснюється за допомогою навчання. Культура створюється, культурі навчаються. У результаті засвоєння цінностей, вірувань, норм, правил й ідеалів відбувається формування особистості й регулювання поведінки.

Сучасне наукове визначення культури символізує переконання, цінності, які є загальними для якоїсь групи, служать для впорядкування і регулювання поведінки членів цієї групи.

Цінності є основою й фундаментом культури, обґрунтовують норми або очікування й стандарти, що реалізуються в ході взаємодії між людьми. Норми можуть являти собою стандарти поведінки людей. Культурне життя без цінностей неможливі, тому що вони надають суспільству необхідний ступінь порядку й передбачуваності. Через систему цінностей здійснюється регуляція людської діяльності. Формування культури здорового способу життя в студентів має свої принципи відмінності від її формування в інших прошарках населення.