

Systematyczna aktywność fizyczna współczesnych Polaków jest procesem stale rozwijającym się. To dobrze, że staje się niejako „stylem” życia współczesnego człowieka. Z jednej strony podejmuje ją coraz więcej osób, z drugiej zaś – dla pewnych kręgów społecznych jest ona nadal niedostępna. Wydaje się że istnieje konieczność propagowania kultury fizycznej i stałego podnoszenia jej poziomu w skali jednostkowej, jak i całego społeczeństwa.

Literatura:

1. Demel M.: Szkice krytyczne o kulturze fizycznej. Sport i turystyka, Warszawa 1973.
2. Z. Krawczyk, Socjologia kultury fizycznej, AWF Warszawa 1995.
3. Ustawa z dnia 18.01.1996r. o kulturze fizycznej.
4. Trzeźniowski R., W kręgu podstawowych pojęć w dziedzinie kultury fizycznej, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” 2002, nr 4.
5. Strategia rozwoju sportu w do roku 2015, Ministerstwo Sportu, Warszawa 2007.
6. CBOS Centrum Badania Opinii Społecznej. Komunikat badań. Warszawa wrzesień 2013.
7. Osmólski W., Zaniedbane drogi wychowania- zagadnienia wychowania fizycznego, Warszawa 1928.
8. Pańczyk W., Warchoń K., W kręgu teorii, metodyki i praktyki współczesnego wychowania fizycznego, Rzeszów 2006.

**Андрій Красний, Людмила Компанієць
(Мелітополь, Україна)**

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я ЯК ПРІОРИТЕТНЕ ЗАВДАННЯ СУСПІЛЬНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Потреба в здоров'ї носить загальний характер, вона властива як окремим індивідам, так і суспільству в цілому. Увага до власного здоров'я, здатність забезпечити індивідуальну профілактику його порушень, свідомо орієнтація різних форм життєдіяльності на здоров'я – все це показники загальної культури людини.

Висування проблеми здоров'я в число найважливіших завдань суспільного розвитку обумовлює актуальність теоретичної і практичної її розробки, необхідність проведення відповідних наукових досліджень і вироблення організаційних і методичних підходів до збереження індивідуального здоров'я, виховання потреби в здоровому способі життя і відповідального ставлення не тільки до власного здоров'я, а й до здоров'я інших людей, тобто необхідність у формуванні культури здоров'я такої категорії населення, як студентська молодь. Одним з пріоритетних завдань освіти повинно стати збереження і зміцнення здоров'я учасників навчально-виховного процесу, формування у них цінностей здоров'я і здорового способу життя [1, 3, 4, 5, 6, 18]. Весь період навчання у виші повинен бути заповнений активним формуванням у молоді культури здорового способу життя і самозбережувальних стратегій поведінки.

Культура здоров'я – це комплексне поняття, яке включає теоретичні знання про фактори, що сприяють здоров'ю, а також грамотне застосування в повсякденному житті принципів активної стабілізації здоров'я, тобто оздоровлення. Культура здоров'я людини відображає його гармонійність і цілісність як особистості, адекватність взаємодії з навколишнім світом і людьми, а також здатність людини до творчого самовираження і активної життєдіяльності [3, с. 134-136; 10, с. 176-182].

За твердженням ряду вчених [2, 10, 11, 15, 18], збереження здоров'я цілком залежить від ставлення самої людини до цього дорогоцінного дару природи, від його способу життя, поведінки. Ніхто і ніщо не зможе допомогти зберегти здоров'я, примножити його або, навпаки, втратити його, як це роблять самі люди. Тому актуальним завданням держави, і в тому числі навчальних закладів, є збереження, зміцнення здоров'я молоді, формування ідеології здоров'я як найважливішої життєвої цінності.

Фізична культура займає провідне місце у вирішенні проблеми формування, збереження і зміцнення здоров'я студентів. Сучасному студенту дуже важко зберегти здоров'я в умовах, де він щодня піддається впливу безлічі негативних для організму чинників, що впливають як на його фізичне, так і психічне здоров'я [17, с. 108-109].

Ми вважаємо, що вирішення проблеми збереження здоров'я студентів будуть сприяти наступні умови:

- створення в навчальних закладах освітнього середовища, спрямованого на прищеплення валеологічної грамотності;
- фізичне виховання, спрямоване на підвищення культури здоров'я і навчання навичкам самоконтролю;
- формування активної позиції до свого здоров'я і стійкого інтересу до здорового способу життя.

Важливим моментом у формуванні культури здоров'я студента є залучення його до занять активною фізичною культурою [18, с. 79-84]. І саме фізична активність повинна розглядатися як важливий засіб формування у студентів здорового способу життя, організації відпочинку та дозвілля, відновлення тілесних і духовних сил [9, с. 387-390; 7, с. 108-110]. Це означає, що поряд із заняттями, проведеними за навчальною програмою, необхідна розробка і вдосконалення організаційних форм оздоровчої фізичної культури поза навчальним процесом. Адже саме такі форми занять покликані додатково вирішувати

завдання підвищення фізичної активності студентів. І найбільш доступні в цьому плані форми занять – це самостійні заняття різними видами фізичних вправ і спорту [14, с. 100-104; 5]. Безумовно, залучення студентів до самостійних занять поза рамками програми є підвищенням їх освітнього рівня в питаннях оздоровчої фізичної культури. Реалізація цих потреб забезпечить нормальний ріст і життєдіяльність організму студента і сприятиме залученню його до систематичних занять фізичною культурою [1, с. 188-190].

З метою розвитку та вдосконалення оздоровчої культури студентам необхідно придбати знання, вміння і навички для формування стійкої мотивації на здоров'я, здоровий спосіб і спортивний стиль життя. З огляду на високу захворюваність студентів, особливого значення набуває навчання їх умінь і навичок проведення самостійних занять по поліпшенню здоров'я доступними засобами фізичної культури. Самостійні заняття, що проводяться поза навчальним процесом, зроблять можливим збереження і зміцнення здоров'я студентів засобами фізичної культури на основі природних факторів природи [6, с. 368-369].

Вирішальним у вихованні культури здоров'я студентів має стати цілеспрямоване формування і закріплення усвідомленої, заснованої на глибоких знаннях і переконаннях мотивації і потреби постійно самостійно піклуватися про своє здоров'я, озброєння знаннями і здібностями складати спортивно-оздоровчі програми [8, с. 141-142].

Збереження і зміцнення здоров'я студента – це справа самого студента. Спосіб життя студента є не що інше, як певний спосіб інтеграції його потреб, відповідної їм діяльності та супроводжуваних її переживань. Поліпшення здоров'я кожної людини веде до поліпшення здоров'я суспільства в цілому, підвищенню рівня життя і культури. І про це треба замислюватися навіть не в студентські роки, а набагато раніше.

Велике значення має бажання людини самій зберегти своє здоров'я, нести особисту відповідальність перед самим собою. Поняття культури здоров'я включає в себе теорію і знання, які сприяють і дозволяють зберегти здоров'я, враховуючи повсякденну активну діяльність. Культура здоров'я кожної окремої особистості відображає її всебічний розвиток і гармонійність у взаємодії з навколишнім простором, здатність до самоконтролю, і активну позицію по відношенню до здоров'я і його збереженню. Визначальним у вихованні культури здоров'я студентів має бути формування і закріплення мотивацій і переконань, заснованих на отриманих знаннях, придбання потреби піклування про своє здоров'я. Інтеграція подібної культури в повсякденне життя не тільки студентів, але й кожної людини призведе до загального поліпшення здоров'я суспільства, підвищенню рівня життя [13, с. 30-33].

В даний час ціннісні орієнтації, пов'язані з веденням здорового способу життя і культурою здоров'я не займають належного місця в житті студента. Відсутність відповідної орієнтації в повсякденній поведінці та звичках викликає розбіжність між способом життя студента, викликаним сформованими умовами праці і навчання, і загальними вимогами, що пред'являються нам життям для збереження здоров'я.

Слід враховувати і гендерні особливості стосовно розвитку навичок зміцнення та збереження здоров'я, фізичної культури, здорового способу життя в цілому. За наявними статистичними даними оцінюють себе здоровими більше юнаки, хоча дівчата в більшості своїй більш уважно ставляться до власного здоров'я. Збереженню здоров'я студентів може допомогти створення певних умов, таких як фізичне виховання, навчання самоконтролю, формування інтересу до ведення здорового способу життя [12, с. 226-229].

Варто зауважити, що не дивлячись на авторитет сімейного інституту, освітнього середовища, оточення однолітків і інших факторів, в даний час великий вплив мають інформаційні ресурси, такі як інтернет, соціальні мережі, телебачення, мобільні телефони. Часто довіру до засобів масової інформації навіть вище ніж ступінь довіри до знань отриманих в освітніх установах. Неодмінною умовою зміцнення і збереження здоров'я студентської молоді є високий рівень її культури, яка є обов'язковою частиною загального розвитку кожної людини. Звідси виникає необхідність всіх сфер нашого суспільства в спрямованості на формування цінності здоров'я особистості, як зовнішнього, так і внутрішнього, формування культури здоров'я [16, с. 244-246].

Література:

1. Абдураман А.Ш. Здоров'язберігаючі технології в роботі Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького /А.Ш. Абдураман, М.В. Купреєнко, О.В. Непша, А.А. Проценко, В.С. Ушаков //Алексєєвські краєзнавчі читання: Матеріали регіональної наук.-практ. конф., присвяченої 100-річчю А.А. Хижняка / Відп. ред. В.П. Воровка. – Мелітополь: Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, 2015. – С.188-190.
2. Іваненко В.В. Як зберегти своє здоров'я? /В.В. Іваненко, М.В. Купреєнко// Збірник статей, тез і доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції «Філософія здоров'я – здоровий спосіб життя – здорова нація». – Херсон: ДВНЗ «ХДАУ», 2018. – С.105-107.
3. Карабанов Є.О. Формування культури здоров'я в процесі фізичного виховання школярів / Є.О. Карабанов, М.В. Купреєнко, О.В. Непша // Північне Приазов'я: проблеми регіонального розвитку у міжнародному контексті: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (Мелітополь, 14-15 вересня 2017 року). – Мелітополь: ФОП Однорог Т.В., 2017. – С. 134-136.

4. Ковальчук О.В. Здоровий спосіб життя як складова культури здоров'я учнів загальноосвітніх шкіл / О.В. Ковальчук, О.В. Непша // Північне Приазов'я: проблеми регіонального розвитку у міжнародному контексті: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (Мелітополь, 14-15 вересня 2017 року). – Мелітополь: ФОП Однорог Т.В., 2017. – С. 137-140.
5. Купреєнко М.В. Використання фізкультурно-оздоровчих технологій в оптимізації рухової активності студентської молоді /М.В.Купреєнко, О.В. Непша// Фундаментальні та прикладні дослідження: сучасні науково-практичні рішення і підходи: збірник матеріалів II-ої Міжнародної науково-практичної конференції. – Баку –Ужгород – Дрогобич: Пбсвіт, 2017. – С. 433-435.
6. Купреєнко М.В. Самоконтроль студентів під час занять фізичною культурою і спортом на секційних заняттях /М.В. Купреєнко, О.В. Непша// Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку: Зб. наук. праць. – Переяслав-Хмельницький, 2016. – Вип. 27. – С.368-369.
7. Ковальчук С.В. Структура гуманістичної спрямованості особистості фахівця з фізичної культури і спорту /С.В. Ковальчук, М.В. Купреєнко, О.В. Непша, Г.П. Суханова // Освітні стратегії розвитку духовної та світоглядної культури особистості громадянського суспільства. Матеріали Всеукраїнської наукової конференції. 20-21 квітня 2017 р., м. Дніпро. Частина II./Наук. ред. О.Є.Висоцька. – Дніпро: СПД «Охотнік», 2017. – С. 108-110.
8. Котова О.В. Формування культури здоров'я у студентів вищих навчальних закладів в умовах навчально-виховного процесу /О.В. Котова, В.В. Сергеев// Збірник статей, тез і доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції «Філософія здоров'я – здоровий спосіб життя – здорова нація». – Херсон: ДВНЗ «ХДАУ», 2018. – С. 141-142.
9. Лябах Н.В. Особливості впливу фізичних вправ на організм в оздоровчому тренуванні /Н.В. Лябах, О.В. Непша// Сучасна наука: тенденції та перспективи: матеріали регіональної internet-конференції молодих учених (15-19 травня 2017 р.). – Мелітополь, 2017. – С. 387-390.
10. Марків О.Т. Здоров'я людини як фундаментальна цінність культури /О.Т. Марків// Гілея. Філософські науки. – 2009. –Вип. 27. – С. 176-182.
11. Непша О.В. Здоров'я як потреба і цінність людини в сучасному суспільстві /О.В. Непша, Г.П. Суханова, В.В. Іваненко // Роль освіти у формуванні життєвих цінностей молоді: матеріали регіональної науково-практичної конференції студентів і молодих учених (02 грудня 2016 р.). – Мелітополь: Видавництво МДПУ ім. Б. Хмельницького, 2016. – С. 180-182.
12. Непша О.В. Вікові особливості студентів спеціальностей вищих навчальних закладів на заняттях фізичною культурою /О.В. Непша, М.В. Купреєнко, В.С. Ушаков // Історико-географічний дискурс проблем геосфери: матер. Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. 16 травня 2016 р.: зб. наук. праць/за ред. Л.М. Даценко. – Мелітополь: МДПУ ім. Б. Хмельницького. – С. 226-229.
13. Непша О.В. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентської молоді до занять фізичною культурою /О.В. Непша, Г.П. Суханова// Фізичне та спортивне виховання у вищих навчальних закладах. Тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції, Запоріжжя, 13-15 жовтня 2017 року. – Запоріжжя: ЗНТУ, 2017. – С. 30-33.
14. Непша О.В. Атлетична гімнастика як засіб розвитку силової підготовки студентів-юнаків вищих навчальних закладів /О.В. Непша, Г.П. Суханова, В.С. Ушаков// Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту: збірник наукових праць. – Харків: ХДАФК, 2018. – С. 100-104.
15. Суханова Г.П. Моніторинг здоров'я студентів вищих навчальних закладів, віднесених до спеціальних медичних груп /Г.П. Суханова, О.В. Непша// Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту: збірник наукових праць. – Харків: ХДАФК, 2017. – С. 284-288.
16. Суханова Г.П. Проблема впливу мобільних телефонів на здоров'я студентської молоді /Г.П. Суханова, В.С. Ушаков// Збірник статей, тез і доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції «Філософія здоров'я – здоровий спосіб життя – здорова нація»/за заг. ред. Берегової Г.Д., Рупташ Н.В. – Херсон: ДВНЗ «ХДАУ», 2018. – С.244-246.
17. Ушаков В.С. Шляхи формування фізичної культури особистості студентів вищих навчальних закладів /В.С. Ушаков // Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку: матеріали II Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (25-26 квітня 2018 року): збірник тез. – Том 2. – Бердянськ: БДПУ, 2018. – С.108-109.
18. Халайцян А.П. Культура здоров'я особистості як складова частина її фізичної культури /А.П. Халайцян// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – №3. – С. 79 - 84

Науковий керівник:

кандидат педагогічних наук, доцент, Котова Олена Володимирівна.