

*к.н.з фізичного виховання та спорту, доцент,
кафедри менеджменту та соціально-гуманітарних дисциплін
Харківського навчально-наукового інституту
ДВНЗ «Університет банківської справи»*

ВИВЧЕННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

Здоровий спосіб життя є невід'ємною складовою частиною фізичного здоров'я людини. Дотримуватися засад здорового способу життя, чи ні – завжди залежить від більш чи менш свідомого вибору людини. Головними «ворогами» здорового способу життя можна назвати деякі соціальні чинники (недостатня матеріальна забезпеченість тощо), а також так звані «шкідливі звички», які мають одночасно психологічну, культурну і соціальну природу. Фізичне виховання покликане послабити та нейтралізувати дію цих негативних факторів, дія яких щороку призводить до зростання смертності та погіршення загального стану здоров'я населення України. [2].

Ситуацію в Україні неможна назвати винятково поганою. Ані на Сході, ані на ідеалізованому з деяких точок зору Заході – ніде і досі не вдалося досягти повної відмови від шкідливих звичок та іншої діяльності, що перешкоджає здоровому способу життя. З об'єктивними труднощами завжди необхідно боротися об'єктивними методами.

На жаль, багато людей не дотримуються найпростіших, обґрунтованих наукою норм здорового життя.

Здоровий спосіб життя - це спосіб життя, заснований за принципами моральності. Він має бути раціонально організованим, активним, трудовим, загартованим.

Охорона власного здоров'я - це безпосередній обов'язок кожного.

Здоров'я людини - результат складної взаємодії соціальних, біологічних та інших чинників. Вважається, внесок різних впливів на стан здоров'я наступний: спадковість - 20%; довкілля - 20%; рівень медичної допомоги - 10%; спосіб життя - 50%.

Здоровий спосіб життя включає у собі такі основні елементи: раціональний режим праці та відпочинку, викорінення шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, особисту гігієну, загартовування, раціональне харчування тощо [4].

Особливе місце у системі охорони здоров'я належить фізичній культурі та спорту, а отже, і фізичному вихованню.

Студент, як людина певного віку і як особистість, може бути охарактеризований з трьох позицій:

- з соціального боку, де відображені громадські прояви, відносини.
- з психологічного боку, це психологія особистості.

- з біологічного - фізичний стан студента.

Студентський вік характеризується інтенсивною роботою над формуванням своєї особистості, вивченням стилю поведінки.

Здоровий спосіб життя не можна придбати раз і назавжди на якомусь етапі виховання і розвитку особистості, як це відбувається із засвоєнням таблиці множення. Спосіб життя може бути здоровим лише тоді, коли він розвивається, доповнюється різними новими корисними для здоров'я елементами, звичками і тим самим вдосконалюється. Тому здоровому способу життя треба *постійно вчитися*, а значить йому треба постійно вчити, виховувати потребу в ньому. В це поняття складовою частиною входить і фізична культура. [1].

У сучасної молоді недостатньо розвинене мотиваційно-ціннісне ставлення до занять фізичними вправами, що свідчить про необхідність подальшого пошуку ефективних шляхів формування у студентів навичок здорового способу життя [3].

Значна науково-дослідна робота була проведена у вивченні мотиваційної сторони навчальної діяльності студентів нашого інституту. Слід підкреслити, що процес формування основних якостей особистості студента можна розкрити лише за умови аналізу мотивів, які визначають навчальну і громадську діяльність, її результативність. Ціннісні орієнтації не виникають у людей раптово, а формуються поступово, протягом усього процесу соціалізації особи, будучи центральним стрижнем свідомості і діяльності, найважливішим компонентом структури особистості [4].

Студенти відмічають, що фізична культура і спорт формує у них витривалість (1-курс: дівчата 40%, хлопці 21%; 2-курс 60%, 35%)

Основна мотивація студентів ХННІ ДВНЗ УБС до занять фізичною культурою, як свідчать анкетні відповіді, це вдосконалення фізичного розвитку (дівчата 1-курс 37%, 2-курс- 45%), зміцнення здоров'я, хлопці- 50%, дівчата 47%, на другому місці по значимості «цікаве проведення вільного часу».

Як відмітили студенти інституту в їх житті фізична культура має вагоме значення (хлопці 1-курсу- 44,5%, дівчата-24%).

З аналізу складання нормативних вимог з фізичного виховання, студенти першого курсу мають низький рівень фізичного розвитку. Але на другому курсі картина змінюється на краще. Студенти пристосовуються до занять, систематично займаються фізичною культурою (наскільки це дозволяє навчальний процес з фізичного виховання, секційні та самостійні заняття).

В дослідженні виділені сприятливі фактори а також ті, що перешкоджають формуванню потреби фізичного вдосконалення. Найбільше перешкоджають залученню студентів до занять фізичною культурою та спортом такі фактори:

-недостатній загальний культурний рівень; -стійкі шкідливі звички;

-слабка постановка фізкультурно-масової роботи за місцем проживання; -відсутність позитивних прикладів з боку викладачів, батьків тощо.

Самим надійним засобом формування у студентів потреби фізичного вдосконалення, на нашу думку, є оперативне інформування про поточні результати та стан окремих систем організму (серцево-судинної, дихальної тощо). Така зворотня інформація та її аналіз з боку викладача сприяє значному підвищенню інтересу і активності студентів під час самостійних занять фізичною культурою, дозволяє вести самоконтроль за динамікою розвитку рухових умінь і навичок і що суттєво впливає на здоровий спосіб життя студентів (ЗСЖ) [4].

Аналізуючи анкетні відповіді, можна простежити закономірність, а саме, студенти ХННІ ДВНЗ УБС не мають сталої, сформованої мотивації до фізичної культури та ЗСЖ. Позитивну мотивацію до фізичної культури можна виховувати у студентів на заняттях протягом усього терміну навчання у вузі. Продумати час для занять фізичною культурою і спортом у рамках навчального розкладу, враховуючи форми навчання по інших навчальних дисциплінах.

Приведені дані дають підставу зтверджувати, що більшість студентів 1-2-го курсів серйозно відносяться до свого здоров'я, використовують наявні можливості занять фізкультурою і спортом у його зміцненні, зберігають інтерес до спорту при навчанні і на старших курсах.

Література

1. Віленський М.Я., Карповський Г.К. Мотиваційно-ціннісні відносини студентів до фізичного виховання та шляхи його направленого формування //Теорія і практика фізичного виховання -1984.-№10.-С. 39-42.
2. Завидівська Н.Н. Педагогічні засади формування здорового способу життя студентів вищих закладів освіти економічного профелю. Авторефер. дис...канд. пед. наук.-Львів: 2001.-38с.
3. Рейзин В.М., Ищенко А.С. Физическая культура в жизни студента /Науч.ред А.А.Логинова.-Минск: Высшая школа, 1986,-175 с.
4. Реалізація здорового способу життя - сучасні підходи / За заг. ред. М. Лук'яненка, Ю. Шкретія, Е. Боляха, А. Матвєєва. - Дрогобич : КОЛО, 2005. – 124.