

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ЗДОБУВАЧІВ ФАХОВОЇ ПЕРЕД ВИЩОЇ ОСВІТИ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

На сучасному етапі розвитку суспільства активізувалася увага до здорового способу життя здобувачів освіти, що пов'язано із заклопотаністю суспільства з приводу здоров'я спеціалістів, що випускаються вищою школою, і зростанням захворюваності в процесі їхньої професійної підготовки з подальшим зниженням працездатності. Стан здоров'я молоді є найважливішою складовою здорового потенціалу нації, тому збереження і розвиток здоров'я студентів та формування в них здорового способу життя сьогодні має пріоритетне значення. Невипадково освітяни останнім часом виявляють глибокий інтерес до проблеми здоров'я студентів, виховання в них відповідального ставлення до свого здоров'я, до здоров'я оточуючих і здоров'я майбутніх поколінь.

Сучасний освітній процес часто призводить до погіршення здоров'я студентів. Ці статистичні дані підтверджують щорічні медичні обстеження студентів у закладах фахової перед вищої освіти. У 2022 р. медичний огляд, показав, що 63% здобувачів фахової перед вищої освіти мають хронічні захворювання: це остеохондроз, сколіоз, плоскостопість, різноманітні захворювання зорових органів, нервово-психічні розлади та алергійні захворювання, 0,4% венеричні захворювання. Відзначається тенденція до зростання такого захворювання як ожиріння. Майже третина юнаків за медичними показаннями не придатні для служби у Збройних Силах України.

До причин, що спричиняють погіршення здоров'я здобувачів освіти, належать високі розумові навантаження, інтенсифікація навчального процесу та наявна його орієнтація, яка ґрунтується на переважанні статичних навантажень, що сприяє штучному скороченню обсягу довільної рухової активності студентів. 78,4% здобувачів освіти страждають на гіподинамію, наслідком якої є зниження працездатності, загальної реактивності організму та зростання захворюваності. До причин, що спричиняють погіршення стану здоров'я молоді, ми відносимо і поширеність серед молоді куріння, вживання алкогольних напоїв, наркотиків. Свій відпочинок і дозвілля вони пов'язують із «сидінням в телефоні», відвідуванням кафе, барів тощо. Усе це свідчить про низький рівень культури здоров'я молоді, про безвідповідальне ставлення до свого здоров'я.

Тому фізична культура має розглядатися як важливий засіб у процесі фізичного виховання здобувачів освіти, у формуванні в них здорового способу життя, організації відпочинку та дозвілля, відновлення тілесних і духовних сил.

У фізичному вихованні важливе місце у формуванні культури здоров'я молоді відводиться фізичній культурі.

Формування фізичної культури особистості на сучасному етапі розвитку суспільства – це цілеспрямований, багатогранний і водночас цілісний процес переходу від переважно фізичної підготовки до реалізації індивідуальних здоров'язбережувальних програм, фізичного самовдосконалення особистості, зміни рівня розвитку психофізичних якостей і властивостей.

Формування мотиваційного ставлення до занять фізичною культурою спрямоване на набуття студентами здоров'я як ціннісної орієнтації. Дані науки і практики свідчать про те, що фізкультурно-спортивна діяльність ще не стала для здобувачів освіти нагальною потребою, не перетворилася на інтерес особистості. І реальна участь здобувачів освіти у цій діяльності недостатня, хоча саме фізкультурно-спортивна діяльність передбачає формування таких якостей і властивостей особистості, як соціальна активність, орієнтація на здоровий спосіб життя, естетичні ідеали та етичні норми життя. Тому формування здорового способу життя здобувачів освіти є основною метою фізичного виховання, завданнями якого є підвищення функціональних, адаптивних можливостей організму, виховання і розвиток особистості, спрямований на розвиток і саморозвиток фізичної культури людини.

Ми вважаємо, що фізичне виховання у закладі фахової перед вищої освіти має бути не тільки навчальною дисципліною, а й найважливішим базовим компонентом формування культури здоров'я студентської молоді. Метою фізичного виховання й освіти у закладах фахової перед вищої освіти буде формування у здобувачів освіти свідомого й активного ставлення до фізичної культури, що дасть змогу організувати в них власний здоровий спосіб життя відповідно до мінливих ситуацій. Реалізація цієї мети дасть змогу розв'язати проблему формування здорового способу життя здобувачів освіти, бо тільки фізична культура сприяє гармонізації тілесно-духовної єдності, забезпечує формування таких загальнолюдських цінностей, як здоров'я, фізична і психічна досконалість студентської молоді. Розуміння фізичної культури здобувачами освіти як цінності може стати дієвим чинником формування здорового способу життя і прогресивних тенденцій у розвитку громадської думки та потреби в освоєнні цінностей фізичної культури як виду культури майбутнього фахівця.

Водночас реалізовані сьогодні в практиці форми, методи, засоби навчання не дають змоги повною мірою забезпечити реалізацію особистісно-орієнтованого підходу до формування здорового способу життя здобувачів освіти і не відповідають вимогам до підготовки сучасного фахівця. Причиною такого становища є, з одного боку, недостатня пропаганда здорового способу життя. З іншого боку, у системі фізичного виховання здобувачів освіти не реалізується індивідуально-диференційований підхід, незадовільно поставлено фізкультурно-оздоровчу роботу в аудиторний і позааудиторний час, низька організація самостійної роботи здобувачів освіти із формування здорового способу життя; у незначній кількості є навчальні посібники та науково-методичні розробки щодо розв'язання цієї проблеми.

Висування проблеми здоров'я серед пріоритетних завдань суспільного розвитку особистості зумовлює актуальність теоретичного розроблення цієї проблеми, визначаючи необхідність розгортання відповідних наукових

досліджень і вироблення методичних та організаційних підходів до виховно-освітнього процесу навчального закладу зі збереження та розвитку здоров'я здобувачів освіти і формування в них здорового способу життя.

Незважаючи на велику увагу дослідників до проблеми здоров'я і здорового способу життя учнів, ця тема залишається недостатньо вивченою для процесу фізичного виховання здобувачів освіти. Слід підкреслити і велику практичну потребу в такому дослідженні, оскільки воно сприяє розв'язанню суперечності між необхідністю студентської молоді вести здоровий спосіб життя та їхнім невмінням організувати свою діяльність із формування здорового способу життя.

Список використаних джерел

1. Городецька О.О., Дмитренко С.М., Хуртенко О.В., Романенко О.І. Герасимишин В.П. Шляхи формування здорового способу життя у здобувачів закладів вищої освіти. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Випуск 6 (166) 2023. С. 32-36.

2. Грибан Г. П. Підвищення якості навчального процесу з фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення. Вісник Житом. держ. ун-ту. Пед. науки. Вип. 63. Житомир, 2012. С. 105–109.