

MATERIALY

XI MI[^]DZYNARODOWE J NAUKOWI-PRAKTYCZNE
J KONFERENCJI

«NAUKOWA PRZESTRZEN EUROPY- 2015»

07-15 kwietnia 2015

**Volume 20 Fizyczna kultura i
sport**

Przemysl
Nauka i studia
2015

Ковбій Н.М.

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ У КОНТЕКСТІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Здоров'я - якісна передумова майбутньої самореалізації молодих людей, здатність до створення сім'ї і народження дітей, до складного навчального та професійного праці, суспільно-політичній і творчій діяльності. У сучасних умовах здоров'я перестає бути тільки особистою справою молодої людини, так як воно стає фактором виживання соціуму в цілому.

Вивчення проблеми здорового способу життя студентської молоді в широкому соціокультурному аспекті обумовлено специфікою цієї соціально-професійної, соціально-демографічної групи, особливості її формування, положення і ролі в суспільстві.

Становлення сучасного українського студентства цілком припадає на пост перебудовний період, коли в силу відомих соціально-економічних і екологічних причин помітно погіршився стан здоров'я населення в цілому і дітей особливо. А адже саме ці вчорашні діти приходять сьогодні до ВНЗ, поповнюючи студентські лави.

Якщо мова йде про умови, в яких протікає життя студентів, то перш за все слід звернути увагу на спосіб життя молодого покоління. На думку О. Ващенко, «спосіб життя молоді - система стійких, типових для даної соціально-демографічної групи способів, форм та видів життєдіяльності...» [2, с. 105]. Це своєрідна картина тою, як живуть молоді люди в умовах їх соціально-історичного буття. Поряд з такими характеристиками життя, як рівень, якість, стиль, спосіб життя молоді дає умовне уявлення про життя молодих людей як конкретному соціокультурному, історичний феномен.

За прогнозами ряду дослідників, кількість студентів, віднесених

за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, тобто до категорії студентів з відхиленнями в стані здоров'я, може досягнути 50 % від загальної кількості. На жаль, дана тенденція збережеться і в найближчі 10-15 років, коли загальні втрати робочої сили за 2006-2015 роки складуть понад 10 млн осіб (в середньому по 1 млн осіб щорічно) [3, с. 61].

Здоровий спосіб життя студентства на етапі є найважливішим соціальним чинником, який проходить всі рівні сучасного соціуму, впливаючи на основні сфери життєдіяльності суспільства. Хотілося б відзначити, що сьогодні - це головний соціальний фактор, який захищає від негативних наслідків при переході від етапу молодості до дорослого життя.

Через недостатність досліджень взаємозв'язку здорового способу життя та соціальних позицій студентської молоді ці питання продовжують залишатися актуальними і в даний час. Відповіді студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, на запитання «чи Займаєтеся ви фізкультурно-оздоровчою діяльністю у вільний від навчальних занять час?» розподілилися наступним чином: 18,7 % студентів відповіли, що не займаються; 55 % дали відповідь, що займаються епізодично, і лише 26,2 % респондентів займаються систематично, два-три рази на тиждень і більше. Аналіз отриманих результатів дозволяє припустити, що велика частина даної категорії молоді не надає серйозного значення рухової активності в процесі життєдіяльності, у той час як студенти, які активно займаються спортом, всі без винятку поза навчальної діяльності займаються фізкультурно-оздоровчою діяльністю два-три рази на тиждень і більше.

Підвищення рівня здоров'я молодих людей, залежить від багатьох факторів, однак вирішальним серед них є позиція самої людини, його ставлення до власного здоров'я. Фізкультурно-

оздоровчу діяльність необхідно розглядати як найважливішу з видів діяльності, що мають соціально-культурний характер, бо її предметом, метою і головним результатом є розвиток самої людини. Здоровий спосіб життя передає повноту включеності людини в різноманітні форми і способи соціальної діяльності відповідно до оптимального і гармонічного розвитку всіх його структур: тілесної, психічної, соціальної і включає всі компоненти різних видів діяльності, спрямовані на охорону і поліпшення здоров'я молоді. Здоровий спосіб життя не зводиться до окремих форм медико-соціальної активності: викорінюванню шкідливих звичок, проходженню гігієнічних нормам і правилам, санітарній освіті, звертанню за лікуванням або порадою в медичні установи, дотриманню режиму праці, відпочинку, харчування і багато іншим, хоча усі вони відбивають ті чи інші його сторони. Поряд із впровадженням нових технологій профілактики і лікування необхідно з особливою увагою ставитися до створення мотивацій і умов для здорового способу життя. Показником особистого успіху має стати швидше здоров'я людини, а не кількість зароблених ним грошей.

І якщо у молоді з'явиться звичка до занять спортом, то будуть вирішені і такі гострі проблеми, як наркоманія, алкоголізм, дитяча бездоглядність [5, с. 65].

Аналізуючи проблеми формування здорового способу життя молодого покоління, можна також стверджувати, що багато залежить від регіону проживання, рівня соціалізації молоді та її ідентифікації з територією проживання. Вчені вважають, що регіональні особливості визначають своєрідність умов життя і накладають свій відбиток на всі процеси відбуваються тут. До таких належать:

- клімат, ландшафт, природні ресурси, які істотно впливають на умови життя населення;

- етно-політичні, культурно-історичні, релігійні, демографічні

та інші характеристики, що мають на даний момент значення об'єктивних факторів життєдіяльності населення, середовища проживання людей і основи формування стійких традицій і правил поведінки.

Інституційні основи соціальної організації фізкультурно-оздоровчої роботи серед студентської молоді вимагають впровадження інноваційних соціальних технологій на базі програмно-цільового методу, який забезпечує соціальне стратегічне програмування в управлінні фізкультурно-оздоровчою діяльністю з цільовою з'ясуванняю на оздоровлення способу життя. Хотілося б, щоб Міністерство молоді та спорту значно вплинуло на переорієнтацію певних вимог в системі освіти України, включаючи додаткові заняття в університетах з фізичної культури, які допоможуть знайти вихід із ситуації. При цьому не можна випускати з уваги її теоретичну частину: молодь повинна бути обізнана у питаннях фізичного виховання, культури, етики.

Для того, щоб мати здорове покоління, необхідно ширше та глибше розвивати роботу серед молоді, пов'язану з забезпеченням потреби у здоровому способі життя. Провідна роль у цій роботі належить вищій школі а особливо викладачам з фізичного виховання, які б повинні мотивувати, організовувати, корегувати, пропагувати та формувати у студентів навички здорового способу життя через фізкультурно-спортивну діяльність.

Література

1. Ващенко О. Здоров'язберігаючі технології: сутнісна характеристика / О. Ващенко, С. Свириденко // Здоров'язберігаючі технології в навчальному закладі. - К. : Шкільний світ, 2009. - 128 с.

2. Вольнская Е. В. Воспитание культуры здоровья в профессиональной подготовке студентов педагогического вуза : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец.

13.00.08 «Теория и методика профессионального образования» / Е. В. Вольнская. - Тула, 2009. - 22 с.

.і. Краснов И. С. Методологические аспекты здорового образа жизни россиян / И. С. Краснов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2004. - № 2. - С. 61—63.

4. Раевский Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский ; под общ. ред. Р. Т. Раевского. -Одесса : Наука и техника, 2008. - 556 с.

Титаренко Т. И. Специфіка настанов молоді на здоровий спосіб життя / Т. И. Титаренко // Практична психологія та соціальна робота. - 2004. - № 6. - С.