

7. Выготский Л. С. Педагогическая психология; под ред. В. В. Давыдова / Л. С. Выготский. – М.: Педагогика, 1991. – 480 с.
8. Витковская Н. С. . Формирование эстетической культуры младших школьников из опыта работы / Н. С. Витковская, А. Б. Щербо, Д. Н. Джола. – К.: Рад. школа, 1985. – 134 с.
9. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник / С. У. Гончаренко. – К.: Либідь, 1997. – 456 с.
10. Эльконин Д. Б. Избранные психологические труды: проблемы возрастной и педагогической психологии; под ред. Д. И. Фельдштейн / Д. Б. Эльконин. – М.: Изд-во Междунар. пед. академии, 1995 р. – 224 с.
11. Эстетика: учеб. пособие для студентов гуманитар. ф-тов вузов; под общ. ред. П. Т. Левчук. – К.: Вища школа, 1991.
12. Зязюн І. А. Естетичні засади педагогічної майстерності / І. А. Зязюн // Збірник наукових праць Бердянського державного педагогічного університету ім. В. Г. Короленка. – Полтава, 2008. – Вип. 5. – Серія «Педагогічні науки». – С. 5–11.
13. Зязюн І. А., Сагач Г. М. Краса педагогічної дії / І. А. Зязюн, Г. М. Сагач. – К.: Укр.-фін. інститут менеджменту і бізнесу, 1997. – 302 с.
14. Каган М. Эстетика как философская наука / М. Каган. – СПб.: Петрополис, 1997. – 544 с.
15. Калашник Н. Г. Густосологія. Теорія і практика формування естетичних смаків: навч. посібник для загальноосвітніх навчальних закладів України / Н. Г. Калашник. – Запоріжжя: Поліграф, 2004.
16. Методологія педагогічних досліджень; сб. науч. трудов (под ред. А. И. Пискунова, Г. В. Воробьёва). – М.: Педагогика, 1986. – 165 с.
17. Миропольська Н. Є. Естетичне і художнє: логіка педагогічного взаємозв'язку / Н. Є. Миропольська // Педагогіка і психологія формування творчої особистості: проблеми і пошуки. – К.; Запоріжжя, 2001. – Вип. 5. – С. 274–277.
18. Миропольська Н. Є. Творча діяльність учнів у мистецькій сфері як складова процесу естетичного виховання / Н. Є. Миропольська // Збірник наукових праць Бердянського державного педагогічного університету (Педагогічні науки). – Бердянськ: БДПУ, 2006. – № 2.
19. Національна доктрина розвитку освіти. – К., 2002. [Електронний ресурс], – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/347/2002>
20. Ортинський В. Л. Естетичне виховання курсантів вищих навчальних закладів МВС України: навч.-метод. посібник / В. Л. Ортинський, В. І. Ряшко. – Львів: ЛьвДУВС, 2010. – 336 с.
21. Просіна. О. В. Технології інтегрованого викладання предметів «Мистецтво» та «Художня культура» в загальноосвітній школі: навч.-метод. посібник / О. В. Просіна. – Луганськ: СПД Резніков В. С., 2007. – 200 с.
22. Рзаєв Ш. Р. Система естетичного виховання С. І. Миропольського / Ш. Р. Рзаєв // С. І. Миропольський: вчений, педагог, методист: зб. наук. праць. Серія «Педагогіка і психологія». Вип. 3. – Харків: ХДПУ, 1997. – С. 58–65.
23. Семашко О. М. Естетичне виховання в умовах нової соціальної естетичної реальності в Україні / О. М. Семашко // Збірник наукових праць Бердянського державного педагогічного університету ім. В. Г. Короленка. – Полтава, 2008. – Вип. 5: Серія «Педагогічні науки». – С. 5–11.
24. Сургай С. О. Естетичне виховання студентської молоді засобами масової інформації: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07 / С. О. Сургай. – Луганськ, 2010. – 20 с.
25. Философская энциклопедия / гл. ред. Ф. В. Константинов. – М.: Сов. энциклопедия, 1970. – Т. 5 – 740 с
26. Шмагало Р. Т. Мистецька освіта й мистецтво в культуротворчому процесі України ХХ–ХХІ століть: навч. посібник / Р. Шмагало, Г. Покотило, П. Ляшкевич, І. Гнатишин, Т. Бей. – Львів: ЛНАМ; Тернопіль: Мандрівець, 2013. – 292 с.

УДК 796.0111.3–057.875

І. В. ШЕРЕМЕТ

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В СОЦІАЛЬНО-ПОБУТОВІЙ СФЕРІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Розкрито зміст поняття фізичної культури і спорту. Обґрунтовано їх вплив на організм людини. Детально проаналізовано необхідність до занять фізичною культурою у студентському віці, оскільки саме в цьому періоді ще продовжується фізичний розвиток організму. На основі аналізу літератури вказано фактори, від яких залежить здоровий спосіб життя молоді людини. Наголошено на особливому значенні занять фізичною культурою самостійно та на формуванні корисних звичок, що сприяють гармонійному розвитку особистості студента.

Ключові слова: фізична культура, спорт, здоровий спосіб життя, студентська молодь.

И. В. ШЕРЕМЕТ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СОЦИАЛЬНО-БЫТОВОЙ СФЕРЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Раскрывается содержание понятия физической культуры и спорта. Обосновывается их влияние на организм человека. Подробно проанализирована необходимость к занятиям физической культурой в студенческом возрасте, поскольку именно в этом периоде еще продолжается физическое развитие организма. На основе анализа литературы освещаются факторы, от которых зависит здоровый образ жизни молодого человека. Отмечается особое значение занятий физической культурой самостоятельно, а также формирование полезных привычек, что способствуют гармоничному развитию личности студента.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, студенческая молодежь.

I. V. SHEREMET

PHYSICAL TRAINING IN SOCIAL SPHERE OF STUDENT YOUTH

The notion of physical culture and sport has been disclosed in the article. The importance and impact of the latter on human organism have been determined. There has been analyzed the necessity of taking up physical exercises in the age group of students, as this is a period when human organism continues its development. Having analyzed theoretical information, there have been pointed out the factors that influence healthy regime. The article therefore stresses the importance of individual exercises, as well as forming the habits that would ensure the development of student's personality.

Keywords: physical culture, sport, healthy lifestyle, student youth

Фізична культура є складовою загальної культури суспільства і спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості. Це важливий засіб підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між народами і зміцнення миру.

Спорт – органічна частина фізичної культури, особлива сфера виявлення та уніфікованого порівняння досягнень людей у певних видах фізичних вправ, технічної, інтелектуальної та іншої підготовки шляхом змагальної діяльності. Соціальна цінність спорту визначається його дійовим стимулюючим впливом на поширення фізичної культури серед різних верств населення.

Головним завданням фізичної культури і спорту є постійне підвищення рівня здоров'я, фізичного та духовного розвитку населення, сприяння економічному і соціальному прогресу суспільства. Основні сфери впровадження фізичної культури: виробнича, навчально-виховна, соціально-побутова. Провідними напрямками впровадження фізичної культури є фізкультурно-оздоровча діяльність, фізичне виховання і розвиток масового фізкультурно-спортивного руху.

Система державних заходів не може охопити всі групи населення й не орієнтується на індивідуальні форми роботи. Тому навчальні заклади повинні безпосередньо вирішувати питання збереження здорового генофонду нації та виховання національно свідомого молодого покоління. Сьогодні вимагає формування в педагогів, вчителів, викладачів систематичного бачення процесу виховання й актуалізації потреби здорового способу життя молоді.

Фізична культура і спорт відіграють важливу роль у формуванні, зміцненні, збереженні здоров'я громадян, підвищенні працездатності та збільшенні тривалості активного життя, утвердженні міжнародного спортивного авторитету України. Фізичне виховання і фізкультурно-оздоровча діяльність у навчально-виховній сфері – це передусім закладення основ фізичного та духовного здоров'я учнівської та студентської молоді, визнання фізичного виховання обов'язковою дисципліною у професійних навчально-виховних і вищих навчальних закладах, забезпечення органічного поєднання процесу фізичного виховання з інтелектуальним, духовним та естетичним вихованням.

Разом з тим в Україні існує недооцінка соціально-економічної, оздоровчої і виховної ролі фізичної культури і спорту, відсутня чітко скоординована програма взаємодій різних державних структур і громадських організацій, які беруть участь у фізкультурно-спортивному русі, що негативно позначається на здоров'ї населення і соціально-економічному розвитку держави. Людина, її тіло – це частина природи оточуючого нас середовища. Фізичне самовдосконалення людини, її бережне ставлення до свого організму, до краси, здоров'я свого тіла є досить важливим елементом фізичної культури.

Мета статті – показати вплив заняття фізичною культурою і спортом на розвиток особистості сучасних студентів.

Відомо, що найкращим способом збереження краси та зміцнення здоров'я є фізичні вправи. Для збереження та зміцнення здоров'я, високого рівня працездатності людина щоденно повинна витратити тільки на роботу м'язів щонайменше 1200 ккал. Більшість людей, які мешкають в міських умовах, не мають достатньої рухової активності, необхідного фізичного навантаження, витрачають лише 600–1000 ккал на добу. В зв'язку з цим дуже важливо, в сучасних умовах звернення до найбільш ефективних засобів фізичної культури і спорту, видів спорту, які доступні всім і не вимагають наявності складного технічного спортивного інвентар'я, одягу, спортивних споруд.

У студентському віці, як відомо, продовжується фізичний розвиток організму. Цей період характеризується «піками» дозування фізіологічних процесів: максимальна реактивність організму, оптимальний рівень артеріального тиску, насичення крові киснем. Енергетичні витрати становлять 32–24 ккал/кг на добу. Відбувається формування сили м'язових груп, швидкості рухів, гнучкості, спритності та інших показників, що вказує на необхідність управління процесом становлення функцій організму засобами фізичної культури для їх оптимізації.

Фізична культура є необхідною частиною забезпечення здорового способу життя студентів. Він відображає узагальнену типову структуру форм життєдіяльності студентів. В умовах здорового способу життя відповідальність за здоров'я формується у студента як складова загальнокультурного розвитку, що виявляється в єдності стильових особливостей поведінки, здатності побудувати себе як особистість відповідно до власних уявлень про повноцінне духовне, моральне і фізичне життя.

Здоровий спосіб життя багато в чому залежить від ціннісних орієнтацій студентів як особистісно значущих, але вони не завжди збігаються з цінностями, виробленими суспільною свідомістю. Так, в процесі накопичення особистісно соціального досвіду можлива дисгармонія пізнавальних (наукові та життєві знання), психологічних (формування інтелектуальних, емоційних, вольових структур), соціально-психологічних (соціальні орієнтації, система цінностей), функціональних (навички, вміння, звички, норми поведінки, діяльність, відносини) процесів. Подібна дисгармонія може стати причиною формування асоціальних якостей особистості. Тому у вузі необхідно забезпечити свідомий вибір особистістю суспільних цінностей здорового способу життя і формувати на їх основі стійку індивідуальну систему ціннісних орієнтацій, здатну забезпечити саморегуляцію особистості, мотивацію її поведінки та діяльності.

Аналіз фактичних матеріалів про життєдіяльність студентів свідчить про її неупорядкованість і хаотичну організацію. Це відображається у таких найважливіших компонентах, як несвоєчасний прийом їжі, систематичне недосипання, мале перебування на свіжому повітрі, недостатня рухова активність, відсутність гартування, виконання самостійної навчальної роботи в час, призначений для сну, паління тощо. Встановлено, що вплив окремих компонентів способу життя студентів, прийнятого за 100 %, дуже значимий. Так, на режим сну доводиться 24–30 %, на режим харчування – 10–16 %, на режим рухової активності – 15–30 %. Накопичуючись протягом навчального року, негативні наслідки такої організації життєдіяльності найбільш яскраво проявляються до часу його закінчення (збільшується кількість захворювань). Оскільки ці процеси спостерігаються протягом 5–6 років навчання, то вони мають істотний вплив на стан здоров'я студентів. У ході багатьох досліджень виявлено, що з кожним навчальним роком рівень здоров'я студентів істотно знижується, що призводить до деяких серйозних захворювань.

Зазначене дає підстави зробити висновок, що практичні заняття з фізичного виховання у вузі не гарантують автоматично збереження і зміцнення здоров'я студентів. Його забезпечують багато складових способу життя, серед яких велике місце належить регулярним заняттям фізичними вправами і спортом, а також оздоровчим чинникам.

Студентський вік характеризується інтенсивною роботою над формуванням своєї особистості, стилю поведінки. У цьому віці завершується фізичне дозрівання організму. Цей період характеризується розвитком фізіологічних потенціалів (максимальна реактивність організму, оптимальні рівні артеріального тиску та ін.). До 17–18 років процес всебічного вдосконалення рухової функції організму близький до завершення. Одночасно спостерігається збільшення максимальних показників сили, швидкості рухів та інших показників, що свідчить про розвиток рухового апарату.

Молоді люди в цей період володіють величезними можливостями для навчання, громадської діяльності. Тому фізична культура і спорт повинні стати дійсно найважливішим засобом зміцнення здоров'я, природною біологічною основою для формування особистості, ефективного навчання, успішної суспільної діяльності. Формування здоров'я успішно може проходити в умовах організації здорового способу життя. Корисні звички допомагають у формуванні гармонійного розвитку особистості, шкідливі, навпаки, гальмують її становлення. Звички дуже стійкі.

Здоровий спосіб життя не можна придбати раз і назавжди на якомусь етапі виховання і розвитку особистості. Спосіб життя може бути здоровим лише тоді, коли він розвивається, доповнюється різними новими корисними для здоров'я елементами, звичками і цим вдосконалюється. Тому здоровому способу життя треба постійно вчитися, а отже йому треба постійно вчити, виховувати потребу в здоровому способі життя. В це поняття входить і фізична культура. Вдосконалюючи її викладання, ми вдосконалюємо і розвиваємо потреби особистості в здоровому способі життя.

Фізична культура, вважає А. Царик, об'єднує багато компонентів: культуру рухової активності, загартування, дихання, харчування, масаж, медитація, використання факторів природи. Про фізичну культуру треба говорити в першу чергу, тому що вона – основа і рушійна сила формування здорового способу життя. Фізична культура є сферою масової самодіяльності, важливим фактором встановлення активної життєвої позиції, оскільки соціальна активність, яка розвивається на її основі, переноситься на інші сфери життєдіяльності: соціально-політичну, навчальну, трудову. Входячи в фізкультурно-спортивну діяльність, студент накопичує соціальний досвід, що призводить до підвищення його соціальної активності.

У багатьох дослідженнях встановлено, що у студентів, які систематично займаються фізичною культурою і спортом, виробляється певний стереотип режиму дня, більш висока емоційна стійкість, витримка, оптимізм, енергія, підвищується впевненість у поведінці та рівень дотримання норм здорового способу життя. Таким студентам властиві відчуття обов'язку, вони успішно взаємодіють в роботі, яка вимагає послідовності та напруження, вільно вступають в контакти, більш винахідливі.

У зв'язку з відсутністю традицій здорового способу життя та активного дозвілля, виховання молоді на прикладах уславлених вітчизняних спортсменів для українського суспільства гострою проблемою залишається широке розповсюдження тютюнопаління, зловживання алкоголем, вживання наркотичних засобів. Як наслідок, зростають антигромадські прояви та загострюється криміногенна ситуація, особливо у молодіжному середовищі.

В Україні не сформовано необхідну інфраструктуру фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи за місцем навчання, роботи, проживання та відпочинку населення. Також практично відсутня система пропаганди масового спорту. Аналіз матеріалів вітчизняних ЗМІ показав, що 95 % інформації про спорт – це повідомлення про результати різних змагань. Отож, виховують ЗМІ здебільшого лише «вболівальника спорту», а не активного учасника спортивного руху. Масова реклама тютюну й алкоголю чи відповідних торгових марок зводить нанівець незначні пропагандистські акції стосовно здорового способу життя.

Постановка цілей і завдань охорони здоров'я студентської молоді та виховання здорового способу життя повинна передбачати:

- створення в навчальному закладі освіти середовища, що сприятливо впливає на здоров'я та формування здорового способу життя студентів;

• формування знань про здоров'я, про фактори, що сприятливо впливають на здоров'я, про значення здоров'я для успішної навчальної та професійної діяльності, потреби піклуватись про своє здоров'я;

- формування вмінь складати правильний режим дня;
- навчання самоконтролю, самооцінці, взаємооцінці, саморегуляції здоров'я;
- знання взаємозв'язку компонентів здоров'я, принципів здорового способу життя;
- уяви про відповідальність людини за своє здоров'я;
- знання вікових особливостей фізичного і психічного розвитку здоров'я;
- знання визначення імунітету, способи підвищення імунітету;
- володіння методами самовиховання навичок здорового способу життя;
- вміння здійснювати саморегуляцію в різних видах діяльності, а також у кризових ситуаціях;
- вміння здійснювати самоспостереження за своїм здоров'ям;
- знати про негативний вплив на здоров'я шкідливих звичок (п'янства, паління, наркоманії, токсикоманії);

- вміння протистояти шкідливим звичкам;
- володіти знаннями про основи раціонального харчування;
- знання про сприятливий вплив фізичної культури та спорту на здоров'я молоді людини;
- наявність звички до занять фізичною культурою та спортом;
- володіння навичками само оздоровлення;
- залучення батьків студентів до активної роботи з формування здорового способу життя.

Отже, оздоровча фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних і творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між народами і зміцнення миру.

Специфічною основою змісту фізичної культури як особливої і самостійної галузі культури є раціональна рухова активність людини як фактор її підготовки до життєдіяльності через оптимізацію фізичного стану. Вона виникла і розвинулась одночасно з загальною культурою людства. Власники та уповноважені ними органи підприємств, установ, організацій зобов'язані створювати працівникам відповідні умови для реалізації їх права на заняття фізичною культурою.

Фізкультурно-оздоровча діяльність у виробничій сфері здійснюється на основі встановлених законодавством вимог щодо режиму праці і відпочинку шляхом проведення реабілітаційних та професійно-прикладних занять в режимі робочого дня, післятрудоного відновлення, профілактичних занять, спортивно-масової роботи, в тому числі організації спортивно-оздоровчого туризму.

Державна програма повинна передбачати окремий розділ щодо розвитку фізичної культури і спорту в сільській місцевості. Має розроблятися за участю громадських організацій фізкультурно-спортивної спрямованості, громадських організацій інвалідів на основі наукових досліджень в галузі фізичної культури і спорту та інших галузях науки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». – К., 1997.
2. Організм і особистість: діагностика та керування / А. Магльований, В. Белов, А. Котова. – Львів: Медична газета України, 1998. – 250 с.
3. Працездатність студентів: оцінка, корекція, управління / А. В. Магльований, Г. Б. Сафронова, Г. Д. Галайтатий, Л. А. Белова. – Львів, 1997. – 126 с.
4. Рудниченко М. М. Оздоровче значення рухової активності студентів і учнів шкіл / М. М. Руденко // Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді. – Львів, 2001. – С. 56–58.
5. Методичні рекомендації підготували колектив авторів кафедри фізичної реабілітації, фізичного виховання, спортивної медицини і валеології / за заг. ред. А. В. Магльованого. – Львів, 2008.