

ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Осадець Микола Манолійович
професор кафедри фізичного виховання
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Королянчук Андрій Валерійович
викладач кафедри фізичного виховання
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Протягом останнього десятиріччя в Україні склалася тривожна ситуація: різко погіршилися здоров'я та фізичний стан студентської молоді. Це в першу чергу пов'язано з кризою в національній системі фізичного виховання населення, яка не відповідає сучасним вимогам і міжнародним стандартам фізичної підготовленості людини.

Основними причинами кризи є знецінення соціального престижу здоров'я, фізичної культури та спорту, відставання від сучасних вимог усіх ланок підготовки й перепідготовки фізкультурних кадрів, недооцінка в навчальних закладах соціальної, оздоровчої та виховної ролі фізичної культури й спорту; залишковий принцип її фінансування.

Тому в умовах сьогодення, у зв'язку з прискоренням темпів соціальних, економічних, технологічних, кліматичних, екологічних та інших змін існує закономірність, яка призводить до формування нових проблем, пов'язаних зі здоров'ям населення. Зниження функціональних резервів організму, процесів саморегуляції, народження ослабленого потомства та багато іншого притаманно сучасному поколінню.

Отже, виникає пряма необхідність радикальної перебудови системи фізичного виховання молоді відповідно до соціальних та економічних змін, що відбуваються в Україні. У зв'язку з цим державою визначено основну мету в галузі фізичної культури та спорту – оздоровлення нації, формування здорового способу життя населення та гармонійне виховання здорового, фізично міцного покоління.

Аналізуючи проблему формування фізичної культури особистості, необхідно визначити мотиваційно-ціннісні орієнтації особистості, направити її пізнавальну і практичну діяльність, визначити активно-позитивне ставлення до фізичної культури, сформуванню потреби в повсякденних заняттях фізичними вправами, націлену на здоровий спосіб життя і фізичну досконалість [1–6].

Дана тема не є новою. Дослідженням цієї проблеми займалася ціла плеяда науковців, філософів та культурологів, медиків: В. Казначеев, В. Клімов, Л. Сущенко, В. Леві, А. Маслоу, В. Ананьєв, М. Амосов, В. Войтенко, В. Зайцев, Я. Коменський, Дж. Локк, Г. Сковорода, К. Ушинський, А. Макаренко, П. Лесгафт,

В. Сухомлинський, О. Романовський, І. Зязюн, М. Гончаренко, О. Пономарьова, В. Петленко, Б. Чумаков, К. Зайцев та ін.

Нинішні студенти – це основний трудовий резерв нашої країни, це майбутні батьки, і їх здоров'я і благополуччя є запорукою здоров'я і благополуччя всієї нації. Вагома роль у вихованні здорової молоді належить освіті. Перед нею постає завдання сформувати особистість, яка зміцнює власне здоров'я у процесі занять фізичною культурою.

Адже вони є найбільш вразливою частиною молоді, особливо на початковому етапі навчання. Невисока рухова активність, збільшення навчального навантаження, відносна свобода студентського життя – це низка труднощів з якою стикається студент.

Тому формування в студентів ЗВО потреби фізичного вдосконалення розглядається як один із перспективних напрямів їхньої діяльності.

Тому все це покладається на кафедру фізичного виховання вищих навчальних закладів (ВНЗ). Основним завданням кафедри фізичного виховання, як структурного підрозділу ВНЗ, є формування компетентностей організації і проведення студентами самостійних занять спортивно-оздоровчого характеру, спрямованих на укріплення власного здоров'я, підвищення рівня підготовленості та функціональних можливостей організму, позитивної мотивації та потреби в систематичних заняттях фізичною культурою. [Непша].

Розуміння турботи про власне здоров'я, духовну та фізичну досконалість серед студентської молоді стають одними з головних завдань вищих навчальних закладів. Тому що міцне здоров'я є базовим у професійній підготовці студентів, воно виступає гарантом реалізації набутих знань, головним чинником працездатності у процесі життєдіяльності. Також серед основних напрямків в педагогічній роботі є вплив на ставлення молоді до власного здоров'я, їх особистого способу життя можливо за умови розуміння ними цінностей здорового способу життя, надання першочерговості збереженню фізичного та психічного здоров'я через освіту.

Слід зауважити, що прояв ціннісного ставлення до власного здоров'я можна чітко спостерігати у щоденному занятті фізичною культурою, дотриманні оптимального рухового режиму, відсутності захворювання та емоційному благополуччі. В повсякденних умовах розвитку суспільства особливої уваги потребує підготовка фізично й психічно здорової особистості. Вважається, що стан здоров'я людини залежить не тільки від зовнішніх чинників, а в першу чергу від особистого ставлення до нього.

Відношення до цінностей фізичної культури буде набувати позитивну мотивацію за умови трансформації зовнішніх стимулюючих впливів на особистість студента, у внутрішні спонукаючі сили як спосіб «присвоєння», духовних цінностей, вироблених людством у сфері фізичної культури. Знання повного обсягу засобів фізичного виховання і їхніх характеристик дозволяє викладачу, відповідно до поставлених ним педагогічних завдань до комплексного використання усі види засобів, відбирати найбільш ефективні фізичні вправи, розробляти нові системи фізичних вправ і повноцінно

використовувати їх у педагогічній діяльності. Для фізичного виховання характерна комплексність у застосуванні засобів, причому до засобів варто відносити, крім фізичних вправ, гігієнічні фактори, але провідна роль все ж таки належить фізичним вправам.

А особливо необхідно створити всі необхідні умови для ефективного навчання студентів здоровому способу життя засобами фізичної культури та формування позитивного ставлення до власного здоров'я, забезпечення рухової активності, прищеплення любові до занять фізичними вправами, створення умов для того, щоб фізичне навантаження, здоровий спосіб життя стали основою подальшої життєдіяльності та сформували загальну і професійну культуру особистості сучасного фахівця з вищою освітою.

Отже, для успішного формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізичної культури у вищих навчальних закладах необхідно: удосконалення ціннісного ставлення до фізичного виховання можливо - на основі використання диференційованого підходу на заняттях, здійснюваного на основі вивчення мотивації і комплексної діагностики індивідуальних і особистісних якостей студентів, що дозволяють визначити їх схильність до оволодіння певними видами фізкультурно-спортивної діяльності.

References:

1. Грибан Г. П. Формування мотиваційно-цільового блоку методичної системи фізичного виховання студентів-аграріїв / Г. П. Грибан Г. П. // Вісник Запорізького національного університету. Серія: Педагогічні науки. – № 2(18), 2012. – С.21–26.
2. Драгнев Ю.В. Професійний розвиток майбутнього вчителя фізичної культури у світлі реформування вищої фізкультурної освіти в Україні. Проблеми фізичного виховання і спорту. – № 12. – 2010. – С. 45–47
3. Кожокар М., Королянчук А., Хавруняк І. Формування у студентської молоді ціннісного ставлення до здоров'я людини засобами фізичної культури. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 2022, (3-4), С.47–51.
4. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на 2012–2021 роки / Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України. Режим доступу: <http://oneu.edu>.
5. Непша О. В. Значення фізичної культури для студентів, що займаються у спеціальних медичних групах/О. В. Непша, Г. П. Суханова// Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної інтернетконференції (20–21 квітня 2017 року): збірник тез. –Бердянськ: БДПУ, 2017. – С.307–309.