

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ВИЯВ ОСОБИСТОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТА

5. Русова С.Ф. Дидактика. – Прага: “Сіяч”, 1956 р. // *Визвольний шлях. Суспільно-політичний і науково-літературний місячник. Видає “Українська видавнича спілка”*. – Лондон, 1956 р. – №10.
6. Русова С.Ф. Націоналізація школи // *Вільна українська школа, 1917*. – №1. – С.7.
7. Русова С.Ф. Нова школа. – К., “Українська школа”, 1917. – С. 20.
8. Русова С.Ф. Позашкільна освіта і засоби її проведення. – К., “Дзвін”. – С. 87.
9. Русов Ю. Кілька спогадів про Софію Русову /з нагоди 100-ліття народження 1856-
10. *Український Сокіл // Часопис союзу українського сокілства за кордоном*. – Прага, Б.в., 1935. – Ч.3/10/, березень.
11. *Центральний державний архів вищих органів влади та управління України / ЦДАВОВУ України, ф. 3889, оп.1, спр.5.*

Олександр Логвиненко, кандидат педагогічних наук, доцент

кафедри теорії та методики фізичного виховання
Дрогобицького державного педагогічного університету
імені Івана Франка

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ВИЯВ ОСОБИСТОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТА

У статті на основі проведеного дослідження розглянуто окремі питання формування здорового способу життя у студентів – майбутніх педагогів, виявлено позитивні та негативні аспекти цього процесу, запропоновано здійснення до нього цілеспрямованого, інтегрованого підходу.

Актуальність проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема здорового способу життя набула в останні роки значної актуальності в різних країнах світу. Вкрай важливою є вона і в Україні, зокрема – в контексті функціонування суспільної сфери фізкультури і спорту.

У “Державній програмі розвитку фізичної культури і спорту на 2007 – 2011 роки” (затвердженій Постановою Кабінету Міністрів України 15 листопада 2006 року), зазначено, що в Україні у сфері фізичної культури і спорту склалася критична ситуація: до занять фізкультурою і спортом залучено лише 13% населення, не відповідає сучасним вимогам нормативно-правова база галузі, незадовільним є стан матеріально-технічного забезпечення фізкультурно-спортивної діяльності, недостатньо здійснюється пропаганда здорового способу життя [2].

У наукових публікаціях на основі різних дослідницьких матеріалів констатується погіршення стану здоров'я населення України різних вікових груп, збільшення смертності, поширення шкідливих звичок серед молоді [3; 6]. За інтегральним показником здоров'я населення, яким є середня очікувана тривалість життя людини, Україна посідає одне з останніх місць у Європі [2]. Об'єктивні причини цих негативних явищ мають комплексний характер, у якому

виявляються економічні, соціальні, екологічні, медичні, наукові, психолого-педагогічні та інші чинники. Здійснюються (теоретично та практично) пошуки засобів подолання подібного негативного стану, їх ефективної реалізації. Один із них – утвердження здорового способу життя особистості, посилення її рухової активності, ролі фізичного виховання у фізично-духовному становленні молоді.

Різні аспекти здорового способу життя учнівської та студентської молоді (суть та компоненти поняття, засоби формування, роль фізичної культури і спорту у цьому процесі, існуючий стан у молодіжному середовищі та інші) досліджують В. Ареф'єв, О. Балакірєва, О. Вакулєнко, О. Дубогай, Г. Єдинак, С. Закопайло, С. Кондратюк, С. Лапаєнко, Ю. Мельник, А. Турчак, О. Яременко та інші науковці.

Мета статті. На конкретному дослідницькому матеріалі розглянути функціонування здорового способу життя майбутніх педагогів інтегровано, в контексті його зв'язку з культурою життєдіяльності студентів взагалі, фізичною культурою зокрема.

Виклад основного матеріалу. Формування здорового способу життя є вкрай важливим для учнівської та студентської молоді. Адже в цей період життя інтенсивно відбувається фізичне, інтелектуальне, моральне, світоглядне, взагалі –

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ВИЯВ ОСОБИСТОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТА

загальнокультурне становлення, соціалізація молодого покоління. Особливої ваги формування здорового способу життя набуває у професійній підготовці майбутніх педагогів. Адже у своїй педагогічній діяльності вони повинні формувати здоровий спосіб життя своїх вихованців. Тому дуже важливим є те, наскільки студенти усвідомлюють суть здорового способу життя, його компоненти, як входить він у повсякденну життєдіяльність майбутніх педагогів, наскільки стає невід'ємною частиною їх фізичної культури та культури життєдіяльності взагалі.

На нашу думку, здоровий спосіб життя молоді доцільно аналізувати в контексті культури життєдіяльності, розгляду фізичної культури як складової частини загальної культури особистості, її важливої індивідуальної властивості. Ми обумовлюємо такий підхід наступними теоретичними положеннями.

Сучасна філософія розвиває теорію цілісності людини, у якій органічно поєднуються біологічні, фізіологічні, психологічні, соціальні, духовні складові [1; 6]. Людина як соціальна істота забезпечує своє життя через суспільство з врахуванням рівня його розвитку. Людський індивід застає певні готові умови життя: суспільство, державу, норми, цінності, ідеали, освіту, виховання, культуру. Відбувається соціалізація індивіда як багатогранний активний процес соціального пізнання, оволодіння ним знаннями і нормами буття, залучення до предметно-практичної та духовної діяльності, до культури. Культура як сукупність практичних, матеріальних, духовних надбань людства, що виражають історично досягнутий рівень розвитку суспільства та людини і втілюються у результатах продуктивної діяльності, поєднує в собі кінцевий продукт людської діяльності, людину як діяльну суспільну істоту, сам процес цілеспрямованої діяльності [3].

Вона є значною суспільною та особистісною цінністю, спрямована на всебічний розвиток особистості: її фізичні можливості, мораль, інтелект, цілісний розвиток у єдності фізичного та духовного. Культура виконує гуманістичні функції. Вона інтегрується в суті самої особи, яка виступає конкретним носієм культурних цінностей. Серед різних видів культури (економічної, екологічної, політичної, моральної, інтелектуальної та інших) певне місце займає фізична культура. Вона має свій предмет, специфіку, мету і конкретні завдання, технологію їх розв'язання, результат.

Фізична культура як поняття має свої виміри: від дуже широкого – до вузького, від фізичної культури як галузі діяльності суспільства, окремих

організацій, закладів – до культури як індивідуальної якості особистості.

В. Сухомлинський, приділяючи значну увагу в своїх теоретичних працях і практичній діяльності фізичному вихованню дітей та молоді, писав, що фізична культура не може обмежуватися лише культурою тіла і здоров'я. Вона також стосується життєвого ідеалу, моральних та естетичних критеріїв, оцінки навколишнього світу та самооцінки. Видатний педагог наголошував, що духовне життя, інтелектуальний розвиток, мислення, пам'ять, уява, почуття, воля значною мірою залежать від фізичного стану вихованця. У свою чергу, за його твердженням, фізичне самопочуття і розвиток особистості зумовлюються духовним життям, загальним розвитком, розумовою культурою. "Від гармонії фізичного розвитку, здоров'я й праці залежить багатогранність духовного світу особистості – моральне, інтелектуальне, емоційне, естетичне багатство потреб, запитів, інтересів" [5, 357].

В. Сухомлинський дотримувався думки, що питання виховання фізичної культури взагалі слід розглядати в контексті загальної вихованості у суспільстві як складовий елемент всебічного гармонійного розвитку особистості.

Зазначимо, що в останні роки все більшої життєвості набувають наукові ідеї про те, що модернізована освіта повинна виховувати активних суб'єктів культури, що мають створюватися сприятливі умови для оволодіння особистістю базовими основами культури. Посилення культурологічних тенденцій у вихованні вимагає відповідного педагогічного обґрунтування ряду проблем фізичного виховання, в тому числі – виховання фізичної культури як особистісної якості людини з врахуванням її вікових особливостей, як цілісного культурологічного явища.

Проведене нами у взаємозв'язках вивчення практики фізичного виховання в загальноосвітній школі та вузі дає підстави стверджувати, що у педагогічній діяльності культурологічний підхід до фізичного виховання, формування здорового способу життя учнів та студентів ще недооцінюється. Ще не стала домінуючою точка зору, що вони пов'язані не тільки з фізичним удосконаленням особистості, а й з усім її духовним, ціннісним, моральним, інтелектуальним, емоційно-гуманістичним культурним світом.

Ми керувались позицією, що на практиці і в теорії вимагає посилення розуміння фізичного виховання як явища культури у взаємозв'язках його фізичних та духовних основ. Індивідуальна фізична культура студента (учня) розглядаються нами як один із цільових і результативних

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ВИЯВ ОСОБИСТОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТА

компонентів національного виховання у взаємозв'язках його різних складових частин (морального, інтелектуального, естетичного та ін.). Ведення здорового способу життя є одним із показників розвитку фізичної культури студента, його загальної культури взагалі.

Фізична культура студента – це частковий вияв фізичної культури особистості у віковому аспекті, яка має свої характеристики та чинники. Вона відтворює певний рівень культури життєдіяльності особи в цілому. Фізична культура студента (а в ній – дотримання здорового способу життя) залежить від ряду чинників: ставлення державних і громадських структур до сфери “Фізична культура”, цілеспрямованої діяльності навчально-виховних закладів щодо виховання фізичної культури підопічних, впливів навколишнього середовища, самої особистості.

Має значення і визначення суті поняття. Нами запропоновано таке визначення поняття “фізична культура студента”: “Фізична культура студента – це сукупність інтегрованих фізичних і духовних властивостей, що характеризують віковий, індивідуальний та професійний рівень його досягнень у фізичній підготовленості, фізичному та духовному розвитку, фізкультурній освіченості та вихованості, і є органічною частиною особистісної загальної культури, всебічного гармонійного розвитку та професійного формування”.

Конкретний зміст цього поняття дуже насичений. Ведення здорового способу життя є одним із його компонентів.

Поняття “культура життєдіяльності”, “фізична культура особистості”, “здоровий спосіб життя” є невіддільними, тісно взаємопов'язаними. До культури життєдіяльності особистості входить дотримання вимог здорового способу життя, заняття фізичною культурою і спортом як видом діяльності. Ведення здорового способу життя є також елементом фізичної культури особистості як її індивідуальної якості.

Дуже важливо, щоб студенти, особливо майбутні педагоги, усвідомлювали суть цих понять, їх спільні та відмінні ознаки, взаємозалежності, значення їх реалізації у власному житті. Необхідність цього обумовлена не тільки суб'єктивним значенням цього для самих студентів, а й для успішного виконання ними змісту своїх професійних функцій у майбутній трудовій діяльності.

Нами було проведено практичне дослідження, що стосувалося окресленої проблеми. Ним було охоплено 250 студентів різних факультетів педагогічного університету. Дослідження

передбачало виявити, як респонденти усвідомлюють взаємозв'язки названих вище понять, їх сутність, самооцінюють наявність чи відсутність у себе певних ознак здорового способу життя, фізичної культури як індивідуальної якості.

Проведене дослідження виявило, що респонденти мають поверхове, нечітке уявлення про культуру життєдіяльності особистості, її багатий, різносторонній зміст. Застосовуючи у відповідях термін “культура життєдіяльності”, вони обмежувалися загальними висловлюваннями про вагомість культури у житті взагалі, не конкретизуючи і не уточнюючи ці вислови, не розкриваючи їх конкретного змісту, або розуміючи його дуже однобічно, наприклад, як дотримання культури поведінки, етичних норм тощо.

Наводимо деякі зразки відповідей респондентів, що відзначаються різною якістю їх змісту: “Культура життєдіяльності людини – це, на мою думку, культура поведінки та діяльності людини. До основних компонентів відношу фізичну культуру, трудову, естетичну, професійну”; “Під культурою життєдіяльності я розумію систему фізичних, психічних, розумових, культурних цінностей, особистої моралі, традицій, які проявляються під час людської життєдіяльності. Це – вміння адекватно сприйняти інших людей і навколишній світ і у цьому виявляти свій інтелектуальний розвиток, ерудованість, культуру поведінки”; “Культура життєдіяльності – це культура життя людини, дотримання здорового способу життя, заняття фізичною культурою”; “Культура життєдіяльності – це в першу чергу, культура мовлення, гігієна, поведінка”; “Під культурою життєдіяльності я розумію те, що ми повинні стежити за своєю поведінкою”; “Для кожного культура життєдіяльності є своя, власна. Кожен відповідає сам за своє здоров'я”; “Під культурою життєдіяльності я розумію культуру людей, повагу один до одного, особливості характеру”; “Культура життєдіяльності – це те, як потрібно культурно жити, проведення різних зустрічей, переговорів” і т. ін.

Більше 6% респондентів взагалі не змогли дати ніякої відповіді, зазначивши: “Не знаю”. Дотримання здорового способу життя компонентом культури життєдіяльності особистості вважають 20,8% опитаних.

Дослідженням встановлена відсутність у більшості респондентів інтегрованого підходу до взаємопов'язаних понять “культура життєдіяльності”, “фізична культура особистості”, “здоровий спосіб життя”. Заняття фізкультурою і спортом не знайшли належного місця в

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ВИЯВ ОСОБИСТОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТА

характеристиці культури життєдіяльності, 18,4% опитаних не змогли назвати жодного компонента фізичної культури як власної індивідуальної якості. Це стосувалося респондентів I – II курсів. На інших курсах були одержані відповіді різного рівня якості.

Змістом індивідуальної фізичної культури студенти називали: заняття різними видами фізкультури і спорту (47,2%), дбайливе ставлення до власного здоров'я (19,2%), наявність морально-вольових якостей (15,2%), дотримання санітарно-гігієнічних вимог (12,8%), ведення здорового способу життя (10,4%), розвиток інтелектуально-духовної сфери (7,2%), сформованість естетичних якостей (8%), фізичний розвиток і суто фізичні якості (16,8%).

Отже, уявлення студентів про фізичну культуру як індивідуальну якість мають суттєві недоліки. Більше половини респондентів не віднесли до її ознак навіть заняття фізкультурою і спортом. Низька питома вага фізичних якостей і фізичного розвитку. Суттєво занижена оцінка розвитку духовної сфери. Вкрай незадовільне ставлення до місця знань і освіченості в структурі фізичної культури. Незначимим виявився і статус здорового способу життя у змісті індивідуальної фізичної культури студента. І вже зовсім неприпустимим є той факт, що значна частина студентів I – II курсів нічого не змогли відповісти стосовно суті фізичної культури як якості особистості. Особливо підкреслимо як негативне явище те, що студенти старших курсів виявили нульові або дуже низькі показники щодо віднесення освіченості, знань, моральних та розумових якостей до компонентів фізичної культури студентства.

Респонденти давали самооцінку ролі фізкультури і спорту в їх життєдіяльності. Її роль як “важливу” відзначили 48,3% опитаних, “другорядну” – 32,5%, “незначну” – 15,8%. 3,4% респондентів констатували, що вона не відіграє ніякої ролі в їх житті.

Щодо відповідності життєдіяльності студентів суті здорового способу життя одержано такі відповіді: 4,4% самооцінили цю відповідність як повну, 61,4% як таку, що “більше відповідає, ніж не відповідає”, а 34,2% вважають, що вона “більше не відповідає, ніж відповідає” здоровому способу життя. 40,3% респондентів відзначили наявність у себе шкідливих звичок, до яких було віднесено паління, вживання алкоголю, недотримання режиму праці та відпочинку. 48,2% опитаних лише частково задоволені своїм харчуванням, 13,2% – зовсім не задоволені. Проведення вільного часу оцінили позитивно тільки 28,1% респондентів.

Висновки. Отже, проведене дослідження

виявило суттєві недоліки в усвідомленні студентами суті здорового способу життя, місця в ньому фізичної культури і спорту, власному дотриманні здорового способу життя. Майбутні педагоги майже не пов'язують здоровий спосіб життя з культурою життєдіяльності особистості та фізичною культурою як власною властивістю. Це вимагає більш цілеспрямованого і системного підходу педагогів до усвідомлення студентами у взаємозв'язках понять “здоровий спосіб життя”, “фізична культура особистості”, “культура життєдіяльності” та реалізації їх у життєдіяльності студентів – майбутніх педагогів.

1. Андрущенко В.П., Михальченко М.І. *Сучасна соціальна філософія*. – Київ: Генеза, 1996. – 386 с.

2. *Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007 – 2011 роки*. (Постанова Кабінету Міністрів України № 1594 від 15 листопада 2006 р.) <http://gdo/kyiv.ua/files/db.php?st=3078&god=2006>

3. Лотоненко А.В., Стеблецов Е.А. *Молодежь и физическая культура*. – М.: Физкультура, образование и наука, 1996. – 317 с.

4. *Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи / За заг. ред. М.Лук'янченка, Ю.Шкрєбтія, Е.Боляха, А.Матвєєва*. – Дрогобич: КОЛО, 2005. – 624 с.

5. Сухомлинський В.О. *Народження громадянина // Вибрані твори. В 5-ти т. – К.: Рад. школа, 1977. – Т.3. – С. 283 – 582.*

6. *Філософія: Навч. посібник*. І.Ф.Надольний, В.П.Андрущенко, І.В.Бойченко. – К.: Вікар, 1999. – 624 с.

7. *Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О.Яременко, О.Вакулєнко та ін. – К.: Український інститут соціальних досліджень, 2000. – 207 с.*

oooooooooooooooooooooooooooo
oooooooooooooooooooooooooooo

&

На чужому полі
В своїй хаті своя й правда,
І сила, і воля

Чия правда, чия кривда
І чий ми діти.

Найбільш гірка отрута нашого
Морального буття – безнадійність...

Тарас Шевченко
Пророк України

oooooooooooooooooooooooooooo
oooooooooooooooooooooooooooo