

*Соколов Анатолій Володимирович*  
*старший викладач*  
*кафедри фізичного виховання та безпеки життєдіяльності*  
*Одеський національний економічний університет (Україна)*

## **ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ СУЧАСНОГО ФАХІВЦЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Щоб Україна була високорозвиненою та авторитетною державою в світовій спільноті, необхідно вирішувати не тільки економічні проблеми, але й турбуватися про своїх громадян і перш за все про їхнє здоров'я.

Свідомо обраний шлях особистого розвитку культури тіла, як складової частини загальної культури, а також додаткові заняття спортом, стане для студентської молоді представницькою карткою і приведе до успіху та кар'єрного зростання.

Обмеження спеціально організованої рухової активності є одним із провідних чинників зниження фізичної підготовленості студентської молоді та резервів її здоров'я. Аналіз стану здоров'я студентів доводить, що майже 90,0% з них мають відхилення у стані здоров'я, близько 50,0% - незадовільну фізичну підготовленість. Погіршення стану здоров'я молоді відбувається на фоні вкрай напруженої санітарно-епідемічної ситуації в країні та стало загальнодержавною проблемою.

В цілому актуальність проблеми формування культури здоров'я молоді і особливо майбутніх фахівців не дістала повної теоретичної та практичної проробки. Самостійна робота студента щодо зміцнення свого здоров'я, індивідуальний підхід вимагають доброго знання свого організму, індивідуальних особливостей, на які спрямовують виховні і дослідницькі дії.

На першому етапі з метою виявлення адекватності існуючих програм з фізичного виховання необхідне вивчення мотивів і інтересів студентів до рухової активності. В результаті опитування було виявлено, що найбільш популярними серед студентів, що вже займаються є ігрові види спорту, нетрадиційні види фізичних вправ, атлетична гімнастика, плавання, туризм.

Аналіз даних свідчить, про різні напрями інтересів студентів, тому впровадження нових технологій в заняття фізичним вихованням дозволить розширити діапазон засобів рухової активності, тим самим збільшить кількість тих хто займається, і задовольнить їх фізкультурні інтереси.

Цілі, які мотивують студентів до занять фізичними вправами – це покращення стану здоров'я, зниження зайвої ваги тіла, удосконалення форми тіла, досягнення спортивного результату. Головними причинами, які спонукають до занять – це знання про користь занять фізичними вправами, поради друзів, батьків, викладачів. Характерно, що на становлення мотивів суттєвий вплив вказує мікросередовище (друзі). З віком підвищується значення освітнього рівня студентів і їх знань про вплив фізичних вправ на організм людини. Питання впливу на організацію дозвілля студентів, підвищення їх освітнього рівня, популяризацію тих видів спорту, які мають більш оздоровчий напрям і формування потреб у здоровому способі життя потребує подальшого вивчення. До сучасних стандартних факторів здоров'я відносять екологічні, біологічні і соціальні. В кожній з цих груп можна виокремити культурологічні фактори. Культуру екологічної і інформаційної поведінки, серед соціальних факторів – культуру спілкування, серед біологічних – культуру особистої гігієни.

Актуальність дослідження культурологічних факторів і критеріїв здоров'я майбутніх фахівців прямим чином пов'язана з його способом життя, який розглядається як вид активної життєдіяльності людини і вважається узагальненим фактором, що визначає основні тенденції в зміні здоров'я (до 50%). Теоретичний аналіз уможливив визначити суму критеріїв, які характеризують культуру здоров'я студента, а саме складові індивідуального здоров'я

(фізичне, психічне, соціальне, духовне), основні сфери особистості (мотиваційна, когнітивна, афективна, ціннісна, поведінкова), академічні досягнення з програм оздоровчої спрямованості.

Студенти мають усвідомлювати, що саме індивідуальні складові здоров'я мають пряме відображення в життєвих силах людини, народу, нації. Фізична складова передбачає індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, перебігу фізіологічних функцій організму в різних умовах спокою, руху, довкілля, генетичної спадщини, рівня фізичного розвитку органів і систем організму. Психічна складова - індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини. Духовна складова культури здоров'я індивіда залежить від духовного світу особистості, її свідомість, ментальність, оцінка реалізації власних здібностей і можливостей у контексті власних ідеалів і світогляду. Всі ці складові діють одночасно і їх вплив визначає стан здоров'я людини, як цілісного складного феномена.

Однак, такий регулятив здорового способу життя, як культурологічний – досліджений не достатньо серед студентської молоді вітчизняних вищих навчальних закладів. Аналізуючи поняття способу життя людини треба говорити в першу чергу, про «окультурювання» людської свідомості. Відзначимо, що спосіб життя містить у собі діалектику соціального й індивідуального. І їх взаємний прояв – це перетворення особливого світу і відображення в особі суспільних інтересів. Люди інтеріоризують суспільні відносини, які таким чином, трансформуються в їх соціальну сутність. Перетворення даних відносин змінює особистість у міру того як індивід освоює у своїй діяльності мир культури, що його оточує. Іншим надбанням особи є уміння перетворювати в надбання всього людства свою діяльність. У процесі розвитку цих відносин зростає частина індивідуального в соціальному. Тим самим спосіб життя варто розглядати як спосіб самореалізації людини. Але не тільки здорова самореалізація відображається в способі життя людини, як соціально-валеологічної категорії, а й універсальність суспільної значущості людини. Тим самим, визначення способу життя як сукупності форм життєдіяльності не розкриває характерної сутності способу життя без поняття здоров'я.

Ефективність процесу з формування культури здоров'я студентів забезпечується за умови визначення культурологічних факторів, а саме: в системі соціально педагогічної і виховної діяльності. Необхідність фізичного виховання, як органічної частини загального процесу виховання, спрямована на зміцнення здоров'я, гармонійного розвитку форм і функцій людського організму. Основні засоби фізичного виховання – заняття різними видами оздоровчої фізичної культури, гімнастичні і силові вправи, спортивні ігри, заняття в групах здоров'я, ритмічною та атлетичною гімнастикою, гімнастикою за системою «хатха-йога», загартування організму,

На відміну від охорони здоров'я, фізична культура не має чітко визначеної області дії, вона сприяє всебічному розвитку людського тіла й духу.

В XXI столітті людство стало перед проблемою вибору нових технологій оздоровлення, а також фактично нових стратегій виживання.

Тільки новітні дослідження в розкритті механізму реалізації здорового способу життя через різні валеологічні норми модусу здоров'я, дозволяють кожному студенту моделювати свій фізичний стан, що веде до самовдосконалення, розвитку особистості та підвищення життєспроможності в сучасному суспільстві. Формування культури здоров'я майбутніх фахівців є важливою складовою молодіжної та соціальної державної політики.

#### **Список використаних джерел:**

1. Браславська Н.В., Копа В.М., Колесник О.І., Нерян В.В., Полуніна Т.В., Соколов А.В. Функціональний вік сучасного студента. – Х.: Факт, 2018. С. 66 – 69
2. Копа В. М. Соціальна валеологія: навч. посіб. – Л.