

Соколов А. В.
Одеський національний економічний університет
м. Одеса, Україна
e-mail: k.fv@oneu.edu.ua

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

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.

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, стало загальнодержавною проблемою.

В цілому актуальність проблеми формування культури здоров'я молоді і особливо студентів університету не дістала повної теоретичної та практичної проробки. Самостійна робота студента щодо зміцнення свого здоров'я, індивідуальний підхід вимагають хорошого 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 та 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, спонукаючі 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 студентської молоді 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. Ефективність процесу з формування культури здоров'я студентів забезпечується за умови визначення культурологічних факторів, а саме: в системі соціально педагогічної і виховної діяльності.

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. : Новий Світ-2000, 2014. 203 с.