

Ю.В. Фатюшин

ВИХОВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ В УМОВАХ СПОРТИВНОГО ДОЗВІЛЛЯ

Здоров'я людей належить до числа глобальних проблем, які мають життєво важливе значення для людства. Зміст поняття «здоров'я» намагалися визначити багато вчених, які, як і В.Л. Казначєєв, уважають, що здоров'я людини – це динамічний стан, який характеризується безперервністю розвитку фізичних якостей і пов'язаних з ними вегетативних функцій, а також психічних якостей відповідно до вимог людського суспільства; це процес збереження й розвитку психічних і фізіологічних функцій, оптимальної працездатності та соціальної активності за максимальної тривалості життя [8].

Заслуговує на увагу визначення «здоров'я», запропоноване І.І. Брехманом: «здоров'я – це не відсутність хвороб, а фізична, соціальна, психологічна гармонія людини, доброзичливі, спокійні відносини з людьми, природою та самим собою». Автор виділив чотири фактори, важливих для здоров'я людини: свідомість, мислення, харчування й ліки для здорових. Здоров'я розглядається як єдине ціле у взаємозв'язку всіх його компонентів: фізичного, емоційного, інтелектуального, особистісного, соціального й духовного [2].

Принципами, що зміцнюють здоров'я, нормалізують реактивність організму й підвищують його адаптивно-захисні сили на індивідуальному рівні, вважають:

відсутність шкідливих звичок; духовно-моральне вдосконалення; щоденне, адекватне фізичне навантаження; раціональне харчування; загартування [15].

За визначенням фахівців Всесвітньої охорони здоров'я (ВООЗ) поняття «здоров'я» – це єдність трьох компонентів, а саме: фізичного, психічного та соціального добробуту. Метою політики й діяльності системи охорони здоров'я держав – членів ВООЗ є досягнення «позитивного стану здоров'я людини».

Суттєву допомогу в реалізації проблеми виховання культури здоров'я могли б надати кафедри фізичного виховання ВНЗ, професійно-технічних училищ, технікумів, викладачі фізичної культури шкіл; валеологічно грамотні вчителі – практики «нового типу», здатні інтегрувати психолого-педагогічні й валеологічні знання для розгортання оздоровчо-освітньої роботи.

На думку фахівців фізичної культури і спорту, «стан здоров'я населення в тій чи іншій країні на 15–20% залежить від генетичних факторів, на 50–55% – від соціальних умов і способу життя, на 20–25% – від ступеня забруднення навколишнього середовища і на 10–15% – від стану й рівня охорони здоров'я в країні» [6].

У цьому зв'язку «роль фізичної культури як найважливішого регулятора відносин людини із

середовищем, насамперед, зі своєю внутрішньою природою, виявляється чи не однією з найголовніших у забезпеченні балансу процесів використання й відтворення «природних ресурсів» людини [1].

Фізична культура як феномен загальної культури є унікальною. Її унікальність і виняткова значущість для правильного розуміння життєвих процесів проявляється насамперед у тому, що саме вона є природним містком, який дозволяє об'єднати соціальне й біологічне у процесі розвитку людини [5]. Вона є найпершим і базовим видом культури, який формується в людині [4].

Тому суспільне розуміння й осмислення цього феномена як найважливішої складової людської культури, формування в суспільстві нової системи уявлень про цінності фізичної культури є на сьогодні актуальним та необхідним. Учені в галузі фізичної культури [1, 3] відносять фізичну культуру до сфер культури й вважають рівноправним компонентом, підкреслюючи нерозривний взаємозв'язок духовного багатства, моральної чистоти й фізичної досконалості [10].

Фізична культура надає величезний матеріал для творчості в усіх видах мистецтва, яке є головною формою відображення прекрасного у природі й суспільстві. У цьому також полягає нерозривний зв'язок фізичної культури із загальною культурою [7].

Наприклад, Л.І. Лубишева розробляє новий напрям осмислення сутності фізичної культури,

підкреслюючи її вплив на духовну сферу людини через інтелектуальне, моральне, естетичне виховання [11].

З матеріальною культурою фізична культура пов'язана самим процесом рухової діяльності, що є її головним змістом, а результати цього процесу матеріалізуються у фізичних якостях людини [3].

Можна з упевненістю сказати, що діяльність у сфері фізичної культури має і матеріальні, і духовні форми, але пріоритетною для неї є орієнтація на розвиток функціональних можливостей організму. Фізична культура – самостійний вид культури зі своїми специфічними цілями й завданнями. Отже, фізична культура – це *іманентний* вид культури особистості й суспільства в цілому [7].

Культурний рівень людини – це ступінь її залучення до процесів створення й «споживання» цінностей у різних галузях культури – духовної, політичної, фізичної тощо; це ступінь задоволення потреб людини в продуктах культури (так, задоволення потреб у рухах, фізичних вправах безпосередньо залежить від стану її здоров'я).

Одним із критеріїв культурного рівня людини є її здатність правильно, з великою користю для себе і суспільства, заповнювати своє дозвілля [13]. Насичення вільного часу руховою діяльністю, пов'язаною з фізичними вправами, дає насолоду людині, зберігає її сили і здоров'я, дозволяє творчо працювати.

За силою впливу на людину фізична культура виходить на одне з

центральної місць в культурному житті суспільства. Як одна зі сфер соціальної діяльності, вона є важливим засобом збагачення культури. Тому перенесення позитивних якостей зі сфери занять фізичною культурою на життєву позицію в цілому відіграє виняткову роль у формуванні духовних рис молоді.

Участь молоді в суспільній діяльності, найважливішими компонентами якої є виробнича та позавиробнича сфери, праця й вільний час, постійно й динамічно змінює комплекс біологічних, психофізіологічних, соціальних функцій і станів людини. За цих умов зростає роль цілеспрямованої фізичної підготовки, яка здебільшого буває важливим дієвим, а іноді й вирішальним засобом пристосування людини до нових умов.

Активний вплив фізичної культури як життєво необхідного соціального феномена розповсюджується на дозвілля різних соціально-демографічних верств населення [12]. Дозвілля і потенційно, і реально є часом для духовного розвитку особистості, удосконалення творчих здібностей людини, зміцнення морального і фізичного здоров'я. Дозвілля – це частина вільного часу, що використовується для товариського спілкування, споживання цінностей духовної культури, прогулянок, розваг та інших форм нерегламентованої діяльності, яка забезпечує відпочинок та подальший розвиток особистості [14]. Соціально значуще дозвілля не може існувати поза межами духовності,

мистецтва, творчості, прагнення людей до саморозвитку й самовдосконалення. Воно органічно вміщує невід'ємні цінності сучасної культури, виражає корінні інтереси соціуму, реалізує гуманні установки суспільства щодо забезпечення прав і свобод людини.

Потенціал фізичної культури стає значущим за умов, коли сфера дозвілля все помітніше пригнічується антигуманними суспільними реаліями. Нівелювання культурних цінностей спричиняє зростання злочинності, наркоманії, психічних розладів, руйнування здоров'я [9]. Увесь хід суспільного розвитку численними прикладами підтверджує той факт, що якщо держава не піклується про організацію змістовного дозвілля громадян, то воно стає, в кращому разі, беззмістовним, а в гіршому – злочинним. Тому сфера дозвілля перетворюється на своєрідний «накопичувач» соціальних проблем.

Отже, метою нашого дослідження було теоретичне та практичне обґрунтування формування культури здоров'я студентів в умовах спортивного дозвілля.

Для досягнення зазначеної мети дослідження нами здійснено спостереження, анкетування та проведено педагогічний експеримент серед студентів КНУКіМ.

У ході спостереження нами вивчено поведінку й діяльність студентів, особливості поведінки, про які в анкеті не згадується, але що дозволило виявити культуру взаємовідносин студентів.

Запропонована нами анкета з

формування культури здоров'я дозволила дослідити первісні характеристики студента і процес його розвитку за допомогою фізкультурно-спортивної діяльності. Анкетування було анонімним, що дуже важливо для отримання об'єктивної інформації. Студентам було поставлено такі запитання:

1. Ваше ставлення до фізичної культури, масового спорту.
2. Ваше ставлення до Олімпійських ігор.
3. Ваша особиста участь у заняттях фізичними вправами і спортом, у змаганнях.
4. Ваше ставлення до спортивного дозвілля.

У педагогічному експерименті брали участь 120 студентів I курсу (контрольна група) та 100 студентів – II курсу (експериментальна група). Студенти I курсу займалися за загальноприйнятою програмою з фізичного виховання. Студентам II курсу з метою виявлення впливу активного дозвілля на формування культури здоров'я до основної програми додатково включали запропоновані нами: 1) теоретичний курс – Програму «Гуманістичне виховання особистості в умовах спортивного дозвілля»; 2) валеологічну модель самовдосконалення в умовах дозвілля; 3) фізкультурно-оздоровчу програму «Олімпійське виховання і педагогіка здоров'я».

Завданнями Програми «Гуманістичне виховання особистості в умовах спортивного дозвілля» визначено: пропаганду культури

здоров'я серед студентів; зміцнення в суспільній свідомості іміджу студентства як здорової та передової частини молоді; створення педагогічних умов для включення студентської молоді в культурно-оздоровчу діяльність; надання можливості студентам реалізувати свій творчий потенціал; формування у студентів негативного ставлення до шкідливих звичок.

Валеологічна модель самовдосконалення в умовах дозвілля передбачала залучення студентів до принципів здорового способу життєдіяльності під час спортивного дозвілля; навчання студентів щодня досліджувати: внутрішню картину власного здоров'я методом самостереження, особисту орієнтацію на здоровий спосіб життя, самостійні заняття фізичними вправами, загартовування, безперервне фізичне вдосконалення.

Аутотренінг охоплював досить широке коло питань: психоемоційну підготовку спортсменів, ідеомоторне тренування, корекцію емоційно-вольової сфери й поведінки, самовиховання. Освітньо-навчальний курс аутотренінгу в процесі збереження й зміцнення здоров'я ґрунтувався на освоєнні стандартних базисних вправ (загальне заспокоєння, розслаблення скелетних м'язів, дихальні вправи за системою йогів, досягнення психофізичної релаксації). У процесі педагогічного дослідження студенти склали програми, що сприяють позбавленню від шкідливих звичок (паління, зловживання

спиртним). У щоденнику самовдосконалення існує графа – порушення режиму, де студенти щодня фіксували наявність шкідливих звичок.

Метою фізкультурно-оздоровчої програми «Олімпійське виховання і педагогіка здоров'я» було: створення умов для ефективнішого залучення молоді до здорового способу життя; виховання чесної, принципової, вольової сучасної людини; формування людини «нового» типу, котра вміє постійно піклуватися про своє здоров'я і здатна «трансформувати» знання, вміння, навички в подальшій професійній діяльності.

Студенти II курсу під час дозвілля брали участь у роботі туристського й атлетичного клубів. Програма діяльності атлетичного клубу має своєю головною метою залучення студентської молоді до здорового способу життя, формування творчо активної особистості, включеної до процесу постійного самозбереження, здоров'я, орієнтованої на духовно-моральні й естетичні цінності, об'єднання спорту з мистецтвом.

Серед численних конкурсів, проведених туристським клубом, найбільшою популярністю користуються культурно-туристичні фестивалі, до програми яких входять: винесення туристського прапора; запалювання Олімпійського вогню; спортивний марш «Ода спорту» Кубертена; привітання учасників фестивалю; заклик до здорового способу життя. Обов'язково проводяться змагання з прикладних туристичних

навичок: установка намету, розпалювання вогнища, в'язання вузлів.

Надалі оцінюється рівень фізичної підготовленості: кросова дистанція, підтягування на перекладині (гілці), розгинання рук в упорі лежачи.

Кожною групою проводиться демонстрація номерів художньої самодіяльності; показ унікальних спортивних здібностей та певних фізичних якостей, краси й пластики рухів, створення в рухах художніх образів. Також проводяться вікторина (історія Олімпійських ігор) та дискотека.

Закриття фестивалю включає вручення призів та винесення Олімпійського вогню.

Аналіз результатів запропонованого теоретичного курсу гуманістичного виховання особистості в умовах спортивного дозвілля, валеологічної моделі самовдосконалення, спостереження та даних анкет дали нам уяву про характер формування культури здоров'я студентів, які брали участь в експерименті.

Говорячи про ставлення студентів до фізичної культури, змагань, слід, передусім, вказати на інтерес, який проявляють студенти I і II курсів до занять фізичною культурою (35 і 82%, відповідно), факт пріоритету впливу спорту на здоров'я і фізичний розвиток людини (32 і 86%), поліпшення будови тіла (60 і 90%) та фізичних якостей – сили, витривалості, швидкості, координації (30 і 85%).

Успіхи в навчанні й підготовку до обраної професії пов'язують зі

спортом 16% першокурсників і 49% другокурсників.

Всебічний розвиток людини, яка займається фізичною культурою, підтверджують 22 і 64% студентів відповідно. Погоджуються з розвитком розумових здібностей і підвищенням рівня культури – 6 і 58% студентів. Переконані у важливості поєднання систематичних занять спортом з навчанням у ВНЗ 10% респондентів. Однобічний розвиток спортсмена допускають 18 і 28% студентів.

Відсоток студентів, які відвідують спортивні видовища в процесі навчання у вузі (12 і 65%, відповідно) підкреслює інтерес юнаків до фізичної культури і спорту. У процесі перегляду спортивних змагань їх цікавлять результати окремих спортсменів і команд. Студенти, які брали участь у педагогічному експерименті (II курс), відмічали для себе ще й красиві моменти у спортивних змаганнях і можливість спілкування з друзями та емоційну розрядку.

Що ж до ставлення юнаків до Олімпійських ігор, то у процесі педагогічного дослідження ми з'ясували, що достатньо великий відсоток (67 і 88) респондентів захоплюються Олімпійськими іграми. Особливо привабливими рисами олімпійців для юнаків є професійна майстерність (32 і 62%), всебічний гармонійний розвиток (42 і 62%), висока моральна культура поведінки (20 і 38%), зовнішній вигляд (18 і 33%).

Таким чином, інтерес до

актуальних знань студентів про спорт, фізичну культуру та Олімпійський рух до кінця II курсу збільшився порівняно зі студентами I курсу.

Щодо особистої участі студентів у заняттях фізичними вправами, то можна зазначити, що позитивні емоції відчувають 43 і 75% студентів відповідно, естетичне задоволення – 12 і 43%, задоволення від спілкування з друзями – 37 і 52%. Відсоток юнаків, які зазнають не лише позитивних емоцій, але й отримують естетичне задоволення та задоволення від спілкування з іншими спортсменами, досить високий у студентів II курсу. Це є кроком до формування естетичної культури людини з подальшим проявом її естетичних здібностей, формування емоційної мотивації до фізкультурно-спортивної та оздоровчої діяльності. Даний факт підтверджує досить високий відсоток юнаків, які займаються в туристичному й атлетичному клубах, спортивних секціях за інтересами й беруть участь у спортивних змаганнях (46 і 69%). Наприкінці II курсу відсоток бажаючих фізично вдосконалюватися, відвідуючи спортивні клуби, секції, зростає до 72%. Юнаки сприймають фізичну культуру і спорт як особисту цінність, і це є сприятливим підґрунтям для формування здорового способу життя.

Не виключають можливості негативного впливу спорту на загальну культуру людини 10 і 5% студентів. Моральна поведінка в спорті до кінця II курсу для студентів є достатньо значущою – 73%.

Відповідаючи на запитання «Ваше

відношення до спортивного дозвілля», студенти експериментальної групи вказували, що вони із задоволенням присвятили частину свого вільного часу відновленню сил, саморозвиткові, спілкуванню, задоволенню, оздоровленню. Їм подобається, що дозвіллевий час є вільним від будь-яких обов'язків та зобов'язань. Дозвіллове спортивне заняття вони вибрали за власним розсудом, ініціативою, відповідно до своїх прагнень, інтересів та бажань.

Порівнюючи динаміку актуальних цілей юнаків I і II курсів та ступінь їх досягнення, можна констатувати, що пріоритетними позиціями у них є збереження та зміцнення здоров'я, гармонійний фізичний розвиток, поліпшення будови тіла. Означені цільові установки у студентів контрольної (I курс) та експериментальної (II курс) груп займають перше і друге місця. На третьому місці студентами II курсу підкреслюється необхідність підвищення рівня культури, водночас ця цільова установка у студентів I курсу посідає сьоме місце. Відпочинок і розваги з восьмого місця (I курс) перемістилися на четверте. А ось розвиток фізичних якостей (I курс) – з третього на п'яте, у чому певну роль відіграла необхідність здачі контрольних і залікових нормативів.

Далі за ступенем зниження цільових установок у студентів експериментальної групи (II курс) зазначаються: привабливість в очах протилежної статі, прищеплення навичок в обраній спеціальності й

бажання стати чемпіоном. У свою чергу, ці установки у студентів контрольної групи (I курс) займають відповідно четверте і п'яте місця.

Проведене нами дослідження дозволило дійти таких висновків.

1. Обов'язкові заняття фізичними вправами студентів I курсу не сприяють збереженню позитивного ставлення до формування культури здоров'я.

2. Недостатня увага в програмі з фізичного виховання до теоретичних аспектів формування фізичної культури особистості й культури здоров'я призводить до того, що студенти погано розуміють фізичну культуру як засіб соціалізації особистості.

3. Зі збільшенням стажу занять і теоретичної підготовки студентів зростає інтерес до фізичних вправ як засобу підтримки й збереження здоров'я. Однак відсутність у змісті теоретичної підготовки питань щодо засобів, методів і методики зміцнення здоров'я, поліпшення будови тіла, виховання культури здоров'я не дозволяє реалізувати інтерес і перевести його у площину спрямованої діяльності з самовдосконалення.

4. З метою формування фізичної культури й культури здоров'я особистості слід включати до програми питання етики й естетики спорту, проблеми спортивно-гуманістичного й олімпійського виховання молоді, проблеми розвитку моралі, формування цінностей та ідеалів у спорті, методику формування культури здоров'я студентів в умовах дозвілля.

5. В соціокультурному відношенні спортивне дозвілля має великі можливості для реалізації духовно-морального, художньо-естетичного, творчого і рекреативного потенціалу особистості. Спортивне дозвілля

виступає як своєрідний соціальний механізм, що стимулює соціально-культурну активність, духовний розвиток особистості й соціуму в умовах вільного часу.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Бальсевич В.К.* Пути развития физической культуры на рубеже третьего тысячелетия // Ценности спорта и пути его гуманизации. – М., 1996. – Вып. 2. – С. 181-186.

2. *Брехман И.И.* Введение в валеологию – науку о здоровье. – Л., 1987.

3. *Выдрин В.М.* Неспециальное (непрофессиональное) физкультурное образование студентов // Теор. и практ. физ. культуры. – 1995. – № 5, 6. – С. 15-17.

4. *Визитей Н.Н.* Физическая культура личности (проблемы человеческой телесности): Методол., соц.-филос., пед. аспекты. – Кишинев, 1989.

4. *Виленский М.Я.* Социально-педагогические детерминанты формирования здорового образа жизни // Теор. и практ. физ. культуры. – 1994. – №9. – С. 9–11.

6. *Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И.* Основы физической культуры и здорового образа жизни. – М., 1996.

7. *Каган М.С.* Человеческая деятельность (опыт системного анализа). – М., 1974.

8. *Казначеев В.Л.* Основы общей валеологии: Учеб. пособие. – Москва-Воронеж, 1997.

9. *Кірсанов В.В.* Рекреативні вимоги до організації спортивного дозвілля // Вісник КНУКіМ. – 2001. – № 5. – С. 26–34.

10. *Лотоненко А.В.* Педагогическая система формирования у студенческой молодежи потребностей в физической культуре: Дис. ... д-ра пед. наук. – Воронеж, 1998.

11. *Лубышева Л.И.* Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью // Теор. и практ. физ. культуры. – 1997. – № 6. – С. 10–15.

12. *Петрова І.В.* Культура сімейного дозвілля як соціально-педагогічний феномен // Рідна школа. – 2007. – № 8. – С. 19–22.

13. *Попова Ф.Х.* Культурно-досуговая деятельность в контексте культурологического исследования: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Челябинск, 2004.

14. *Соколов А.В.* Феномен социально-культурной деятельности. – Санкт-Петербург, 2003. – С. 94–95.

15. *Тыттышников И.М.* Роль валеологии в укреплении здоровья населения с позиций концепции «Экологически обусловленные изменения реактивности организма» // Актуальные вопросы валеологии. –

РЕЗЮМЕ

Проблема здоров'я та культури здоров'я є однією з основних проблем людини. Суттєву допомогу в реалізації проблеми виховання культури здоров'я надають кафедри фізичного виховання ВНЗ. Одним із критеріїв культурного рівня людини є її здатність з великою користю для себе і суспільства заповнювати своє дозвілля. Метою

дослідження було теоретичне й практичне обґрунтування формування культури здоров'я студентів в умовах спортивного дозвілля. Доведено, що спортивне дозвілля має великі можливості для реалізації духовно-морального, художньо-естетичного, творчого і рекреативного потенціалу особистості.

Ключові слова: здоров'я, культура здоров'я, фізична культура, дозвілля.

РЕЗЮМЕ

Проблема здоровья и культуры здоровья является одной из основных проблем человека. Существенную помощь в реализации проблемы воспитания культуры здоровья оказывают кафедры физического воспитания вузов. Одним из критериев культурного уровня человека является его способность с большой пользой для себя и общества заполнять свой

досуг. Целью нашего исследования было теоретическое и практическое обоснование формирования культуры здоровья студентов в условиях спортивного досуга. Доказано, что спортивный досуг имеет широкие возможности для реализации духовно-морального, художественно-эстетичного, творческого и рекреативного потенциала личности.

Ключевые слова: здоровье, культура здоровья, физическая культура, досуг.

SUMMARY

The problem of health and health culture appears to be one of the most important among existing ones. The essential help in solving the problem of students' health culture can be provided by physical training departments of institutions of higher education. One of the criteria of person's cultural level is his\her ability to spend leisure time with a great use for him\her and the society. The goal of our investigation is

theoretical and practical substantiation of developing students' health culture in terms of sport leisure time. The latter is proved to have huge possibilities for realization of spiritual and moral, artistic and aesthetic, creative and recreation potential of a person.

Keywords: health, health culture, physical training, leisure time.

Науковий керівник – канд. пед. наук, професор І.В. Петрова.