# Фізична культура як засіб формування здорового способу життя студентів

Формування і розвиток національної системи фізичного ви­ховання студентів потребує нового змісту та пошуку ефектив­них форм, засобів і методів підготовки та підвищення кваліф­ікації вчителів.

Фізичне виховання і спорт тісно пов'язані з іншими видами виховання: розумовим, моральним, трудовим, естетичним і внаслідок цього значно впливають на розвиток людини в суспільстві. Спорт об'єднує в собі майже всі види людської діяльності: пізнавальну, ціннісно-орієнтаційну, спілкування тощо. Цим можна пояснити різноманітність форм і методів організації занять з фізичного виховання у ВНЗ. Забарвленість зовнішнього оформлення, доступність, відсутність суворої рег­ламентації занять є надзвичайно популярними серед студен­тської молоді. Тому проведення їх усе частіше стає традицій­ним і передбачається навчальними планами як обов'язкове [44, с. 134].

Як вказує Т.Ю. Круцевич, фізична культура – важлива частина загальної і професійної культури особистості сучасного фахівця, що забезпечує фундамент його фі­зичного, духовного добробуту та успіхи у виробничій діяльності. Вона є якісною, динамічною характеристикою рівня розвитку і реалізації можливостей людини, яка забезпечує біологічний потенціал її життєдіяльності, не­обхідний для гармонійного розвитку, прояву соціальної активності, творчої праці**.** Все це обумовлює соціальне замовлення на оволодіння особистою фізичною культурою на всіх етапах формування фахівців. Як навчальна дис­ципліна, обов'язкова для усіх спеціальностей, вона служить цілям зміцнен­ня здоров'я, фізичного, інтелектуального й духовного вдосконалення сту­дентської молоді, є характеристикою її загальної професійної культури. Особливого значення набуває оволодіння фізичною культурою у вищих за­кладах освіти, де формуються основи професійної підготовки [56, с. 155].

В основу навчально-виховного процесу закладено системний характер освіти, виховання і професійної підготовки майбутніх фахівців, у яких проявляється цілісність формування світогляду, трудового, фізичного, мораль­ного, естетичного та інших видів виховання. Це пов'язано з формуванням здорового способу життя студентської молоді, що передбачає оптимізацію режиму праці та відпочинку студентів, організацію їхньої рухової активнос­ті, проведення гігієнічних і загартовуючих заходів, профілактику шкідливих звичок і психофізичну регуляцію організму. Свої функції, які розвивають і формують особистість, фізична культура найповніше реалізує через систему фізичного виховання [56, с. 155].

Функціями фізичної культури є об'єктивно притаманні їй властивості впливати на людину і людські стосунки, задоволь­няти та розвивати певні потреби особистості й суспільства [44, с. 136].

У фізичній культурі визначальною повинна бути людинотвірна функція, провідною стороною якої (як і всіх інших видів культури) є духовна, пов'язана з розвитком культури мислен­ня, уявлення, почуттів, художньої творчості людини, що реалізується у своєрідній формі через рухову діяльність людини.

Як вказує Т.Ю. Круцевич, мета фізкультурної освіти – задовольнити об'єктивну потребу студентів у засвоєнні систем спеціальних знань, набутті професійно значущих умінь і навичок. Виходячи з цього, мета фізичного виховання у вищих навчальних закладах – сприяти підготовці гармонійно розвинених висококваліфікованих фахівців [56, с. 155].

Для досягнення мети фізичного виховання у ВНЗ вирішуються такі завдання:

* всебічний розвиток фізичних здібностей і на цьому підґрунті зміцнення здоров'я та забезпечення високої розумової і фізичної працездатності;
* оволодіння спеціальними знаннями, формування потреби систематичних занять фізичними вправами з використанням різних раціональних форм;
* досягнення загальної фізичної підготовленості в обсязі вимог і норм, які відповідають обов'язковій програмі навчальних закладів;
* забезпечення необхідної фізичної підготовленості відповідно до вимог обраного фаху;
* знання основ організації методики впровадження найефективніших видів рухової активності;
* знання основ методики оздоровлення та фізичного вдосконалення традиційними й нетрадиційними засобами та методами фізичної культури;
* систематичне фізичне тренування з оздоровчим або спортивним спрямуванням, освоєння організаційних умінь і навичок для проведення самостійних форм занять фізичною культурою [56, с. 156].

А на думку Т.Ю. Осипової, основними завданнями фізичного вихованняу вищому закладі освіти є:

* забезпечення навчально-тренувального процесу;
* залучення студентів, аспірантів і співробітників ВНЗ до занять фізичною культурою і спортом, здійснення заходів з організації їхнього активного відпочинку;
* організація роботи з проведення масових спортивних і видовищних свят;
* агітаційно-пропагандистська робота з фізичної культури і спорту;
* укріплення і розвиток матеріально-технічної бази [43, с. 137].

Формами діяльності з фізичного виховання у вищому закладі освіти виступають:

* проведення навчально-тренувальних занять, навчально-тренувальних зборів, спортивно-масової й оздоровчої роботи серед студентів та аспірантів;
* проведення спортивних заходів, змагань;
* науково-дослідна робота в галузі фізичної культури та спорту;
* проведення конференцій, аукціонів, ярмарок, виставок тощо [43, с. 138].

Т.Ю. Круцевич вказує, що трикомпонентна структура фізичного виховання студентів (власне фізичне виховання, студентський спорт і активне дозвілля) визначає специфіку виділення диференційованих цілей і педагогічних завдань кожного її структурного блоку. Основна мета фізичного виховання студентів – сформувати гармонійно розвинену, високодуховну і високоморальну особистість, кваліфікованого фахівця, котрий оволодів стійкими знаннями і навичками у сфері фізичної культури [56, с. 157].

За свідченням А.С. Богданова, фізичне виховання включає чотири основних компоненти змісту освіти як педагогічного адаптованого соціального досвіду:

* знання про людину, її антропометричні показники, фізичні можливості, здібності, фізіологічні особливості;
* вміння виконувати різноманітні рухові дії, комбінації вправ у певному часовому, просторовому режимі та аспекті;
* творче використання засвоєних знань у галузі фізичної культури, сформованих умінь та навичок у нових, нестандартних умовах;
* досвід емоційно-ціннісного ставлення до здорового способу життя [59, с. 69].

Основою державного стандарту фізичного виховання у системі освіти є навчальні програми з фізичного виховання. Вони розробляються на підставі затверджених державних стандартів освіти різних рівнів підготовки та нормативних документів, які регламентують організацію навчально-виховного процесу в навчальних закладах, затверджуються Міністерством освіти і науки України як базові і визначають мінімальний рівень обов'язкової фізкультурної освіти, вмінь, навичок і рухового режиму студентів, який держава гарантує на усіх етапах навчання.

Положенням про організацію навчального процесу у вищих навчальних закладах визначено, що навчальна програма нормативної дисципліни – складова частина державного стандарту освіти. Базова програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів І-II, III-IV рівнів акредитації є нормативною [56, с. 159].

Таким чином, фізична культура – невід'ємна частина загальної і спеціальної культури особистості сучасного фахівця, що становить фундамент його фізичного, духовного благополуччя й успіху у виробничій діяльності. Вона служить якісною динамічною характеристикою рівня розвитку й реалізації можливостей людини, забезпечує біологічний потенціал її життєдіяльності, необхідний для гармонійного розвитку, прояву соціальної активності, творчої праці. Усе це обумовлює соціальний попит на оволодіння особистісною фізичною культурою на усіх етапах формування фахівця. Особливе значення має оволодіння фізичною культурою у вищих навчальних закладах, де закладаються основи професійної підготовки.

Як стверджує Д.Н. Давиденко, у ВНЗ фізична культура представлена як найважливіший базовий компонент формування загальної культури студентів. Найважливішими елементами формування фізичної культури студентів стають також мотиваційна сфера особистості, широта й глибина теоретичних і методико-практичних знань, умінь і навичок в області фізичної культури і її видів. Ціннісне відношення до фізичної культури здобувається особистістю в процесі власної активної діяльності, і ефективність даного процесу залежить від реалізації принципу єдності її фізичного, інтелектуального й морального потенціалів [13, с. 2].

Відповідно до сучасних уявлень, освітній процес, з одного боку, співвідноситься зі своїм соціально значимим змістом, з іншого боку – обумовлений досвідом студента як суб'єкта освітнього процесу й носія власної культури. В останні роки все частіше говорять про фізичну культуру не тільки як про соціальний феномен, але і як про стійку якість особистості. Тому освіта у ВНЗ має бути орієнтована на формування студента як суб'єкта власної фізичної культури. Фізична культура, будучи однією із граней загальної культури, багато в чому визначає поведінку людини в навчанні, на виробництві, у побуті, спілкуванні, сприяє рішенню соціально-економічних, виховних і оздоровчих завдань.

Наукова література має дані, що показують значну роль фізичної культури в оздоровленні організму людини й у становленні здорового способу життя. Разом з тим, фактично відсутні дані, що характеризують реальне виконання навчальної програми з фізичної культури у ВНЗ та її реальний внесок у динаміку рівня фізичного розвитку й здоров'я студентів, у формування мотиваційно-ціннісного аспекту особистісної фізичної культури студента на різних етапах навчання. Дотепер не розкрита динаміка становлення фізичної культури студентів у процесі освоєння ними даного виду культури через навчальну дисципліну «фізична культура» [13, с. 2].

Рекомендації Базової навчальної програми з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України (незалежно від форми власності) мають нормативний характер і визначають загальну стратегію формування високої особистої фізичної культури студента. Її зміст орієнтує педагогічний процес на «середнього» студента і дозволяє диференційовано підходити до виховання кожної конкретної особистості. На усіх чотирьох ступенях вищої ос­віти пріоритетною є концепція здоров'я студентів, їхньої оптимальної рухо­вої активності**.** Здоров'я студентів розглядається як абсолютна життєва цінність, основа їх духовної зрілості.

Програмою виділяються три основні форми фізкультурної діяльності студентів:

* Перша форма, що реалізується на академічних заняттях у навчальний час, передбачає комплексне вирішення трьох груп педагогічних завдань: освітніх, виховних і оздоровчих із переважною освітньою спрямованістю.
* Друга форма передбачає активні заняття спортом у позанавчальний час, максимальний розвиток рухових здібностей, що забезпечують досягнення високих рівнів спортивно-технічної майстерності студентів, є пріоритетним напрямом спільної реалізації виховних і освітніх завдань.
* Третя форма – активне дозвілля студентів – передбачає організацію самостійних занять у позанавчальний час (у тому числі й у комерційних оздоровчих групах із пріоритетною оздоровчою спрямованістю), використан­ня різних форм і засобів фізичної культури [56, с. 160].

Як вказує Т.Ю. Круцевич, структура Базової навчальної програми з фізичного виховання передбачає поетапне досягнення генеральної мети шляхом реалізації: комплексу головних цілей (підцілей першого рівня); педагогічних програм і програм забезпечення (підцілей другого рівня); ряду конкретних педагогічних завдань і завдань забезпечення (підцілей третьогорівня).

Головна мета занять студентів першого курсу – адаптація до інтенсивної інтелектуальної діяльності засобами фізичної культури. Поточні педагогічні завдання: виховання у студентів стійкого інтересу й потреби до занять фізичними вправами; розвиток резервних можливостей організму студентів; формування і вдосконалення знань із організації самостійних занять у формі активного дозвілля.

Головне завдання занять на другому курсі навчання – всебічний розвитокорганізму . Поточніпедагогічні завдання: виховання у студентів соціально значущих якостей; засвоєнняоздоровчих програм із використанням різних форм фізичної культури; формування поглиблених знань у галузі технології фізичної культури.

Головне завдання занять студентів третього і четвертого курсів – формування потреби у здоровому способу життя: гармонійний розвиток організму студентів і суттєве підвищення їхньої фізичної працездатності; виховання у студентів стійкої потреби у фізичному самовдосконаленні, самопізнанні та самооцінці; виховання дисциплінованості й працьовитості у досягненні фізичної досконалості [56, с. 162].

Теоретичний і методико-практичний розділи навчальної програми дисципліни «фізична культура» – найбільш складні для реалізації в освітньому процесі, тому надзвичайно актуальне одержання відсутніх у цей час даних про те, як відображається реальне вивчення дисципліни «фізична культура» на фактичному формуванні особистої фізичної культури студентів, для того щоб намітити шляхи вдосконалювання навчального процесу [13, с. 2].

Теоретичний розділ програми (теоретична підготовка) з фізичного виховання реалізується у формі лекцій, консультацій та індивідуальних занять. В основі реалізації теоретичного розділу програми лежить формування потреби студентів у освоюванні системи знань у сфері фізичної культури. Процес освоєння інформації має три аспекти: концептуальний (осмислення суттєвості фізичної культури, її структури і функцій); категоріальний (оволодіння понятійним апаратом і визначеннями дефініціями основних категорій) та гносеологічний (освоєння принципів і методів пізнання). У технології навчально-пізнавальної діяльності використовуються різні форми абстрактного мислення: поняття (виділення ознак), судження (ствердження або заперечення властивостей предмета) та висновок (узагальнення суджень). У процесі формування понять у сфері фізичної культури проводиться аналіз і синтез [56, с. 162].

Процес залучення студентів до цінностей фізичної культури через теорію і практику суттєво активізує культурний потенціал особистості студентів, розширює їх світогляд, підвищує духовність, сприяє формуванню активної життєвої позиції, дотриманню здорового способу життя.

Методична підготовка реалізується в основному на практичних заняттях, а також на індивідуальних. За окремими темами надаються роз'яснення на консультаціях. Основне завдання методичної підготовки студентів з фізичного виховання – освоїти методику визначення та індивідуального дозування рівня фізичних навантажень під час занять фізичними вправами, набути досвіду використання фізкультурно-спортивної діяльності для досягнення життєвих і професійних навичок.

Розділ методичної підготовки тісно пов'язаний із теоретичним і практичним розділами програми. Це дає можливість набути певних знань і навичок у виконанні тих або інших видів фізичних вправ і фізкультурно-спортивній діяльності.

У практичному розділі програми (фізична підготовка) традиційно реалізується стратегія диференційованого підходу на три групи: основну, підготовчу і спеціальну медичну [56, с. 162].

Для проведення практичних занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах студенти розподіляються в основну, підготовчу і спеціальну групи. Розподіл проводиться на початку навчального року з урахуванням стану здоров'я.

Формування фізичної культури студентів ВНЗ найбільш ефективно здійснюється на основі якісного вдосконалювання освітнього процесу з дисципліни «фізична культура» і широкого використання сучасних педагогічних технологій. Оптимальна збалансованість реалізованих напрямків навчальної програми дозволяє цілеспрямовано вирішувати поставлені завдання в області фізичної культури відповідно до Державного освітнього стандарту [13, с. 3].

Д.Н. Давиденко виокремлює такі шляхи формування фізичної культури студентів:

1. Проходження в повному обсязі теоретичного й методико-практичного розділів програми з фізичної культури, рекомендованої Міністерством освіти і науки України, з використанням нових інформаційних технологій, активних методів і засобів спілкування й взаємодії зі студентами (для теоретичного розділу: лекція-візуалізація, лекція із проблемним викладом, аргументованість інформації тощо; для практичного розділу: аналіз конкретних ситуацій, ігровий і змагальний методи, моделювання, дискусії тощо);
2. Проведення підсумкової атестації студентів з дисципліни «фізична культура» з використанням програмованих матеріалів і комп'ютерних програм, складання порівняльних таблиць тощо;
3. Розширення теоретичного й контрольного розділів програми по темі «Основи здорового способу життя студента. Фізична культура у забезпеченні здоров'я». Особлива увага повинна приділятися значенню засобів фізичної культури для профілактики саморуйнуючої поведінки (наркоманії, алкоголізму, палінню тощо);
4. Проведення індивідуальних консультацій при організації студентами власної фізичної активності й вибору форм та інтенсивності занять, забезпечення теоретичними й методико-практичними матеріалами, спільне рішення завдань тощо [13, с. 5].

Таким чином, фізична культура є важливим чинником формування здорового способу життя студентської молоді. Саме під час занять фізичною культурою відбувається усвідомлення важливості дотримання основних здоров’язберігаючих принципів. Тільки за допомогою постійного фізичного вправляння можна досягти збільшення активності організму та розвинути його фізичний потенціал. Крім того, варто вказати на високу кваліфікованість педагога, який на заняттях фізичної культури має не тільки контролювати фізичні показники розвитку студентів, а й мотивувати їх на формування здорового способу життя, самовиховання й самовдосконалення у процесі навчання у ВНЗ.