

Крошка С. А. Особливості формування культури здоров'я студентської молоді / Крошка С. А. / Збірник матеріалів ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2016. — С. 23-24.

У статті розкриті особливості формування культури здоров'я студентської молоді. Визначено системний підхід для формування духовного світу.

Ключові слова: культура здоров'я, студенти, фізичне виховання.

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

С. А. Крошка

**ВП «Лисичанський педагогічний коледж Луганського національного
університету імені Тараса Шевченка», м.Лисичанськ**

Фізичне виховання відіграє важливу роль у формуванні підростаючого покоління, зміцнення і збереження здоров'я, підвищення працездатності, підготовці до життя, майбутньої професійної діяльності. Для розв'язання проблеми здоров'я взагалі і формування культури здоров'я зокрема є необхідні науково теоретичні передумови. Вони відтворенні у працях філософів та соціологів (Ю. Лисицин, О. Сахно, Л. Сущенко, Л. Рубіна), психологів (С. Бондаренко, Ю. Орлов, В. Ясвін), педагогів (Г. Максименко, Г. Зайцев, Н. Новикова), медиків (М. Амосов, Г. Опанасенко, В. Войтенко), спеціалістів у галузі фізичного виховання (В. Горащук, І. Нікітін, В. Зайцева).

Необхідним для формування духовного світу студентів виступає системний підхід. Він забезпечує цілісний, ієрархічний, взаємозалежний і відкритий процес залучення студентів до цінностей у їх постійному розвитку й саморозвитку, а також наступність і безперервність цього процесу, тобто постійне ускладнення та урізноманітнення змісту і напрямків розвитку моральних чеснот, його комплексність і інтегрованість, які полягають в організації взаємодії навчання й виховання, поєднання зусиль сім'ї. Єдність духовної і рухової сторін в фізкультурній діяльності буде формувати гармонію сутнісних сил студентів. Важливим фактором збереження психічного здоров'я студентів є диференційований підхід. Досвід показує, що застосування під час навчання в коледжі диференційованого, відповідно до індивідуальних особливостей студентів підходу, дає позитивний ефект як у педагогічному, так і в психологічному планах.

Ми вивчали формування культури здоров'я студентів у позакласній роботі. З цією метою проводилися бесіди, анкетування, практичні заняття й інші форми та методи роботи. У результаті спостереження ми дійшли такого висновку: недостатньо приділяють уваги проблемі здорового способу життя студенти; не завжди піклуються про власне здоров'я. Були визначені медико-гігієнічні знання студентів, широта кругозору; уявлення про здоровий спосіб життя, його значення; розуміння ними ролі рухової активності, чергування видів діяльності, відпочинку, сну для збереження і зміцнення здоров'я, для підтримки високої працездатності і успішного навчання. З'ясувалося, що 45% студентів розуміють поняття культура здоров'я та його сутність, 43% - зводять культуру здоров'я до здорового способу життя, 4,25% - дають власне формулювання поняття культури здоров'я, 7,77 % - не знають поняття і сутності культури здоров'я. Основна частина студентів вважає, що основа здорового способу

життя – це відсутність шкідливих звичок, ранкова гімнастика, раціональне харчування. Більше нічого не згадувалось. Але хочеться відмітити, що студенти ОКР "Бакалавр" більш серйозно віднеслися до справи і більше уваги приділяють ЗСЖ.

Завдяки методичному забезпеченню виховного процесу та послідовній систематичній роботі викладачів фізичного виховання результативно здійснюються завдання щодо формування здорового способу життя. Це відображається в методичних матеріалах викладачів. Інтерес до проблеми розвитку спорту та вдосконалення здоров'я студентів обумовлений загальними тенденціями розвитку сучасної культури, сутнісними характеристиками культури здоров'я в становленні фізично, психічно і морально здорової особистості.