

УДК 37,015,31:796(053)(075,8)

Жигун К. Ф., Миргородський Ю. М., Литовченко Г. О.

## ФОРМУВАННЯ НАУКОВО-ДІАЛЕКТИЧНОГО СВІТОГЛЯДУ СТУДЕНТІВ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

*Фізична деградація сучасної молоді в останні десятиріччя набула характеру досить сумної глобальної тенденції. Людині не вдається впоратися з протиріччям науково-технічного прогресу. На основі теоретичного аналізу та власних досліджень вивчаються фактори, від яких залежить вибір індивіда способу життя з метою поліпшення здоров'я.*

*Збереження здоров'я виступає однією з базових функцій таких інститутів як медицина, спорт і дозвілля. Стратегія збереження здоров'я знайшла відображення в нормативно-правових та нормативно-методичних документах що регулюють розвиток сфери освіти, фізичного виховання, спорту та охорони здоров'я в Україні. Однак, статистика та соціологічні показники стану здоров'я викликають серйозне занепокоєння з боку фахівців.*

**Ключові слова:** збереження здоров'я, фізична активність, феномен здоров'я, позитивна пропаганда.

**Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій.** Людський розвиток – безперервний процес збільшення можливостей якісного і кількісного вибору, якому притаманні: можливість тривалий час вести здоровий спосіб життя; здобути освіту; доступ до ресурсів, необхідних для забезпечення нормального життєвого рівня [3].

Розвиток суспільства на сучасному етапі пов'язаний з демографічною кризою, зниженням тривалості життя, зниження психічного стану здоров'я, що викликає стурбованість лікарів та учених [4].

Для сучасної постмодернової цивілізації однією з основних цінностей виступає масова настанова на підвищення якості життя [1], яка почала виявляти себе вже на стадії становлення капіталізму, але остаточно оформилася лише наприкінці XIX ст., щоб тільки на зламі XX і XXI століття утілитися в парадигматику здорового способу життя [3]. Кожному суспільству на певному етапі його функціонування відповідає певний спосіб життя. Нині є достатньо підстав для ствердження, що сучасній добі цивілізаційного людського наступу не відповідає ані буржуазний, ані соціалістичний, а виключно здоровий спосіб життя, альтернативи якому, як вектору історичного сходження людства, просто не може існувати [2].

Фізична деградація сучасної людини в останні десятиріччя набула характеру досить сумної глобальної тенденції. Людині не вдається впоратись з протиріччям науково-технічного прогресу. Найбільш негативною обставиною у цьому зв'язку виявилась розбіжність у якості фізичного виховання дітей, молоді, фізичної активності дорослого населення та засвоєння нових цінностей, культури життєдіяльності людини.

Збереження здоров'я виступає однією з базових функцій таких інститутів як медицина, спорт і дозвілля. Стратегія збереження здоров'я знайшла відображення в нормативно-правових та нормативно-методичних документах, що регулюють розвиток сфери освіти, фізичного виховання, спорту та охорони здоров'я в Україні.

Однак, статистичні та соціологічні показники стану здоров'я викликають серйозне занепокоєння з боку фахівців.

Серед патологій здоров'я, поширених в Україні, неінфекційні хвороби займають перші місця в їх рейтингу – це серцево-судинні, нервово-психічні, а також травми [5].

Фізична активність та спортивно-оздоровчі заняття виступають одним із найважливіших засобів профілактики збереження і зміцнення здоров'я.

За офіційними даними, в Україні на сучасному етапі до регулярних занять фізичною культурою і спортом залучено 13% населення, що являється одним із найнижчих показників серед розвинутих країн.

Академік М.М. Амосов, виходячи із своїх особистих спостережень стверджує, що займатися фізичними вправами дуже мало і їх чисельність майже не збільшується.

**Мета дослідження** – визначення головних факторів які можуть впливати на мотивацію до занять фізичними вправами.

**Виклад основного матеріалу.** Здоров'я – неоціненне надбання не тільки кожної людини, але і всього суспільства. При зустрічах і прощаннях із знайомими бажаємо їм доброго здоров'я.

Добре здоров'я допомагає нам виконувати наші плани, успішно вирішувати життєві задачі, долати життєві перешкоди, а якщо треба, то і значне перевантаження. Добре здоров'я розумно збережене і кероване самою людиною, може забезпечити йому тривале і активне життя.

Сучасне уявлення світової науки стосовно феномену здоров'я людини ґрунтується на новому розумінні актуальності проблеми виживання людства взагалі. Сьогодні у науковому вжитку виникло нове визначення – антропологічна катастрофа, сутність якої полягає в тому, що згідно з основним біологічним законом кожен біологічний вид вмирає, якщо не зміг пристосуватись до змінених умов існування, в яких він був, розвивався тисячоліттями в ході еволюції. За даними медичної статистики, підвищення показників захворюваності та смертності спостерігалось саме з другої половини ХХ ст. І деякі вчені пов'язують це з тим, що негативні процеси набули планетарного розмаху. Глобальна вагомість і актуальність проблеми викликали необхідність ґрунтовних досліджень феномену здоров'я та його складників, пошуків шляхів позитивної пропаганди.

Сучасній людині, яка отримує велику кількість інформації, конче необхідна мудрість. І перш за все вона необхідна для того, щоб вірно, у відповідності з потребами свого організму влаштувати своє життя. Сьогодні уже доведено, що майже дві третини захворювань розвиваються при порушенні способу життя, тобто через причини, які можуть бути усунені розумом і волею людини.

Низька культура в нашому суспільстві є причиною того, що здоров'я не посідає першої сходинки в ієрархії сучасної людини.

Рівень культури суспільства, у більшій мірі, визначається ступенем розвитку і використанням індивідуальних людських здібностей. Особливо важливо підкреслити, що в системі загальнолюдських культурних цінностей, високий рівень здоров'я та фізичної підготовленості багато в чому визначає можливість освоєння усіх інших цінностей і у цьому змісті є основою, без якого сам процес освоєння культурних цінностей малоефективний. Такому розумінню ролі фізичної культури багато в чому заважало і заважає розповсюджена омана, що людські кондиції даються людині при народженні і на все життя. В теперішній час соціально обумовленою є необхідність цілеспрямованого вдосконалення здоров'я людини, вона повинна трансформуватися в культурну (фізкультурну) потребу і у прагненні до фізичного вдосконалення.

В якості вагомого фактору, який впливає на життєвий тонус людини – є установка на тривале і здорове життя. Ця категорія суб'єктивна, але вона може мати важливіше значення, ніж важливий об'єктивний фактор здоров'я. На підтвердження цього існує багато добре відомих прикладів, коли відсутність негативної установки приводила до виснаження внутрішніх резервів здоров'я і до «відходу» людини у хворобу. Фокусування уваги на здоров'ї, навпаки, мотивує поведінку, орієнтовану на позитивну ціль, коли будь-який успіх розцінюється як перемога. Тому для збереження здоров'я, ще в більшій мірі, ніж позбавлення від хвороби, людина повинна приймати інші рішення по відношенню до свого світогляду і способу свого життя.

Велика група захворювань, які отримали назву «хвороби цивілізації», і пов'язані з ігноруванням фізичної культури. Важливо відмітити: ці захворювання до цивілізації мають дуже віддалене відношення. Не суспільний прогрес є їх причиною, а наше невміння користуватися досягненнями цивілізації. Більше того, цивілізація – якщо ми правильно розуміємо її тенденції, вимагає розвитку масової фізичної культури як умови, без якої вона сама не може здійснюватись. Хвороби, котрі з'явилися або різко почастишали являються прямими наслідками безгосподарності, яку проявляє людина до свого організму. Масова гіпокінезія настала не тому, що могутня техніка паралізувала м'язи людини, а внаслідок того, що люди, звільнившись від примусової фізичної праці, отримали можливість використовувати м'язову діяльність не за примусом, а за особистим вибором, і в інтересах здоров'я, і всебічному розвитку, тим не менше перенесли в нові умови старі звички. Сьогодні пасивний відпочинок, а також переїдання, яке не відповідає нашим енерговитратам необхідно розглядати як анахронізм.

Уява про «хвороби» або «згубні наслідки» цивілізації суттєво полегшує ситуацію для тих хто схильний до пасивно-захисної позиції по відношенню до свого здоров'я.

Пізнавальна діяльність людини – це єдність чуттєвого сприйняття, теоретичного мислення та практичної діяльності. Поєднання теорії і практики відбувається шляхом реалізації цілей і змісту навчання у процесі практичної діяльності.

З повною впевненістю можна стверджувати, що фізична культура в сучасних умовах виступає як один із важливих компонентів формування культури особистості.

Головна мета фізкультурної освіти особистості – формування науково-діалектичного світогляду молоді у сфері фізичної культури.

Не викликає сумніву, що найбільш авторитетним фахівцем з питань формування та зміцнення здоров'я може вважатись спеціаліст з фізичного виховання. Існує прямий зв'язок та взаємозалежність між фізичним розвитком і станом людини та її духовності, можливості інтелектуального розвитку і саморозвитку. Сучасний, швидко змінюваний світ, вимагає появи принципово нової особистості, яка гармонійно поєднує в собі високий інтелектуальний, духовний та фізичний потенціал. У формуванні такої особистості визначну роль відіграє фізична культура і спорт, які сприяють покращенню як фізичного так і духовного здоров'я.

У зв'язку з цим, світоглядну позицію студентів щодо сфери фізичної культури і спорту ми визначаємо на рівні формування теоретичних знань, а також методологічних та практичних умінь та їх реалізації в повсякденній навчальній діяльності. Так теоретичні знання переважно охоплюють інформацію про історію розвитку фізичної культури, закономірність функціонування організму людини в процесі рухової діяльності, такі знання необхідні студенту для пояснення сутності впливу рухової

діяльності на організм людини. Вони сприяють формуванню в студентів розуміння самопізнання, можливостей своєї особистості у процесі фізкультурно-спортивної діяльності. Насамперед це стосується формування самосвідомості, тобто усвідомлення себе як особистості з активною життєвою позицією.

Формування потреби до систематичних занять фізичною культурою є одним із провідних спонукальних і регулюючих чинників у вихованні манер та поведінки особистості. Ця потреба проявляється у бажанні студентів виконувати нові рухові дії на фоні оптимальних фізичних навантажень.

Нами було встановлено, що у спонуканні студентів до занять фізичною культурою важливим є її інтереси. Ми спостерігали, що коли рівень усвідомленості та інтересу не високий – то переважає емоційна привабливість, а чим вище цей рівень – тим більшу роль починає відігравати об'єктивна значимість, тобто в інтересах відбиваються реальні потреби студентів, а також засоби їх задоволення.

Якщо наука – це знання і вміння користуватися знаннями, то від знань формується психологія здоров'я. Значення психології у зміцненні здоров'я, її реалізаційний вектор – знаходиться на стику знань, які вирішуються біологією, медициною, педагогікою. Якраз психологія дозволяє знайти такі методи, слова, які б глибоко запали у свідомість і стали для студента переконливими в реалізації головних валеологічних положень.

В проблемі критеріїв психічного здоров'я, цікавим є питання про суб'єктивні уявлення з цього приводу, розуміння зв'язаних з цим процесом тенденцій, закономірностей, що дозволяють більш цілеспрямовано і вчасно здійснювати профілактику здорової поведінки особистості, корекції небажаних відхилень її розвитку. Ці ж знання відкривають додаткові можливості в пошуку найбільш ефективних шляхів по формуванню належного відношення до фізичної культури і потреби в цьому.

Переважає більшість сучасних науковців, обговорюючи засоби вирішення демографічних, генетичних, ресурсних та інших проблем, що створюють у перспективі загрозу для існування цивілізації, все частіше погоджуються з тим, що подальші заходи з оптимізації ЗСЖ залежатимуть не тільки від реалізації все наявних і передбачуваних програм з охорони здоров'я, котрі відбивають досягнень медичної науки і практики, скільки від уточнення уявлень про те, чим в дійсності є ЗСЖ і як він буде видозмінюватись відповідно руху людської культури [2].

Скільки можливостей і резервів для тривалого і здорового життя має сучасна людина?

Можна стверджувати, що багато. Проте резерви далеко не завжди збігаються і включаються самі по собі. Про це кожен з нас повинен потурбуватися сам. Людина постійно переборює певні труднощі, однак далеко не всі вони виявляють руйнівний вплив на психіку. Не кожна особистісна проблема, внутрішньо-особистісний або міжособистісний конфлікт, відчуття кризи неминуче призводить до стресу. Зберігати рівний настрій і внутрішню гармонію дозволяє психологічна стійкість особистості.

Вивчення здоров'я багато в чому опирається на поняття «благополуччя». Благополуччя як і «позитивне здоров'я» – припускає реалізацію фізичних і духовних потенцій людини, без збереження психологічної стійкості та реалізації фізичних і духовних потенцій.

Досягнення життєвих цілей звичайно пов'язане з подоланням труднощів. Чим більші «соціально значущі» цілі ставить особистість, тим більше вона зустрічає труднощів. Тут є і позитивний момент: подолання супроводжується інтенсивними переживаннями самореалізації. Чим менше в особистості ресурсів збереження і відновлення душевної рівноваги, оздоровлення, підтримання стійкості, тим більш обмежені можливості досягнення життєвих цілей.

На необхідність навчання студентів здоровому способу життя вказує Всесвітня організація охорони здоров'я з проблемами молоді, розробляючи стратегію досягнення «здоров'я для всіх». Однією зі складових цієї стратегії є проходження молодими людьми курсу спеціальної підготовки з питань здорового способу життя.

У структурі сучасної освіти закладений принцип: «навчати всіх». Але при цьому, на наш погляд, майже повністю відсутній диференційований підхід.

Знання, що передаються педагогами, можуть не тільки створювати, але й руйнувати. Все, в кінцевому рахунку, залежить від мотивів. Визначаючи головний мотив студента, педагог зможе не тільки краще пізнати його, але й також, що більш важливо, допомогти йому самому себе зрозуміти.

Негативні тенденції погіршення стану здоров'я людини у зв'язку з обмеженням рухової активності, нерациональне харчування, шкідливі звички, стреси, забруднення навколишнього середовища – ставлять перед людиною необхідність пошуків способів для їх попередження.

Вирішення цієї проблеми можливе від забезпечення загальноосвітньої школи умов фізичної освіти і виховання. Аналіз стану фізкультурної освіти показує, що в останні десятиліття навчальний процес у вузі відбувається на принципі рядопокладеного, паралельно, без точок дотику, викладення загальнонаукових, загальнопедагогічних дисциплін; навчальний процес здійснюється екстенсивними методами. Поступово відбувається розрив між навчанням і вихованням [2].

Перед вищою школою ставиться багато завдань по вирішенню проблем навчання і виховання студентів. Поряд з іншими проблемами ми ставимо проблему валеологічного виховання, тобто формування культури здоров'я, готовності до самооздоровлення. Студент-педагог повинен усвідомлювати, що він, вивчаючи і усвідомлюючи фізкультурні знання не заради самих знань, а з метою розкриття своїх потенціальних творчих сил на користь своїх учнів, що в науці, і не тільки в науці, стільки культури і володіння цієї культурою повинно стати завданням його життя.

Узагальнюючи погляди фахівців і наші відносно здоров'я студентів, можна сформулювати ряд **аксіоматичних положень**: 1) фізична активність людини спрямована на зміну стану її організму, набуття нового рівня фізичних якостей і здібностей, яких не можна набути жодним іншим шляхом, крім тренування; 2) основу тренувального ефекту визначає фундаментальна властивість живого організму – підтримка гомеостазу, а отже і розвиток на основі пристосування до зовнішніх умов; 3) специфіка фізичного виховання полягає в тому, що усвідомлена інформація стає мотивованим спонуканням до виконання фізичних вправ.

#### Використані джерела

1. Астланд О.П. Оздоровительные эффекты физических упражнений / П.О. Астланд, И.В. Мурахов // Валеология. – 2004. – № 2. – С. 64-70.
2. Бойчук Ю.Д. Формування еколого-валеологічних ціннісних орієнтацій в процесі виховання майбутнього вчителя / Ю.Д. Бойчук, С.К. Зіоменко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць за ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХП), 2004. – № 19. – С. 7-11.
3. Григор'єв В.Й. Прагматика здорового життя як сучасний цивілізаційний концептуальний вимір / В.Й. Григор'єв // Парадигма здорового способу життя: Збірник наук. статей // Міжнародна наук.-теорет. конференція. – Київ: НУФВСУ, 2010. – С. 24-27.
4. Залеський І.І. Екологія людини: підручник. / І.І. Залеський, М.О. Клименко. – К.: Видавничий центр «Академія», 2005. – 288 с.
5. Литовченко Г.О. Фізичне виховання людей різного віку: підручник / Г.О. Литовченко та інші. – Чернігів: Десна Поліграф, 2016. – 212 с.
6. Панін Н. Здоров'я і самопочуття населення: епідеміологічний моніторинг / Н. Панін // Українське суспільство 1994-2004. – С. 387-402.

*Zhigun K., Mirgorodskiy Y., Litovchenko H.*

#### FORMATION OF THE STUDENTS' SCIENTIFIC DIALECTICAL CONCEPTION OF THE WORLD IN THE SPHERE OF PHYSICAL CULTURE

*Physical degradation of today's youth in recent decades has become a global sad trend rather. Man can not cope with the contradiction of scientific and technological progress. Based on the theoretical analysis and their research study the factors that affect the individual's lifestyle choices to improve health.*

*Health preservation has been specified as one of the basic functions of such institutions as medicine, sport and recreation. The strategy of health preservation has been manifested in normative legal and normative methodological documents which regulate the development in the sphere of education, physical education and health protection in Ukraine. Nevertheless experts are extremely concerned about the statistics and sociological data as for the health condition.*

*Approximately 80% of pupils in Ukraine have deviations in the health condition. According to the Academy of pedagogical sciences of Ukraine only 15-20% of children going to school can be considered practically healthy and only 5-7% of pupils are healthy finishing school. According to the data of the national social research devoted to the life style of youth in Ukraine and conducted by Ukrainian institute of social research, the main cause of the health risk for the youth aged 12- 20 is decrease of the physical activity, i.e. regular classes in physical education and sport. Schools traditionally take efforts to pay attention to the pupils' health. Nevertheless one can't expect good results in improving the pupils' health condition if the staff and parents are passive as far as this problem solution is concerned.*

*Formation of the IPH (inner picture of health) for a healthy person is a far more complicated task than formation of the IPH for a sick person. It can be explained by the fact that it is not hard for a sick person to give a subjective assessment of the changes going on with him. As for a healthy person the complications of formation of the IPH are mainly caused by the consciousness being occupied with everyday problems which are often limited by the format: money – prestige – money. There can be a great variety of such formats. The person's unilateral support on such basic values can hinder the adequate perception of signals belonging to the anomalous formation of the IPH. The person's idea of the personal model of the body scheme and understanding of the bioenergetical structure plays a key role in the formation of the IPH. A healthy model of the body scheme testifies the absence of the body discomfort. If there is a tension of body structures accompanied by painful feelings it is essential to learn and find connection between the body tension and psychological phenomena (emotional agitation).*

*So the inner picture of health is a totality of individual's intellectual ideas about the personal health as well as the complex of emotional experiences, feelings and behavioural reactions referring to the individual health.*

**Key words:** *preservation of health, physical activity, the phenomenon of health, positive propaganda.*

*Стаття надійшла до редакції 15.03.2017 р.*