

УДК 37.013.42:796.011.3

О. Л. ТЕРЬОХІНА

старший викладач

О. В. РЕМЕШЕВСЬКИЙ

старший викладач

А. О. ЖЕРЖЕРУНОВ

викладач

О. А. ГУБРІЄНКО

викладач

Запорізький національний технічний університет

## РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК СПОСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ВИЩІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

*У статті розглянуто поняття про здоров'я студентів, його компоненти, особливості здорового способу життя сучасної студентської молоді та роль засобів фізичного виховання в процесі формування здорового способу життя.*

**Ключові слова:** здоров'я, здоровий спосіб життя, студенти, фізична культура.

Студентство – це самостійна соціальна група, яка завжди була об'єктом особливої уваги. В останні десятиліття існує тривожна тенденція погіршення здоров'я молодих людей та їх фізичної підготовленості. Це пов'язано не тільки зі змінами, які відбулися в економіці, екології, умовами праці та побуту населення, а й із недооцінкою оздоровчої та виховної діяльності, що відбувається в суспільстві, що й вплинуло на гармонійний розвиток молоді особистості. На сьогодні здоров'я нації викликає занепокоєння у зв'язку зі збільшенням кількості тих, хто вживає наркотики, алкоголь, палить, є токсикоманом, має низький рівень рухової активності. А як відомо, в загальному комплексі умов, що визначають рівень здоров'я сучасного студентства, першочергове значення має здоровий спосіб життя.

Аналіз літературних джерел за темою дослідження дає змогу стверджувати, що актуальність проблеми фізичного виховання молоді як складової загальної проблеми дотримання здорового способу життя посилюється. Це пов'язано з тим, що сучасний стан здоров'я та спосіб життя студентської молоді України не відповідає встановленим стандартам сучасного суспільства й потребам його подальшого соціально-економічного розвитку.

У наукових дослідженнях В. Ф. Базарного, Л. А. Жданової, Н. К. Іванової, Т. В. Русової висвітлено різні технології охорони здоров'я. Питання про здоровий спосіб життя студентів розглядають такі вчені, як: Н. П. Абаскалова, Н. А. Агаджанян, А. М. Гендін, О. П. Добромислова, Г. А. Кураєв, В. П. Лавренко, Л. А. Петровська, Д. І. Рижаків та ін. У галузі аналізу рівня знань студентів про здоровий спосіб життя працюють А. В. Білоконь,

Г. М. Василевська, Ю. М. Политова, Ю. І. Ротанева, А. С. Свердлін, Г. С. Совенко, Л. Г. Шаталіна.

**Мета статті** – довести, що здоров’я – це висока працездатність, гарний настрій та впевненість у собі.

Здоров’я людини – це дуже складний феномен загальнолюдського та індивідуального буття. Сьогодні не існує сумнівів, що воно є комплексним, оскільки залежить від взаємодії багатьох складних фізичних і психічних, соціальних та індивідуальних чинників, а нерідко й філософських якостей людини. Фізичне здоров’я забезпечує гарне самопочуття, бадьорість, силу. Психічне здоров’я дарує спокій, гарний настрій, доброту, веселість. Соціальне здоров’я зумовлює успішність у навчанні, соціалізації, розвитку.

Згідно з результатами опитування, в якому взяли участь 60 студентів, для 30% опитаних головною складовою здоров’я є спорт, для 23% здоров’я виявляється в повноцінному й веселому житті, 21% вважають, що здоров’я – це коли люди хворіють мало або зовсім не хворіють, 26% зазначили інше. Результати опитування показано на діаграмі (рис. 1).

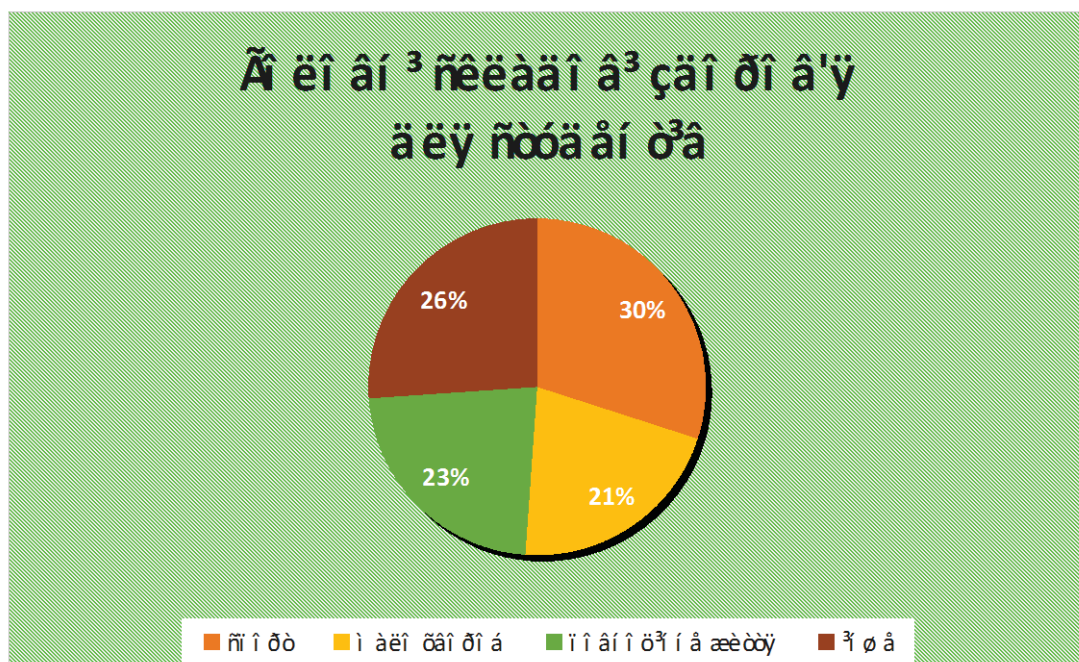


Рис. 1. Значення здоров’я для студентів

Також студентам було поставлено питання: “Що потрібно робити, щоб бути здоровим?”. На нього 60,19% опитаних відповіли, що необхідно займатися спортом, 25,93% – порадили не пити, не курити, не вживати наркотики. Отримані результати представлені на діаграмі (рис. 2).



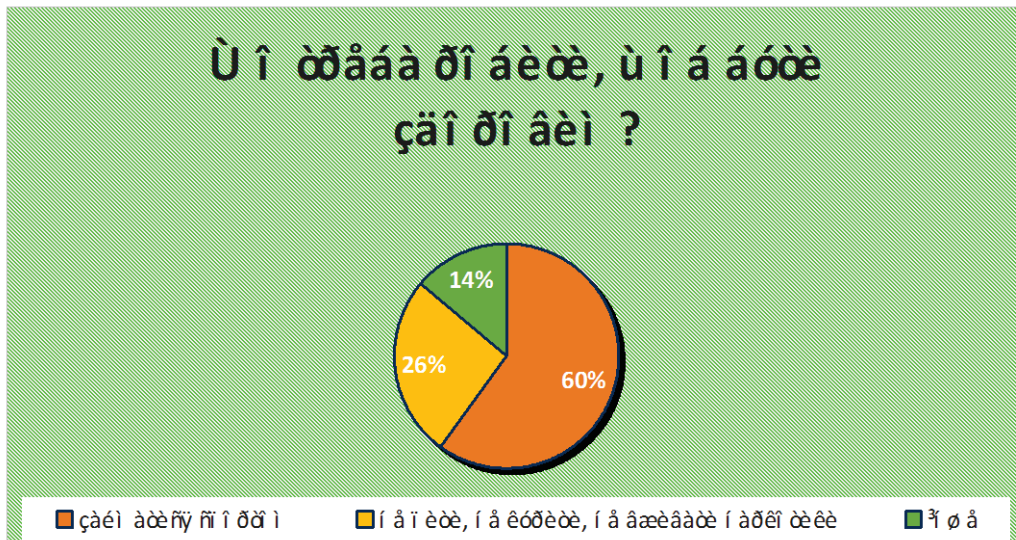


Рис. 2. Поняття про здоровий спосіб життя

Ми намагалися з'ясувати, на що здатен кожен з респондентів для збереження свого здоров'я. Найбільша кількість студентів, а точніше – 42,6%, висловили готовність займатися спортом, 17,6% – згодні робити все, що потрібно, щоб бути здоровими, можливо, навіть не знаючи, що насправді для цього необхідно робити, 13,9% – готові загартовуватися для збереження здоров'я, 13% – відмовитися від вживання алкоголю і куріння, а 12% зазначили інше. Отримані результати представлені у вигляді діаграми (рис. 3).



Рис. 3. Результати опитування

Здоровий спосіб життя студентів – це сукупність ціннісних орієнтацій та установок, звичок, режиму, ритму й темпу життя, спрямованих на оптимальне збереження, зміцнення, формування, відтворення здоров'я в процесі навчання й виховання, спілкування, ігор, праці, відпочинку, та передача їх майбутнім поколінням.

Здоровий спосіб життя передбачає дотримання визначених правил, що забезпечують гармонійний розвиток, високу працездатність, душевну рівновагу та здоров'я людини. В основі здорового способу життя лежить індивідуальна система поведінки та звичок кожної окремої людини, яка забезпечує необхідний рівень життєдіяльності й здорове довголіття.

Складові здорового способу життя:

1) правильно організований режим дня (зокрема, праці, відпочинку та повноцінного сну), що відповідає індивідуальному добовому біоритму кожного студента;

2) рухова активність (систематичні заняття будь-якими видами спорту, статистичною та ритмічною гімнастикою, ходьбою або оздоровчим бігом);

3) раціонально продумане харчування;

4) розумне використання будь-яких методів загартовування;

5) вміння усувати нервову напругу за допомогою м'язового розслаблення (різні аутогенні тренування);

6) відмова від будь-яких шкідливих звичок.

Фізичне виховання у ВНЗ – це складний педагогічний процес, метою якого є формування фізичної культури особистості, здатної самостійно організовувати й підтримувати здоровий спосіб життя. Це єдина навчальна дисципліна, яка навчає студентів зберігати та зміцнювати своє здоров'я, підвищувати рівень фізичної підготовленості, розвивати й удосконалювати життєво важливі фізичні якості та рухові вміння й навички.

Фізична культура є сферою масової самодіяльності, важливим фактором формування активної життєвої позиції, оскільки соціальна активність розвивається на її основі та переходить на інші сфери життєдіяльності – соціально-політичну, навчальну, трудову. З фізкультурно-спортивної діяльності, студент накопичує соціальний досвід, що зумовлює підвищення його соціальної активності.

Фізичні вправи впливають не тільки безпосередньо на той чи інший орган, а й на весь організм загалом через нервову систему як основний пусковий механізм життєдіяльності. Тому навіть при невеликих фізичних навантаженнях, таких як ходьба, присідання тощо, об'єктивно покращуються функції багатьох органів і систем організму. Поглиблюється та прискорюється дихання, підвищується частота серцевих скорочень, змінюється артеріальний тиск, покращується функція шлунково-кишкового тракту, печінки, нирок, інших органів і систем людини.

Під впливом систематичних занять фізичними вправами виникають помітні зміни в обміні речовин, підвищується функція внутрішньої секреції. В людини покращується апетит і моторна, секреторна та хімічна функція шлунково-кишкового тракту, психологічний стан студентів.

У процесі занять фізичними вправами студенти виховують у собі стійкість, витримку, здатність керувати своїми діями й емоційним станом, що характерно для здорової людини.

На нашу думку, методом формування здорового способу життя в системі фізичної культури та спорту у ВНЗ можуть бути такі види фізичних занять:

- свідома, осмислена участь у заняттях з фізичного виховання;
- підготовка (тренування) та здача нормативів з фізичного виховання;
- розробка й регулярне виконання індивідуальної фізичної підготовки з елементами загартовування;
- участь у спортивних іграх;
- система загартовування водою;
- плавання з переходом до моржування.

Глибокий аналіз фізичної культури дає зрозуміти, що вона має великі потенційні можливості у формуванні всебічно розвиненої особистості. Однак у фізкультурній практиці ці багаті можливості використовують далеко не повністю.

Як вважав П. Ф. Лесгафт, в основу фізичного виховання мають бути покладені закони анатомії та фізіології людини. Однією з умов успішного викладання гімнастики він вважав дотримання суворої послідовності в дозуванні навантаження, обов'язкове врахування індивідуальних здібностей учнів.

Фізична культура є засобом формування здорового способу життя тільки в тому випадку, якщо вона є улюбленим заняттям кожного студента.

**Висновки.** Фізичне виховання у ВНЗ є фундаментальною частиною оздоровлення студентів. Фізичне виховання, будучи складовою процесу здобуття вищої освіти, водночас спрямоване на вирішення проблеми покращення стану здоров'я студентів.

Вважають, що перспективним, доступним і ефективним напрямом досягнення максимально позитивного результату в питаннях здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів є всебічне використання засобів фізичного виховання як основного фактора ліквідації недоліків у фізичному розвитку молоді. Воно є найбільш перспективним, доступним та ефективним засобом зміцнення фізичного стану студентів, провідним компонентом здорового способу життя.

#### **Список використаної літератури**

1. Віленський М. Я. Фізична культура і здоровий спосіб життя студента: навч. допомога / М. Я. Віленський, А. Г. Горшков. – Москва : КНОРУС, 2012. – 158 с.
2. Визитей Н. Теорія фізичної культури: до коректування базових уявлень / Н. Визитей. – Москва : Радянський спорт, 2009. – 189 с.
3. Ставлення студентів до здоров'я та здорового способу життя / Н. І. Белова, С. П. Бурцев, Е. А. Воробцова, А. В. Мартиненко // Проблеми соціальної гігієни, охорони здоров'я та історії медицини. – 2009. – № 1. – С. 14–15.
4. Паначев В. Д. Фізична культура і спорт – засіб соціально педагогічного розвитку особистості / В. Д. Паначев // Моніторинг якості здоров'я в практиці формування безпечної здоров'я зберегающої освітнього середовища : матеріали Всерос. науч. практ. конф., м. Волгоград, 25–27 лист. 2011 р. – С. 28–32.

5. Чесебієва С. Т. Фізична культура як чинник утвердження здорового способу життя студентів / С. Т. Чесебієва // Вісник Адигейського державного університету. – 2011. – № 2. – С. 8–12.

6. Лесгафт П. Ф. Вибрані педагогічні твори / П. Ф. Лесгафт; упоряд. І. М. Рещетень. – Москва, 1990.

*Стаття надійшла до редакції 02.09.2016.*

---

**Терёхина О. Л., Жержерунов А. А., Губриенко А. А., Ремешевский А. В. Развитие физической культуры как способ формирования здорового образа жизни студентов высших учебных заведений**

*В статье рассматривается понятие о здоровье студентов, его компоненты, особенности здорового образа жизни современной студенческой молодежи и роль средств физического воспитания в процессе формирования здорового образа жизни.*

*Ключевые слова:* здоровье, здоровый образ жизни, студенты, физическая культура.

**Teryokhina O., Zherzherunov A., Gubriyenko A., Remeshevskiy A. Development of Physical Culture in the Formation of a Healthy Way of Life of University Students**

*In this article discusses the concept of students' health, her components, especially a healthy lifestyle today's college students and the role of physical education in the process of formation of a healthy lifestyle.*

*The article discusses the concept of students' health, its components, features of a healthy lifestyle of students and the role of physical education in the formation of a healthy lifestyle. Physical health gives good health, vigor, strength. The mental health gives peace of mind, good humor, kindness, cheerfulness. The social Health ensures success in learning, socialization, development. A healthy lifestyle of students – a set of value-saving health orientations and attitudes, habits, regime, rhythm and pace of life, aimed at the optimal preservation, promotion, formation, reproductive health in the process of training and education, communication, play, work, leisure and transfer it future generations. At the heart of a healthy lifestyle is an individual system behavior and habits of each individual, which provides the necessary level of life and healthy longevity.*

*Physical education in high school – is a complex pedagogical process, the aim of which is the formation of physical training of the person, able to independently organize and lead a healthy lifestyle.*

*Key words:* health, healthy lifestyle, students, physical culture.