

*adaptation sent to the power and plastic providing of specific homostatic reactions, to the improvement of work of the organs and systems, expansion of them functional possibilities, to perfection of regulator mechanisms. It has an important value for the increase of capacity, resistibility of organism of action of external factors, mental and physical capacity.*

*Modern progress of society trends assist the rapid increase of amount of people busy in mental work. It results in the increase of nervously-emotional tension, origin of stresses, psychical overstrain. Information technologies (appearance of the internet) induces people to the passive, not mobile way of life, doing them the hostages of technical progress. The unhealthy way of life (use of tobacco, narcotic and alcoholic wares) of people, especially of young age, results in the senilism of organism, increase of diseases, worsening of capacity.*

**Key words:** *strengthening of health, the girls, youth age, health aerobics, capacity.*

УДК: 371.7+796.011.3

**К. В. Лукоянова**

Запорізький національний університет

### **ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ**

*Пошук способів зміцнення здоров'я дітей і студентської молоді особливо актуальні на цей час, який характеризується постійними стресами, хвилюваннями, негараздами. Дуже важливо дбати про здоров'я на різних етапах життя. Реалізація таких завдань потребує перебудови свідомості людини, а відповідно й мобілізації її життєвих ресурсів, усвідомлення необхідності дотримання здорового способу життя впродовж усього життя. Позитивне ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності – важливий елемент організації фізичного виховання студентської молоді. У вищій школі необхідно залучати студентів до занять фізичними вправами й орієнтувати їх на формування здорового способу життя.*

**Ключові слова:** *фізичне виховання, студенти, здоровий спосіб життя, мотивація.*

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі розвитку суспільства гостро постала проблема зміцнення та збереження здоров'я населення. Особливу тривогу викликає погіршення здоров'я дітей і підлітків [1, 8]. Збереження фізичного та психічного здоров'я молодого покоління – одне з найважливіших завдань нашого суспільства і, насамперед, системи освіти. Утім здоров'я як фізичне, так і психічне залежить від багатьох чинників: соціальних та економічних умов, сімейних стосунків, – значну роль у вирішенні цього завдання відіграють педагоги і медики. Протягом останніх років навчання й виховання проходить за дуже складних соціально-економічних, соціально-психологічних і екологічних умов. Стан здоров'я населення, зокрема дітей і підлітків, продовжує погіршуватись.

Пошуки способів зміцнення здоров'я дітей особливо актуальні на цей час, означений постійними стресами, хвилюваннями, негараздами. Дуже важливо дбати про здоров'я на різних етапах життя. Адже тільки

здорова дитина зможе в майбутньому реалізувати свій таланти [4].

Реалізація таких завдань потребує перебудови свідомості людини, а відповідно й мобілізації її життєвих ресурсів, усвідомлення необхідності дотримання здорового способу життя та вироблення особистісної позиції щодо зміцнення стану свого здоров'я впродовж усього життя [9]. Основні підходи до формування й зміцнення здоров'я дітей і молоді відзначені в Національній програмі «Діти України», відповідно до якої здоров'я особистості розглядається як інтегрований показник соціального розвитку суспільства, могутній фактор впливу на економічний і культурний потенціал держави [6].

На сьогодні успішне оволодіння вищою освітою можливе лише за умови достатньо високого рівня здоров'я. Тому врахування особливостей способу життя, зокрема фізичної активності й позитивного ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності, є важливим елементом організації фізичного виховання студентської молоді. На жаль, останнім часом спостерігається стійке погіршення стану здоров'я населення й молоді зокрема. Формування дбайливого ставлення до власного здоров'я є визначальним чинником у досягненні кар'єрного та життєвого успіху студентської молоді [1; 2; 7].

**Аналіз актуальних досліджень.** Нова сучасна освіта повинна визначати нове культурологічне та гуманітарне мислення, як студентів, так і викладачів вищих навчальних закладів. Студентське життя – це етап становлення людини, пов'язаний із періодом розквіту його фізичних і духовних можливостей, адже в цьому віці відбувається інтенсивна соціалізація особистості й розуміння важливості власного інтелектуального та фізичного розвитку. У даний час молоді необхідно оволодіти не тільки інтелектуальними знаннями, а й прикладними навичками такими, як: гнучкість і здатність працювати в команді; самостійність і уміння вирішувати проблеми; витривалість, мобільність, швидкість реакції; культурна й інтелектуальна компетентність. Сприяти формуванню таких здібностей покликана дисципліна «Фізичне виховання», яку включає більшість студентів провідних ВНЗ України та світу у свої індивідуальні плани. Відомо, що загальна культура, рівень розвитку молоді розкриваються в умінні вести здоровий спосіб життя й використовувати свій вільний час із користю. Не можна не погодитися з висловом: «... проблема вільного часу – це одна з найважливіших проблем не тільки навчання, а й інтелектуального виховання, всебічного розвитку». Традиційним об'єктом вивчення в галузі фізичної культури та спорту є постійне зростання ролі вільного часу в житті суспільства й окремої

людини. Саме тому однією з основних соціальних функцій фізичної культури та спорту є практичне створення дозвілля, у якому емоційна наповненість та інтелектуальний зміст повинні стати характерними рисами. Проблемі здоров'я та здорового способу життя студентської молоді присвячені роботи таких авторів, як Г. Л. Апанасенко, Е. Г. Булич та І. В. Мурахов; проблему формування в студентів здорового способу життя розглядали такі дослідники, як І. І. Заплішний, Ф. С. Сипченко; удосконалення методів і форм проведення самостійних занять фізичними вправами присвятили свої роботи Е. С. Вільчковський, В. М. Платонов, Т. Ю. Круцевич та ін.; основи теорії та практики фізичного виховання відображені в працях таких учених, як М. М. Булатова, О. М. Вацеба, А. С. Куц, А. В. Цьось та ін. Однак аналіз літературних джерел з питань запропонованої теми формування здорового способу життя й культури дозвілля свідчить про необхідність подальшого її вивчення, систематизації та обґрунтування.

**Метою** даної роботи є визначення напрямів для формування позитивного ставлення до здорового способу життя студентів засобами фізичного виховання.

**Виклад основного матеріалу.** У ВНЗ навчальний процес передбачає не тільки навчання та виховання, а й оздоровлення студентів. Неправильний спосіб життя створює передумови для прояву факторів ризику різноманітних захворювань. До таких факторів належать: гіподинамія, нераціональне харчування, куріння, зловживання алкоголем, психосоціальні стреси тощо. У більшості випадків студенти не знають власного функціонального стану після дозованих фізичних навантажень. На підставі проведеного анкетування нами виявлено, що більшість студентів вільний від навчання час витрачають на роботу за комп'ютером, на виконання домашніх завдань і вивчення фахової літератури. Багато студентів не знають, що відповісти на питання щодо власного фізичного розвитку або стану здоров'я та розуміння його поліпшення засобами фізичної виховання. Розробляючи нові методики, насамперед, потрібно розглядати відповідність їх ознакам, які зберігають психіку та здійснюють їх комплексну оцінку. Ставлячи в центр емоційне, фізичне або соціальне благополуччя студентської молоді, необхідно проектувати й прогнозувати освітні результати в інтересах студентів, попереджаючи негативні наслідки, які виникають у процесі інтелектуальної, емоційної перевтоми або перевантаження. Саме у ВНЗ необхідно залучати студентів не тільки до занять фізичними вправами та спортом, а й формувати в них здоровий спосіб життя засобами фізичного виховання.

Спортивно-масові, фізкультурно-оздоровчі та спортивно-оздоровчі заходи, що проводяться у ВНЗ об'єднують студентів. Саме під час таких проектів слід орієнтувати студентів на ведення здорового способу життя, вести роз'яснення щодо важливості забезпечення високого рівня здоров'я задля ефективної професійної та громадської діяльності. Усе це є дієвим обґрунтуванням у формуванні культури і здоров'язбережувальної поведінки сучасної студентської молоді. Кінцевим результатом таких проектів є висвітлення їх у засобах масової інформації. Зазвичай, це формує культуру відпочинку, після таких заходів фізична культура та спорт стають для студентів обов'язковими, а головне – цікавими атрибутами дозвілля на основі здорового способу життя. Отже, чим більше молодь пов'язана з навколишнім світом, чим більш активну й більш багатогранну участь мають у громадському житті, тим більше змістовний її духовний світ, тим вище її культурний рівень.

На нашу думку, суттєва перевага позаурочної роботи полягає в самостійному виборі та відповідності обраного виду заняття здібностям і побажанням студентів. Ця робота відрізняється від навчальної більш вільними формами, відсутністю регламентації в часі, невимушеністю оточення, можливістю широкого застосування новітніх технологій. Необхідно відзначити, що колективна налаштованість і відносини є істотним фактором впливу на індивідуальні інтереси студентів, а взаємна причетність у колективній діяльності супроводжується вихованням відповідальності.

Студенти під час позаурочної роботи набувають досвіду вирішення реальних проблем самостійного життя в майбутньому. Спортивно-масові та фізкультурно-оздоровчі заходи повинні розглядатися як невід'ємний компонент професійної підготовки студентів ВНЗ, при цьому культурні стандарти відіграють у розвитку особистості студента не менш важливу роль, ніж закони біологічного виживання. Однак, необхідно пам'ятати про основні принципи фізкультурної діяльності:

- вибір виду спорту та фізкультурної діяльності кожним студентом індивідуально;
- урахування інтересів і психологічних особливостей певної вікової групи студентів;
- рівень фізичної підготовленості та здоров'я студентів;
- формування основ загальної та фізичної культури,
- дотримання правил безпеки під час реалізації спортивних заходів.

Робота над спортивно-масовими заходами вимагає від викладачів із фізичного виховання не стільки викладання, скільки створення умов для

прояву в студентів інтересу до такого виду діяльності, до самоосвіти та використання отриманих знань на практиці. Для цього викладач із фізичного виховання повинен мати високий рівень культури й певні творчі здібності. Також викладачеві необхідно бути ініціатором усіх спортивно-масових, фізкультурно-оздоровчих заходів і вміти ефективно формувати в студентів культуру дозвілля засобами фізичного виховання. Більшості студентів необхідні зміни способу життя. Однак, слід виконувати деякі рекомендації щодо поліпшення ефективності процесу фізичного виховання, а саме:

- 1) допомога викладачів у зміні поведінкових навичок студентської молоді;
- 2) досягнення розуміння студентом зв'язку між способом життя та станом здоров'я;
- 3) формування зацікавленості студентів у певному виді діяльності;
- 4) КОНТРОЛЬ і самоконтроль студентів.

Викладачі з фізичного виховання повинні вести просвітницьку роботу й пояснювати студентам, що оздоровчі ефекти занять фізичними вправами проявляються не в загальних рисах, а в різних специфічних змінах функцій організму, які зміцнюють здоров'я та підвищують життєздатність людини, заняття формують велику кількість різних станів організму, а зміни суб'єктивно-емоційних станів разом із життєздатністю формують здоров'я – здоров'я являє собою життєздатність в її суб'єктивному сприйнятті. На сьогодні існує необхідність перебудови занять із фізичного виховання за тенденцією більш активного залучення молоді до самостійних занять фізичними вправами в позаурочний час, у формуванні здорового способу життя й культури відпочинку, при цьому не виключаючи обов'язкових практичних занять. Стратегічну важливість набуває створення умов, які б надавали студентам можливість брати участь у руховій активності не менше 8–10 годин на тиждень. За умови менших енерговитрат фізична діяльність не діє позитивно на стан здоров'я з точки зору зниження розвитку захворювань і збільшення тривалості життя. Одним із таких шляхів, здатних певною мірою забезпечити вирішення проблеми здоров'я студентської молоді, на наш погляд, є формування в неї позитивної установки на активну підтримку власного здоров'я протягом усього життя.

**Висновки.** Аналізуючи й узагальнюючи вищезазначене можна дійти висновків, що формування здорового способу життя є необхідною умовою самовдосконалення та самореалізації, а також усебічного розвитку студентів. Також для включення кожного студента в активний пізнавальний процес має бути створене адекватне навчально-виховне середовище.

**Перспективи подальших досліджень** будуть спрямовані на пошуки нових форм і методів формування здорового способу життя студентів.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Г. Л. Апанасенко. – СПб. : Петрополис, 1992. – 123 с.
2. Бахтін М. М. Гуманізм як принцип виховання сучасної молоді / М. М. Бахтін // Вища освіта України: теоретичний та науково-методичний часопис / МОН України. АПН України, Ін-т вищої освіти України, Вид. «Педагогічна преса». – 2007. – № 1. – С. 117–120.
3. Бондин В. И. Здоровьесберегающие технологии в системе высшего педагогического образования / В. И. Бондин // Теория и практика физ. культуры. – 2004. – № 10. – С. 15–18.
4. Крайг Г. Психология развития / Г. Крайг. – СПб. : Питер, 2000. – 992 с.
5. Круцевич Т. Ю. Концептуальные предпосылки совершенствования системы физического воспитания молодежи / Т. Ю. Круцевич // Зб.наук.праць за ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХХПІ, 2000. – № 24. – С. 15–21.
6. Мельник Ю. Б. Формування культури здоров'я учнів як важлива складова роботи практичного психолога / Ю. Б. Мельник // Практична психологія та соціальна робота. – 2003. – № 2–3. – С. 126–133.
7. Освітні технології : навчально-методичний посібник / [О. М. Пехота, А. З. Кіктенко, О. М. Любарська та ін.] ; за ред. О. М. Пехоти. – К. : АСК., 2002. – 255 с.
8. Сухарев А. Г. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения / А. Г. Сухарев. – М. : Знание, 1991. – 60 с.
9. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Ч. 2 – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2004. – 248 с.

#### РЕЗЮМЕ

**Лукоянова Е. В.** Формирование здорового образа жизни студентов вузов средствами физической культуры и спорта.

*Поиск способов укрепления здоровья детей и студенческой молодежи особенно актуальны в настоящее время, которое характеризуется постоянными стрессами и волнениями. Очень важно заботиться о здоровье на разных этапах жизни. Реализация таких задач требует перестройки сознания, а соответственно и мобилизации его жизненных ресурсов, осознание необходимости соблюдения здорового образа жизни на протяжении всей жизни. Положительное отношение к физкультурно-спортивной деятельности – важный элемент организации физического воспитания студенческой молодежи. В высшей школе необходимо привлекать студентов к занятиям физическими упражнениями и ориентировать их на формирование здорового образа жизни.*

**Ключевые слова:** физическое воспитание, студенты, здоровый образ жизни, мотивация.

#### SUMMARY

**Lukoyanova K.** Formation of students' healthy way of life by means of physical education and sports in higher educational establishments.

*Finding the ways in promoting health of a child and students are especially relevant currently and is characterized by constant stress and unrest. It is very important to care about health at different stages of life. The implementation of such tasks requires a restructuring of consciousness, and thus the mobilization of its vital resources, awareness of*

*the need to observe a healthy lifestyle throughout the lives. A positive attitude towards physical-sports activity is an important element of the organization of physical education students. In high schools, it is necessary to involve the students in employment of physical exercises and aimed at formation of a healthy lifestyle.*

*The teachers conduct elucidative work and explain to the students, that the health effects of engaging in physical exercises show up not broadly speaking, but in the different specific changes of functions of organism, that strengthen health and promote viability of man, employment form plenty of the different states of organism, and subjectively-emotional state transitions together with viability form health. Health shows a viability in its subjective perception. For today there is a necessity of alteration of employments after P.E. There is a tendency of more active bringing in of the young people to the independent engaging in physical exercises in extracurricular time, in forming of a healthy way of life and culture of rest, here not except obligatory practical employments.*

*The strategic importance acquires conditioning, which would give possibility to take part in motive activity not less than 8-10 hours for a week to the students. At less energy consumptions physical activity does not operate positively on the state of health from the point of view of decline of development of diseases and increase of life-span. One of such ways capable up to a point to provide the decision of problem of health of student young people, in our view is forming the positive setting on active support of own health during all life.*

**Key words:** *physical education, students, healthy lifestyle, motivation.*