

УДК 378.02

О. Ю. Колчина, Ю. М. Твердохлебова

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

За роки незалежності здоров'я української нації погіршилося. Вражають темпи захворювання молоді. З року в рік збільшується диспансерна група та спеціальна група студентів. Недуги погіршують процеси росту і розвитку, недостатня рухова активність веде до змін функціональних показників організму. Рухова активність людини є природною, філогенетичною, виробленою. Підвищена ж рухова активність, потреба в рухах – найбільш важливі біологічні особливості молодого організму. Існує необхідність якісного покращення процесу фізичного удосконалення. «Гімнастика, фізичні вправи, ходьба повинні міцно вийти в повсякденний побут кожного, хто хоче зберегти працездатність, здоров'я, повноцінне й радісне життя». Це давнє виречення Гіппократа.

Заняття фізичною культурою мають мету підвищення рівня фізичного стану, навантаження не перевищують функціональні можливості організму, але достатньо інтенсивні. До показників фізичної культури належить: систематична фіззарядка, ретельне дотримання особистої гігієни, ефективна організація праці та відпочинку, раціональне та корисне для тіла та психічного стану проведення вільного часу. Саме на гармонійний розвиток всіх природних сил та моральності людини і спрямована фізична культура, як головна складова здорового способу життя [6].

Витратити своє здоров'я через шкідливі звички, погано до нього ставитися – це злочин. Берегти і зміцнювати здоров'я – обов'язки кожної людини. Оскільки наше здоров'я на 50% залежить від поведінки, нашого способу життя, то дотримання цього обов'язку збереже не тільки здоров'я, але й здоров'я майбутніх поколінь. Одною з причин погіршення здоров'я студентів є низький рівень мотивації здорового способу життя. Засилля реклами супроводжується гіподинамією, неправильним харчуванням, вживанням наркотиків і алкоголю, надмірним психоемоційним навантаженням. Вплив усіх цих чинників на стан здоров'я студентів викликає появу таких мотивів у поведінці студентів, які ускладнюють здобуття освіти, приводять до злочинності – усе це є нездоровий спосіб життя. Досі в системі освіти та виховання не сформульовані мотивації здорового способу життя студентів, культури здоров'я, залишаються невирішені проблеми виховання студентів у напрямку даної проблеми. Дуже примітивна в нашої державі «індустрія здоров'я» – на місцях проживання молоді практично знищені спортивні майданчики. В результаті погіршення здоров'я студентів являється

одною з причин відхилень у поведінці. Пошук педагогічних методів виховання в студентів здорового способу життя, розробка завдань, вирішення їх шляхом дослідження стану проблеми, знаходження мотивації, методів виникнення потреби здорового способу життя у студентів. Формування здорового способу життя студентів являється невід'ємною частиною виховної роботи в університеті. Комплексний підхід до проблеми виховання здорового способу життя студентів зумовлює такі методологічні настанови, як: гуманістично-діяльний підхід до вирішення проблеми, принцип міждисциплінарного підходу, динамічність у вихованні студентів. Ці постанови стали в основу моделі формування культури здоров'я в навчальному закладі, яку пропонує професор АПН України С. Кириленко [3].

Головна складова формування здорового способу життя: Гуманістичний підхід, тобто вміння викладача розвинути в студенті зачатки позитивного відношення до свого здоров'я, спрогнозувати найліпші результати, поставити індивідуальні завдання кожному студенту, створити сприятливе оточення на занятті, де студент готовий прийняти та адекватно реагувати на виховний вплив. Якщо це вдається, то в студента виникає переніс зовнішніх вимог на внутрішні бажання та мотив, який переходить в потребу здорового способу життя. Пробуджується самосвідомість і відповідальність за рівень свого здоров'я.

Таким чином головне завдання викладача – створення умов для вільного розвитку духовних і фізичних сил студента, потреби в студентів захиститись від життєвих негараздів здоровим духом, міцним здоров'ям. Що побуджує студента спеціально займатись організованою формою здорового способу життя, крім занять фізичною культурою в навчальному закладі? Почнемо з того, що поведінка людини визначається його потреби – свідомими або несвідомими. Незадовільність або неповна задовільність потреб у навчанні, побуті або трудовій діяльності побуджують студента до пошуку задоволення своїх потреб в сфері фізичної активності. Студент може прагнути розвивати свої фізичні потреби, добиватись високих фізичних кондицій для досягнення бажаних результатів, які знаходяться за межами фізкультурних занять [1; 2].

В наш час з'являється серед студентів нова група молоді, яка мріє після закінчення навчального закладу займатись успішно своєю роботою, для цього вона звертається до нових підходів у використанні засобів здорового способу життя. Таки студенти розуміють, що вимоги до соматичного здоров'я зросли, здоров'я спрямовано стало впливати на конкурентні відношення в бізнесі, роботі. З'явилося розуміння потреби у фізичному здоров'ї. Багато студентів усвідомили, що з появою відхилень у здоров'ї погіршиться якість їх життя в майбутньому. У зв'язку з частими захворюваннями, «омолодженням» хронічних захворювань багато студентів замислюються про необхідність

поліпшити свій фізичний стан, пов'язують свій рівень здоров'я з руховою активністю. В процесі занять студенти починають переживати такі емоції, як: «чуття м'язової радості, чуття м'яча, чуття води(якщо діяльність – плавання)». Такі чуття гармонізують життя людини, викликають позитивні емоції.

Потреби – це негаразди в організмі, або особистості, або суспільстві. У психології потреби розглядають як особливий психічний стан індивіду, почуття незадоволення, яке з'являється у поведінці. Потреба стимулює пошук способів для задоволення. У молоді домінують потреби до здорового повноцінного життя, які побуджують молодих людей займатися руховою активністю [4; 5].

Проведені нами дослідження в університеті показали наступні результати експрес-опитування. На питання «Чи пов'язана майбутня кар'єра та здоровий спосіб життя?» студенти визнають:

1. Безумовно – 78%
2. Іноді – 15%
3. Заперечують – 7%

Всього опитано 85 студентів. В студентів, які визнають перевагу здорового способу життя, виникає стійкий інтерес, тобто емоційне прагнення до рухової діяльності. Інтерес являється руховим каталізатором до ведення здорового способу життя, він не примушує напружуватись, що важливо для наших студентів з їх завантаженістю навчальною діяльністю. Принцип переваги потреби, мотивів і інтересів особистості відноситься до головних принципів фізичного виховання студентів, тому що він враховує індивідуальні та групові потреби, формує мотивацію для здорового способу життя. Спонукає до занять фізичними вправами можуть свідомі особистісні потреби: зміцнення здоров'я, підготовка до професії, до служби в армії, спілкування з друзями, здобуття матеріального добробуту, визнання серед студентського середовища, організація вільного часу. Поява потреби приводить до низки вчинків студента, які супроводжуються внутрішньою психічною та зовнішньою руховою активністю. З'являється ціль, яка спрямовує таку активність за визначеним шляхом. Під впливом потреби формується мотивація. Зміна мотивації відбувається з віком, особливо в молоді, яка вчиться за спеціальностями, де є конкуренція за робочі місця. Тут відношення до здорового способу життя більш зацікавлене. Конкуренція під час знаходження більш престижних робочих місць змушує більш наполегливих студентів поліпшувати загально фізичний розвиток. Багато престижних посад потребує відмінної фізичної форми, зовнішній вигляд тут, як візитна картка. У сучасний час система цінностей, мотивації, звичок, цілеспрямована поведінка студента стає ядром для формування здорового способу життя. Є студенти, які не надають особливого значення зміцненню здоров'я, фізичному удосконаленню, пояснюючи це браком часу, відсутністю бажання. Частина студентів

вважають, що виконання фізичних вправ нічого не змінить в їхньому житті. У таких випадках не можна донести до свідомості молодій людині ідеологію здорового способу життя, спираючись на визнану точку зору. Перед викладачем постає завдання показати студенту модель здорової життєдіяльності [1; 6].

Колективом викладачів було проведено анкетування середі таких студентів. Анкетування було запропоновано за такими питаннями:

1. Я вважаю, що здоровий спосіб життя це –
2. Головна ознака здорового способу життя це –
3. Здоров'я для мене являється:
 - а) ціллю;
 - б) засобом.
4. Чи вважаєте Ви, що здоровий спосіб життя необхідний?
 - а) так;
 - б) важко відповісти;
 - в) ні.
5. Я хотів би вести:
 - а) більш здоровий спосіб життя;
 - б) такий як зараз, без змін.

Підсумки анкетування:

1. Більшість студентів відповіли позитивно, тобто: що здоровий спосіб життя це – здорове харчування, відсутність шкідливих звичок, заняття спортом. Рухова активність була поставлена на третє місце.

2. На друге питання більшість студентів відповіла, що головною ознакою здорового способу життя є добре самопочуття, гарний настрій, здоров'я. Заняття спортом не були згадані зовсім.

3. На третє питання відповіли, що здоров'я для студентів являється ціллю – 47% опитуваних, а засобом – 63%. Провідні вчені вважають, що здоров'я має бути ціллю, системою цінностей.

4. На четверте питання відповіли: а) здоровий спосіб життя має бути необхідний – 79%; б) важко відповісти – 15%; в) ні – 6%. Тут підсумки відповідей збігаються з результатами експрес-опитування.

5. На п'яте питання студенти відповіли: а) хотів би вести більш здоровий спосіб життя – 45%; б) ні, хочу вести спосіб життя без змін (тобто не активний) – 55%.

За підсумками анкетування можна зробити висновки, що не всі студенти розуміють перевагу здорового способу життя. Тому слід шукати нові форми переконання студентів у привабливості здорового способу життя. У даному напрямку перевагу має навчальна діяльність студентів з фізичного виховання, бо заняття мають обов'язковий характер. Фізичне виховання в університеті є базовий компонент загальної культури студентів. Вона сприяє гармонізації фізичної та духовної єдності, забезпечує формування загальних цінностей. Аналіз даних медичних оглядів і дослідження показав, що:

- більше 20% студентів мають відхилення в стані здоров'я;

- більше 30% не мають основ здорового способу життя;
- тільки 6% займаються спортом.

Але на 50% рівень здоров'я студентів залежить від умов і способу життя. Велике значення для «нездоров'я» студентів має технічний прогрес, який звільняє людину від м'язових зусиль, що руйнує захисні сили організму.

Висновки. Головним завданням перед викладачами фізичного виховання має стояти навчання студентів свідомої та цілеспрямованої роботи над собою, виховання в студентів морально-вольових якостей щодо відповідальності за власне здоров'я, коли здоровий спосіб життя стає потребою.

Важливою умовою здорового способу життя є – активне створення здоров'я. Тому треба формувати в студентів систему відношення до себе, яка поширить уяву про здоров'я, теоретичні свідомості про позитивні та негативні впливи на стан здоров'я (фізичні, психічні, соціальні та духовні). Навчати студентів володінню оздоровчими технологіями, настановленнями на здоровий спосіб життя.

Особливе місце в системі засобів зміцнення здоров'я студентів належить фізичним вправам. Ця обставина важлива для студентів з точки зору професійної стійкості здоров'я майбутніх фахівців. Вирішення завдань здорового способу життя студентів можливо бути підкріпленням заохоченням нетрадиційних форм занять фізичними вправами. Наприклад, ритмічні напрямки гімнастики (аеробіка, степ-аеробіка, аква-аеробіка), бодібілдинг (бодіфлекс, атлетична гімнастика, шейпінг, тонінг, бодітонінг), фітнес.

Поширювати фізкультурно-оздоровчий напрямок роботи зі студентами а саме: заняття зі студентами з послабленим здоров'ям, заняття в секціях з видів спорту, розвиток масового спорту. Проводити універсиади, спартакіади університету та гуртожитків, виховні заходи, свята, Дні здоров'я, турпоходи, вікторини, конкурси, розвивати сферу активного дозвілля студентів.

Створювати позитивне відношення до занять фізичного виховання, здобуття освіти, правильного харчування, загартування. Викликати в студентах так званий «гормон щастя», почуття гармонії з собою, довкіллям.

Проводити подальші дослідження для надбання нових даних, бо кожне покоління студентів має свої особливості.

Список використаної літератури

1. Бабешко О. П. Вплив особистої фізичної культури в системі ціннісних орієнтацій на формування способу життя / О. П. Бабешко // Проблеми освіти. – Вип. 30. – К., 2003. – С. 161. **2. Зайцев В. П.** Рекреация: проблема, понятийная методология, воспитание и образование студентов / В. П. Зайцев, С. И. Крамской, С. В. Манучарян // Культура физическая и здоровье. – 2007. – №2 (12). – С. 22–25.

3. Кириленко С. Розвиток педагогічних технологій формування культури здоров'я в старшокласників / С. Кириленко // Рідна школа. – 2003. – №11. – С. 50–55. **4. Полулях А.** Формування здорового способу життя школярів засобами фізичного виховання в умовах ступеневої освіти / А. Полулях // Фізичне виховання в школі. – 2002. – №4. – С. 35–38. **5. Страшко С. В.** Питання формування свідомої мотивації на здоровий спосіб життя в учнів / С. В. Страшко // Проблеми освіти. – Вип. 28. – К., 2002. – С. 71–72. **6. Чернер С.** Педагогическая поддержка – главное условие учебно-воспитательного процесса, направленного на сохранение здоров'я школьников / С. Чернер // Директор школы. – 2003. – №5. – С. 27–32.

Колчина О. Ю., Твердохлебова Ю. М. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя студентської молоді

Проблеми розвитку нашого суспільства, негативні соціальні наслідки, екологічна криза актуалізували проблему збереження й зміцнення здоров'я студентської молоді. Це поставило завдання, створити такі умови загального розвитку молоді, які б сприяли поліпшенню їх фізичного і психологічного здоров'я, гармонізації їхніх взаємин з навколишнім соціальним середовищем, від чого залежить майбутнє. У їх вирішенні велике значення належить правильній організації процесу формування у студентів здорового способу життя засобами фізичного виховання. Саме від його змісту, обсягу, послідовності, практичної спрямованості багатого в чому залежить ефективність шляхів оптимізації виховання у студентів потреби здорового способу життя. Здоров'я молоді-то здоров'я нації. Формування, зміцнення, збереження його залежить від способу існування раціонального варіанту формування життєдіяльності.

Ключові слова: фізичне виховання, здоров'я, спосіб життя, ЦНС.

Колчина Е. Ю., Твердохлебова Ю. М. Физическое воспитание в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи

Проблемы развития нашего общества, негативные социальные последствия, экологический кризис актуализировали проблему сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи. Это поставило задачу создать такие условия общего развития молодежи, которые бы способствовали улучшению их физического и психологического здоровья, гармонизации их взаимоотношений с окружающей социальной средой, от чего зависит будущее. В их решении большое значение принадлежит правильной организации процесса формирования у студентов здорового образа жизни средствами физического воспитания. Именно от его содержания, объема, последовательности, практической направленности во многом зависит эффективность путей оптимизации воспитания у студентов потребности здорового образа жизни. Здоровье молодежи- здоровье

нации. Формирование, укрепление, сохранение его зависит от способа существования рационального варианта формирования жизнедеятельности.

Ключевые слова: физическое воспитание, здоровье, образ жизни. ЦНС.

Kolchina O., Tverdokhlebova Y. Physical Education in the Formation of Healthy Lifestyle of Students

Problems of development of our society, the negative social consequences, the environmental crisis actualized the problem of preservation and strengthening of health of student young people. It has set the task to create conditions for the overall development of youth, which could contribute to the improvement of their physical and psychological health, harmonization of their relations with the social environment, which determines the future. In their decision, great importance is the proper organization of the process of formation of students' healthy lifestyles by means of physical education. From its content, scope, sequence, and practical orientation of the rich depends largely on the effectiveness of ways of optimization of education the students need a healthy lifestyle. Youth health-the health of the nation. The formation, strengthening, maintaining it depends on the mode of existence of a rational variant of the formation of life. A healthy lifestyle needs to be healthy, but health is not, unfortunately, the priority for now. However, only a healthy person can optimally and efficiently to realize their biological and social functions. Among the most important tasks today is the implementation of the system went on increasing life expectancy and period health, strengthen the health of youth. We need to adequately assess the true state of Affairs. During the years of independence the health of the Ukrainian nation has deteriorated.

Key words: physical education, health, and lifestyle. CNS.

Стаття надійшла до редакції 19.03.2018 р.

Прийнято до друку 25.05.2018 р.

Рецензент – д. п. н., доц. Бабич В. І.

УДК 355.233.11:796

Ю. М. Полулященко, О. В. Чехута

**ОСОБЛИВОСТІ ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
ДОПРИЗИВНОЇ МОЛОДІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ**

Останні дослідження в області військово-фізичної підготовки вказують на те, що рівень готовності призовників до військової служби поки що залишається не зовсім достатнім. Опитування офіцерів