

## ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ФІЗКУЛЬТУРНІЙ ОСВІТІ СТУДЕНТІВ ВНЗ

*Гуртова Т. В. к.фіз.вих., Безгребельна О. П.*

*Національний університет «Львівська політехніка»*

**Анотація.** Розглянуто наукові основи змісту здорового способу життя у фізкультурній освіті студентів ВНЗ.

**Ключові слова:** студент, фізичне виховання, фізкультурно-оздоровча освіта, здоровий спосіб життя.

**Вступ.** Сьогодні успішне оволодіння вищою освітою можливе лише за умови достатньо високого рівня соматичного здоров'я [2, 3]. Тому формування здорового способу життя, зокрема фізичної активності і позитивного ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності, є важливим елементом організації фізичного виховання студентської молоді, і однією з найактуальніших проблем сьогодення.

Курс фізичного виховання у непрофільних вищих навчальних закладах передбачає формування змісту загальної фізкультурної освіти і, зокрема засвоєння системи фізкультурних знань, практичних умінь і навичок, які необхідні для ефективною і цілеспрямованою життєдіяльності та забезпечення здорового способу життя студентів [4, 6]. Численними науковими дослідженнями [1-6] доведено, що низький рівень наукових знань у галузі фізичної культури, негативно позначається на навчальних академічних та самостійних заняттях студентів, на їхньому ставленні до фізичної культури та її складовим структурним компонентам, включаючи стан здоров'я і психофізичну готовність до майбутньої професійної діяльності. У цьому разі неможливо отримати якісний результат оздоровчого курсу фізичного виховання в період

навчання студента у ВНЗ, і на цьому наголошується у численних працях фахівців галузі [1-6].

Наукові дослідження переконливо демонструють значимість і високий потенціал здорового способу життя у процесі створення резервів здоров'я та підвищенні працездатності студентської молоді. Водночас, аналіз наявної науково-методичної літератури з цього питання [1-6], показав цілу низку питань, які виявили відсутність чіткої концепції щодо формування та інтеграції змісту здорового способу життя у фізкультурній освіті студентів. Водночас, багатогранність фізкультурної освіти вимагає чіткого визначення науково-практичних основ змісту здорового способу життя студентів, яка передбачає якісні зміни у її процесі.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.**

Дослідження проводилося згідно до наукового напрямку Інституту гуманітарних і соціальних наук Національного університету «Львівська політехніка» «Актуальні проблеми гуманітарних і суспільствознавчих наук».

**Мета роботи** – обґрунтування наукових основ змісту здорового способу життя у фізкультурно-оздоровчій освіті студентів спеціальних ВНЗ.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз, систематизація, порівняння різних поглядів на досліджувальну проблему, узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури, соціологічні методи (анкетування).

**Результати досліджень та їх обговорення.** Визначено, що раціональна організація здорового способу життя студентів ВНЗ є запорукою збереження здоров'я. Знання галузі фізичної культури необхідні студентам для самостійної рухової діяльності, для підвищення рівня соматичного здоров'я, для самовдосконалення [2, 6]. Фізичне виховання у вищій школі відіграє особливу роль для певного контингенту, насамперед для осіб з наявністю хронічних захворювань, з низьким рівнем фізичної підготовленості, і особливо, для студентів, які не вважають фізичне виховання важливою дисципліною. Саме

фізичне виховання студентів, їх здоров'я та здоровий спосіб життя можуть забезпечити здоров'я генофонду країни, і з цим згідна більшість фахівців [1-6].

Згідно численним емпіричним даним, останнім часом спостерігається стійке погіршення стану здоров'я студентської молоді. Встановлено, що у вищих навчальних закладах освіти кількість підготовчих та спеціальних медичних груп зростає від 5,36 % на першому курсі до 14,46 % на третьому. Зниження рівня здоров'я і фізичної працездатності у студентській молоді є наслідком значної психоемоційного навантаження, порушень гігієнічного обґрунтування режиму дня та харчування [1, 5].

На думку спеціалістів [3-5], будучи унікальною навчальною дисципліною, фізичне виховання об'єднує і взаємопов'язує вирішення основних завдань освіти, виховання та оздоровлення та є обов'язковою для вивчення у вищих навчальних закладах. У процесі навчання у ВНЗ студенти здобувають базову (загальну для всіх) фізкультурну освіту. Фізкультурна освіта – це оволодіння студентами знаннями для вивчення біологічних, психологічних, соціальних, світоглядних, фізичних, естетичних, поведінкових аспектів і резервних можливостей організму в процесі їх рухової діяльності. Це активний, творчий процес і результат оволодіння системою фізкультурних знань, методичних і рухових вмінь і навичок, формування у них ціннісного ставлення і світоглядних орієнтацій здорового способу життя [3, 6].

Фахівцями встановлено [3, 4, 6], що впровадження фізкультурної освіти сприяє вихованню фізичної культури особистості, пов'язаної з бажанням, потребою та вмінням студентів зберігати й удосконалювати своє здоров'я за допомогою широкого обсягу знань, і на основі цього формування світогляду та культури здорового способу життя.

У працях спеціалістів галузі, фізкультурна освіта розглядається як важливий чинник здорового способу життя, профілактики захворювань, організації змістовного дозвілля та створення умов для всебічного гармонійного розвитку особистості студентів [2, 3]. Вчені зазначають [1, 4-6],

що їхній здоровий спосіб життя – це системоутворюючий фактор процесу фізичного виховання, узагальнюючий професійну культуру майбутнього спеціаліста та самовдосконалення особистості, освіченості про його здоров'я, а також оволодіння всім арсеналом практичних умінь і навичок, що забезпечують його збереження і зміцнення. На сьогодні доводиться констатувати, що фізкультурна-оздоровча освіта студентів ВНЗ вимагає істотного підвищення якості та рівня їхньої освіченості з питань збереження свого стану здоров'я, та ролі здорового способу життя у цьому контексті, в бік ґрунтовності змістовного компоненту системи фізичного виховання, методології та методики його організації [2, 3].

Вчені наголошують на необхідності сформуванню ставлення до здоров'я як найважливішої цінності, дати необхідні для життя кожного студента ВНЗ знання з валеології, навчити дотримуватися здорового способу життя – основне завдання сучасної фізкультурної освіти [3, 4]. Прагматичний вектор соціальної поведінки у студентському середовищі щодо вибору шляхів досягнення життєвого успіху, повинен також розглядатися фахівцями як мотиваційний стимул для формування здорового способу життя та культури дозвілля, як інструмент творення бажаного іміджу, що є складовою ймовірності успішної майбутньої професійної кар'єри, важливим компонентом здорового способу і стилю життя студентської молоді. Авторитетні науковці галузі наголошують, що необхідне формування широкого культурного світогляду, дбайливого ставлення до власного здоров'я як вагомих складових способу життя, які є визначальним у досягненні кар'єрного та життєвого успіху студентської молоді.

Численні автори [1-6] зазначають, що здоровий спосіб життя для студентів повинен стати щоденною потребою, що дозволяє докорінно змінити спосіб життя сучасної молоді. Реформування вищої школи в контексті реалізації оздоровчої функції, що передбачає суттєві зміни організації навчально-виховного процесу, затвердження особистісно орієнтованого розвитку особистості зумовлює широке гуманістичне розуміння якості освіти.

У співвідношенні мети фізичного виховання і досягнутих результатів якість освіти виступає як інтегрований підсумок всієї організації навчально-виховного процесу фізичного виховання.

Узагальнені дані багатьох досліджень [1-6] залежності виникнення та розвитку захворювань у студентів від різних детермінант переконують, що найбільше припадає на умови і спосіб життя (майже 50 %). Це пов'язується насамперед з особливостями саме студентського способу життя під час перебування у ВНЗ: незбалансоване харчування, низький рівень фізичної активності протягом дня, високі навчальні навантаження, часті стресові ситуації, шкідливі звички.

Фахівці галузі вважають [3, 5, 6] вважають, що для вироблення ефективних способів вирішення проблемних питань цього аспекту, необхідна соціологічна інформація про ставлення студентів до фізкультурної освіти та рівня їх фізкультурно-спортивної активності. Отримані дані проведеного дослідження у Національному університеті «Львівська політехніка» щодо їхньої фізкультурно-спортивної активності, дозволяють говорити про її низький рівень. Лише незначна частина студентів (19,8 % дівчат і 27 % юнаків) регулярно займається фізичними вправами у вільний від навчання час. Більше половини із них студентів (53,8 %) найближчим часом займатися фізичною культурою не планують, хоча й не виключають такої можливості.

В результаті дослідження також отримані дані про ставлення студентів до необхідності фізкультурної освіти: більше половини студентів ставляться до неї байдуже (58,2 %) і негативно (15,1 %). Позитивне ставлення та визнання її необхідності відзначається у 26,7 % студентів. Значна частина опитаних студентів (45,1 %) невисоко оцінюють її роль в забезпеченні здорового способу життя. Друга частина респондентів позитивно оцінюють потенціал фізкультурно-спортивної освіти в розвитку загальної культури особистості, стільки ж – не бачать таких її можливостей.

**Висновки.** Одним з шляхів, здатних певною мірою забезпечити вирішення проблеми здоров'я студентської молоді, на наш погляд, є формування у неї позитивної установки на активну підтримку власного здоров'я протягом життя. Основою концепції формування здорового способу життя та культури дозвілля є формування ціннісних орієнтирів студентів на збереження здоров'я і культуру дозвілля.

**Подальші дослідження** передбачають розгляд базових аспектів здоров'язберігаючих технологій студентів ВНЗ.

### **Список використаної літератури**

1. Бароненко В. А., Рапопорт. Л. А. Здоров'я і фізична культура студента. Москва: Альфа, 2009, 335 с.
2. Дубогай О. Д., Завидівська Н. Н. Фізичне виховання і здоров'я. Навчальний посібник. Київ: УБС НБУ, 2012, 270 с.
3. Завидівська Н. Н. Фундаменталізація фізкультурно-оздоровчої освіти: аспект здоров'язберезувального навчання студентів. Монографія. Київ: УБС НБУ, 2012, 402 с.
4. Круцевич Т. Ю., Петровський В. В. Управління процесом фізичного виховання. Київ: Олімпійська література, 2008, 379 с.
5. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання. Київ: ЦУЛ, 2008, 502 с.
6. Раевский Р. Т. Канишевский С. М. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов. Одесса: Наука и техника, 2008, 556 с.