

## ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

**КОСІВСЬКА А. В.****РОВНИЙ А. С.**, д. фіз. вих., професор

Харківська державна академія фізичної культури

**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ  
ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**Анотація.** Розглянуто стан та оцінку здоров'я студентів, особливості здорового способу життя сучасної студентської молоді та роль засобів фізичного виховання у процесі формування здорового способу життя.

**Ключові слова:** здоров'я, здоровий спосіб життя, студентська молодь, фізичне виховання.

**Вступ.** Останнім часом особливої актуальності набуває питання здорового способу життя молоді. Охорона здоров'я студентів традиційно вважається однією з найважливіших соціальних завдань українського суспільства. Успішна підготовка висококваліфікованих кадрів тісно пов'язана зі зміцненням і охороною здоров'я, підвищенням працездатності студентської молоді.

Соціально-економічний розвиток суспільства вимагає нового підходу до змісту фізичного виховання, а саме фундаментального обґрунтування та запровадження у навчально-виховний процес таких педагогічних засад, які б сприяли здоровому способу життя студентів вищих навчальних закладів.

Здоров'я людини – це дуже складний феномен загальнолюдського та індивідуального буття. Сьогодні не існує сумнівів, що воно комплексне, так як залежить від взаємодії багатьох складних факторів фізичного та психічного, соціального та індивідуального порядку, а нерідко й філософських якостей людини. Також зрозуміло, що здоров'я людини буде в першу чергу залежати від стилю життя, який у великій мірі має персоніфікований характер і визначається історичними і національними традиціями (менталітет) і особистісними інтересами і потребами людини [1].

Сучасні темпи розвитку суспільства висувають все більш високі вимоги до людини та об'єму її діяльності. Питання різкого та значного підвищення фізичного та духовного потенціалу стає першочерговим. У системі загальнокультурних цінностей високий рівень здоров'я людини багато в чому визначає можливість освоєння нею інших цінностей, і в цьому сенсі є основою, без якої сам процес розвитку людини є малоефективним.

Слід зазначити, що збереженню та зміцненню здоров'я сприяє система оберігаючих здоров'я форм життєдіяльності людини, перш за все це здоровий спосіб життя. Він закладається з раннього віку, оскільки якості привиті у дитинстві, завжди є найбільш міцними та активно впливають на подальший процес формування особистості.

На освіту покладається основна функція щодо формування індивідуальної культури здорового способу життя підростаючого покоління, як одного з основних елементів національної культури здорового способу життя.

Сучасна освітня стратегія визначає культуру здорового способу життя як основу фізичного і соціального благополуччя, базис всебічного та повноцінного розвитку особистості. Основною метою політики держави є ефективно використання можливостей фізичної культури в оздоровленні нації, вихованні молоді, формуванні здорового способу життя населення [6].

**Мета дослідження:** показати важливість та необхідність фізичного виховання і визначити його роль у процесі формування здорового способу життя студентської молоді.

**Матеріал і методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури та джерел інформаційної мережі Інтернет, систематизація та узагальнення результатів дослідження.

**Результати дослідження.** Літературний аналіз науково-методичних видань показав, що здоровий спосіб життя є важливим фактором формування і зміцнення здоров'я студентської молоді, яке від нього залежить на 50% і більше. На сьогодні процес формування культури здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів стикається з багатьма проблемами: спостерігається формальність в управлінні фізичною культурою і спортом; жорстка система контролю, побудована на запровадженні не виправдано складних нормативів і вимог; недостатня поінформованість викладачів з питань валеології, як наслідок, їх непідготовленість до розв'язання навчально-виховних проблем; недотримання самими викладачами норм здорового способу життя; перевантаження студентів заняттями у зв'язку із збільшенням обсягу інформації; недостатня матеріальна база для організації занять; відсутність пропаганди здорового способу життя тощо [7].

У дослідженнях С. М. Канишевського, Є. А. Захаріної відзначається незадовільний стан здоров'я студентської молоді. Близько 90% студентів мають відхилення у стані здоров'я, понад 50% – незадовільну фізичну підготовленість, близько 70% дорослого населення – низький і нижче середнього рівень фізичного здоров'я, у тому числі у віці 16–19 років – 61%, 20–29 років – 67,2% [4; 5].

За останні роки виявлено стійку тенденцію збільшення кількості студентів з послабленим здоров'ям. За період навчання у вищих навчальних закладах стан здоров'я студентів погіршується. З кожним роком збільшується кількість студентів, які відносяться до спеціальної медичної групи [3].

Серед студентів як молодших, так і старших курсів зустрічається несерйозне відношення до стану свого здоров'я, рівня своєї фізичної підготовленості, небажання застосовувати засоби фізичної культури і спорту у повсякденному житті. Зустрічається багато випадків виявлення медичних довідок про звільнення студентів від фізичних навантажень за станом здоров'я в той час, коли вони відносяться до основної медичної групи.

Виявлено, що основними причинами такого ставлення до занять фізичними вправами у студентів є:

- 1) зниження рівня здоров'я студентів;
- 2) шкідливі звички;
- 3) нестача часу для підготовки до інших видів занять;
- 4) відсутність бажання займатись фізичною культурою;
- 5) неналежні умови для занять фізичною культурою.

Маємо відзначити, що покращенню стану здоров'я студентів певною мірою дійсно сприяє фізичне виховання. Його розглядають з позиції формування відношення до свого здоров'я як людської цінності та принципів здорового способу життя.

Фізичне виховання у ВНЗ – це складний педагогічний процес, метою якого є формування фізичної культури особистості, здатної самостійно організувати й вести здоровий спосіб життя. Це єдина навчальна дисципліна, яка навчає студентів зберігати та зміцнювати своє здоров'я, підвищувати рівень фізичної підготовленості, розвивати і удосконалювати життєво важливі фізичні якості та рухові уміння та навички [8].

Всебічний розвиток особистості, тобто розвиток фізичних і духовних сил, творчих здібностей є найважливішим завданням вищої школи. Перед вищими навчальними закладами стоїть важлива задача прилучення студентів до систематичних занять фізичними вправами, підвищення працездатності, покращення їх підготовки до професійної діяльності, формування рухових навичок і стійких звичок до занять фізичною культурою, виховання у них колективізму, патріотизму, цілеспрямованості.

Змістовий аналіз фізичної культури свідчить про те, що вона, як кожен вид культури, має великі потенційні можливості у формуванні всебічно розвинутої особистості. Однак у реальній фізкультурній практиці ці багаті можливості використовуються далеко не повною мірою. При формуванні здорового способу життя майбутнього спеціаліста повинен здійснюватися його розвиток з урахуванням особистого ставлення до змісту занять, засвоєння норм і способів діяльності. Фізична культура стає засобом формування здорового способу життя тоді, коли вона – улюблене заняття кожного студента [2].

Обов'язкові аудиторні заняття з фізичного виховання, передбачені навчальним планом на тиждень, можуть компенсувати лише 20–25% необхідного добового обсягу рухової активності, чого, звичайно, недостатньо для нормального фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентів. Для підтримки високої працездатності організму потрібна щоденна м'язова робота. Студенти повинні отримувати необхідну норму фізичного навантаження. Отже, потрібні допоміжні форми фізичного виховання. Тому зростає необхідність удосконалення як організації, так і змісту фізичного виховання студентів вищих закладів освіти.

**Висновки.** Фізичне виховання студентів відіграє вирішальну роль у формуванні їх поглядів та особистої позиції щодо дотримання здорового способу життя і покращення стану здоров'я в цілому. Але методика організації та проведення занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах потребує подальшого удосконалення, розробки і наукового обґрунтування нових шляхів підвищення якості викладання даної дисципліни. Це зобов'язує науковців і викладачів вищої школи створювати нові форми і методи проведення занять з фізичного виховання, викликає необхідність так організувати навчальний процес, щоб мінімальна кількість щотижневих занять давала максимально позитивний результат.

**Подальші дослідження** будуть спрямовані на обґрунтування шляхів оптимізації фізичного виховання студентів неспеціальних факультетів педагогічних вищих навчальних закладів засобами секційних занять з шейпінгу.

**Список використаної літератури:**

1. Абдул І. В. Здоровий спосіб життя як основа формування і розвитку особистості / І. В. Абдул: матеріали V міжнародної науково-практичної конференції [«Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи»]. – Дрогобич, ДДПУ імені Івана Франка, 2009. – С. 11–21.
2. Андрианов Т. В. Система роботи з формування культури здорового способу життя студентської молоді / Т. В. Андрианов // Фізична культура, спорт і здоров'я нації: збірник наукових праць. – Вінниця, 2011. – Вип. 12. – Т. 1. – С. 77–81.
3. Долженко Л. П. Захворюваність і рухова активність студентів з різними рівнями соматичного здоров'я / Л. П. Долженко // Теорія та методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 21–24.
4. Захаріна Є. А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Євгенія Анатоліївна Захаріна. – К., 2008. – 21 с.
5. Канишевський С. М. Відтворення системи фізичного виховання студентів в Україні / С. М. Канишевський // Фізична підготовленість та здоров'я населення: збірник наукових матеріалів Міжнародного наукового симпозиуму. – Одеса, 1998. – С. 30–32.
6. Мазурчук О. Мотивація молоді до ведення здорового способу життя через використання сучасних і нетрадиційних підходів до проведення занять фізичного виховання / О. Мазурчук, В. Ребрина // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / укл. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. – 2012. – № 4 (20). – С. 302–305.
7. Підлісна В. Принципи здорового способу життя студентської та учнівської молоді / В. Підлісна, М. Гуска // Вісник Кам'янець-Поділ. нац. ун-ту ім. Івана Огієнка: зб. наук. пр. – 2010. – Вип. 3. – С. 149–153.
8. Сичов С. О. Сучасні підходи прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури / С. О. Сичов // вісник НТУУ “КПІ”: Філософія. Психологія. Педагогіка. – К., 2010. – Випуск 2. – С. 185–187.