

Шашлов М.І.

ГВУЗ «Приазовский государственный технический университет»

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ ЯК ЗАПОРУКА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

У статті висвітлено актуальність проблеми формування здорового способу життя студентів ВНЗ під час фізичного виховання, проаналізовано поняття «здоров'я» та його основні складові, «фізичне виховання» та його вплив на здоровий спосіб життя студентів.

Подано характеристику чинників, які впливають на формування здорового способу життя у процесі фізичного виховання студентів ВНЗ.

Виконано аналіз існуючих досліджень даного питання у педагогічній теорії та практиці, вказано основні шляхи його вирішення та пріоритетні напрямки його реалізації у сучасних умовах.

**Ключові слова:** фізичне виховання, здоров'я, здоровий спосіб життя, студенти, фізичні вправи, рухова активність.

**Шашлов Н.И. Физическое воспитание студентов ВУЗов как залог здорового образа жизни.** В статье освещены актуальность проблемы формирования здорового образа жизни студентов вузов во время физического воспитания, проанализированы понятия «здоровье» и его основные составляющие, «физическое воспитание» и его влияние на формирование здорового образа жизни.

Дана характеристика факторов, влияющих на формирование здорового образа жизни.

Выполнен анализ существующих исследований данного вопроса в педагогической теории и практике, указано основные пути решения и приоритетные направления его реализации в современных условиях.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, здоровье, здоровый образ жизни, студенты, физические упражнения, двигательная активность.

**Shashlov N. The problem of forming a healthy lifestyle of university students.** The article highlights the relevance of a healthy lifestyle of university students, analyzes the concept of "health" and its main components, the content of a healthy lifestyle. The characteristic factors that influence the development of healthy lifestyles. The analysis of existing studies of this issue in educational theory and practice and proposing ways of addressing priorities and implement it in modern terms.

The system of physical education of students Ukraine based on the principles of personal approach, priority health focus, the widespread use of different means and forms of improvement.

The strategic goal of physical education is to strengthen students' physical, moral and mental health, perceived personal needs improvement, the formation of interest and habit of self-employment physical culture and sports, gaining knowledge and skills for a healthy lifestyle.

Effective solving educational problems aimed at forming young motor function by means of physical education becomes a meaningful value due to the demands of society and improve the quality of the physical fitness of the younger generation, and to strengthen the nation's health, which is closely linked to economic, social and political development of Ukraine in the way of its development.

In recent decades, the problem of health students is quite relevant. Previously its decision mainly associated with biological or medical and hygienic factors, but today proved that human health of a healthy lifestyle is closely dependent on physical education. This holistic, systemic phenomenon whose nature is due to both external and internal factors determining the psychological attitude of man to himself and to the circumstances in which it sells own life.

In Ukraine today urgently faced the common problem of student improvement, the formation of a healthy way of life by means of physical education. The health of the Ukrainian youth due to many factors and is assessed by experts of medical, pedagogical and psychological sciences as unsatisfactory.

**Key words:** physical education, health, healthy lifestyle, students, exercise, physical activity.

**Постановка проблеми.** В останні десятиріччя проблема здоров'я студентства є досить актуальною. Якщо раніше її вирішення пов'язувалося переважно з медико-біологічними або санітарно-гігієнічними факторами, то сьогодні доведено, що здоров'я людини, її здоровий спосіб життя тісно залежить від фізичного виховання. Це цілісне, системне явище, природа якого обумовлена як зовнішніми так і внутрішніми чинниками, що визначають психологічне ставлення людини до себе, і до тих обставин, у яких вона реалізує власне життя [4].

В Україні сьогодні нагально постала загальна проблема оздоровлення студентства, формування здорового способу їх життя засобами фізичного виховання. Стан здоров'я української молоді зумовлений багатьма факторами і оцінюється фахівцями медичних, педагогічних, психологічних наук як незадовільний.

За даними МОЗ України студентської молоді 17-18 років спостерігаються: функціональні відхилення в серцево-судинній системі у 26%, захворювання органів травлення у 17%, захворювання ендокринної системи у 10%. В загальному понад 50% молоді має проблеми зі здоров'ям. Зважаючи на вищевикладене, формування здорового способу життя засобами фізичного виховання студентської молоді є однією з актуальних проблем нашого суспільства.

Слід підкреслити, що цьому питанню приділяють увагу різні науки — медицина, гігієна, охорона здоров'я, екологія, педагогіка, психологія, соціологія, фізична культура і нова наука — валеологія.

Формуванню здорового способу життя студентської молоді, формуванню ціннісних орієнтацій підлітків на

здоровий спосіб життя, організації здорового способу життя студентства з допомогою занять фізичною культурою, медико-біологічним та психолого-педагогічним основам здорового способу життя, принципам формування здорового способу життя молоді присвячені дослідження Б. І. Бутенко, В. Крамар, О. Гладощук, В. Оржеховська, О. Вакуленко, В. Слободяник, Л. Лепіхова, Т. Титаренко, О. М. Балакірева та ін.

Кабінетом Міністрів України від 31 серпня 2011 року № 828-р було прийняте розпорядження про схвалення концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 рр.

У ньому наголошується, «що спосіб життя населення України та стан сфери фізичної культури і спорту створюють загрозу та є суттєвим викликом для української держави на сучасному етапі її розвитку, що характеризується певними чинниками, основними серед яких є: демографічна криза; не сформовано сталих традицій і мотивацій щодо фізичного виховання та масового спорту як важливого чинника фізичного та соціального благополуччя, поліпшення стану здоров'я, ведення здорового способу життя і подовження його тривалості; погіршення стану здоров'я населення з різко прогресуючими хронічними хворобами серця, гіпертонією, неврозом, артритом, ожирінням тощо, що призводить до зменшення кількості осіб, які можуть бути залучені до спорту вищих досягнень, зокрема спроможних тренуватися, витримуючи значні фізичні навантаження, та досягати високих спортивних результатів» [5].

**Аналіз досліджень і публікацій.** Останніми роками все більшої уваги приділяють проблемі фізичного виховання як залугу здорового способу життя представники педагогічної думки (В. Бальсевич, Е. Казін, А. Лаптев, Л. Лубишева, В. Марков, М. Морозів, В. Петленко, С. Попов, В. Салов).

Учені дійшли висновку, що помітно погіршився стан здоров'я населення загалом, особливо студентської молоді, у зв'язку з цим медицині необхідна педагогічна допомога, яка б проводила роз'яснювальну роботу.

Вивчення проблеми здорового способу життя студентів засобами фізичного виховання у широкому соціокультурному аспекті вузівської освіти проводили С. Гвозд'ї, Ю. Григор'єва, І. Іванова, А. Козикін, Т. Маляренко, А. Щедрина.

Серед сучасних науковців, які займаються питаннями формування ціннісних орієнтацій молоді на здоровий спосіб життя, слід відмітити дослідження І. Бега, Г. Ващенко, Т. Глазько, Д. Давиденка, Р. Купчинова, С. Лапаєнко, С. Омельченка та інших.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Студентство, як самостійна соціальна група, завжди була об'єктом особливої уваги. Протягом останніх десятиліть відзначається тривожна тенденція погіршення здоров'я молоді, її фізичної підготовленості. Це пов'язано не тільки зі змінами, що сталися в економіці, екології, умовами праці та побуту населення, але і з недооцінкою в суспільстві оздоровчої функції фізичного виховання, що позначилось на гармонійному розвитку особистості.

Сьогодні здоров'я нації викликає занепокоєння у зв'язку зі збільшенням кількості молодих осіб, які мають шкідливі звички та ведуть нездоровий спосіб життя [6].

В умовах становлення незалежної України перед системою фізичної культури постали нові вимоги, покликанні залучити студентську молодь до здорового способу життя.

Вирішення питання спрямовані на:

- збереження і зміцнення фізичного і психічного здоров'я;
- розвиток системи фізичного виховання, що дозволяє цілком розкрити національні традиції українського народу;
- виховання в підростаючого покоління мотивації на здоровий спосіб життя;
- відтворення здорового населення, його підготовку до виробничої діяльності та військової служби;
- формування в молоді здатності адаптації до складних ситуацій та їх подолання.

Піклування про здоров'я нації стає необхідною потребою кожного, хто працює зі студентами, залучає їх до систематичних занять фізичною культурою, виховує інтерес до них.

За сучасними уявленнями здоров'я розглядають не як суто медичну, а як комплексну проблему, складний феномен глобального значення [2]. Тобто здоров'я визначається як філософська, соціальна, економічна, біологічна, медична категорії, як об'єкт споживання, вкладу капіталу, індивідуальна і суспільна цінність, явище системного характеру, динамічне, постійно взаємодіюче з оточуючим середовищем.

У статуті Всесвітньої організації здоров'я (ВООЗ) зазначено, що здоров'я – це стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад [3].

Сучасні темпи життя вимагають фізичного вдосконалення ще в молодому віці, потребують необхідних знань, ведення здорового способу життя, самостійного заняття фізичними вправами. Оволодіти цими знаннями та навиками можна за допомогою фізичного виховання.

Поняття «здоровий спосіб життя» (ЗСЖ) включає фізичне здоров'я, психічне, духовне здоров'я і соціальне здоров'я. Взаємообумовленість цих понять виступає не сумою, а твором їх результату. Якщо будь-який з чотирьох його компонентів дорівнюватиме нулю, то й загальний показник також дорівнюватиме нулю [1].

До сфери фізичного виховання включають такі чинники, як індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, перебігу фізіологічних функцій організму в різних умовах спокою, руху, довкілля, генетичної спадщини, рівня фізичного розвитку органів і систем організму.

До сфери психічного здоров'я відносять індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, наприклад збудженість, емоційність, чутливість.

Психічне життя індивіда складається з потреб, інтересів, мотивів, стимулів, установок, цілей, почуттів тощо. Всі ці складові і чинники обумовлюють особливості індивідуальних реакцій на однакові життєві ситуації, вірогідність стресів, афектів.

Духовне здоров'я залежить від духовного світу особистості, зокрема складових духовної культури людства — освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики.

Соціальне здоров'я пов'язано з економічними чинниками, стосунками індивіда із структурними одиницями соціуму — сім'єю, організаціями, з якими створюються соціальні зв'язки, праця, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоров'я, безпека існування тощо [3].

Духовне та фізичне здоров'я — це дві невід'ємні частини людського життя, які повинні постійно знаходитися в гармонійній єдності і забезпечувати високий рівень здоров'я.

Духовне здоров'я — це здоров'я нашого розуму, фізичне — тіла.

Фізичне здоров'я забезпечується фізичною активністю, раціональним харчуванням, загартуванням організму, вдалим поєднанням розумової та фізичної праці, вмінням правильно вибрати час та спосіб відпочинку.

Основною метою роботи щодо пропаганди здорового способу життя засобами фізичного виховання є:

- формування позитивної мотивації у студентів щодо здорового способу життя на заняттях фізичною культурою;
- знайомство їх з основами здорового стилю життя, формування свого стилю здорового життя, здійснення профілактичної роботи за негативними проявами;

- формування теоретичних і практичних навичок здорового способу життя засобами фізичного виховання. [2].

Особливе значення для студентів мають заняття фізичними вправами. Процес формування у студентів відношення до здорового способу життя як цінності здійснюється під час проведення дисципліни «Фізична культура».

Стан здоров'я молоді залежить від великої кількості чинників, однак серед тієї частини процесів, якими може свідомо керувати сама людина, рухова активність має вирішальне значення.

Рухова активність — один із найважливіших чинників формування здорового способу життя. Малорухомих спосіб життя негативно впливає на здоров'я: зменшується маса клітин, потужність їх функціонування, якість засвоєння харчових речовин, газообмін і т. ін.

Рух — основний зовнішній прояв діяльності й разом з тим важливий фактор як фізичного, так і психічного розвитку організму [3].

На жаль, людство, покладаючись на медикаментозне лікування, недооцінює можливості простих і доступних природних методів стимуляції функцій, таких, як фізичні вправи, рухова активність.

Систематичне залучення м'язової системи до рухової активності робить величезний вплив на весь організм, стимулює інтелектуальну діяльність людини, підвищує продуктивність розумової праці і добре впливає на психічну й емоційну діяльність людини.

Для цього потрібно цілеспрямовано використовувати доступні кожному студентові форми фізичної культури (ранкова гімнастика, прогулянки, біг «підтюцем», танці, а також виконанням гімнастичних вправ) [2].

Система фізичного виховання студентської молоді України ґрунтується на принципах особистісного підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого застосування різноманітних засобів і форм удосконалення.

Стратегічною метою фізичного виховання студентів є зміцнення фізичного, морального і психічного здоров'я, усвідомленої потреби особистого вдосконалення, формування інтересу і звички до самостійних занять фізичною культурою і спортом, набуття знань і вмінь щодо здорового способу життя.

Ефективне вирішення педагогічних завдань, спрямованих на формування рухової функції молоді засобами фізичного виховання набуває вагомого значення у зв'язку з вимогою суспільства підвищити рівень і якість фізичної підготовленості підростаючого покоління, а також зміцнити здоров'я нації, що тісно пов'язане з економічним, соціальним і політичним розвитком України на шляху її розбудови.

**Висновки.** Однією з важливих ланок підготовки до життя у суспільстві є фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів, спрямоване на покращення їх фізичного й психічного здоров'я, удосконалення підготовленості до активного життя, творчої професійної діяльності та захисту Батьківщини.

Стратегічна важливість сфери фізичного виховання молоді зумовлена її тісним зв'язком з розвитком та зміцненням стану здоров'я і фізичного загартування майбутніх фахівців. Здоров'я нації було, є і залишається найвищою цінністю держави, передумовою стійкого і впевненого розвитку її економіки та культури.

Щоб докорінно змінити ситуацію, потрібно пропагувати здоровий спосіб життя й зробити фізичну культуру і спорт популярними в суспільстві. Для цього, перш за все, необхідно створити розвинуту спортивну інфраструктуру, що буде доступною для більшості населення.

#### Література

1. Bakanov A. F. institutione iuvenum et salubriter studencheskoy / A. F. Bakanov // Fyzycheskoe educationis elit. - № 6, 2011. —8-11 с.
2. Litvinenko A. M. Aedificare sanus vivendi in alias / O. Litvinenko // arbitramur. Section exitus № 146. — с. 42-46.
3. Mikheenko A. I. Valeology: salus ex singulis studet. manual / O. Mikheenko. - Summa: SHS "University Libri", 2009. — 400 с.
4. Нестеренко В.В. Підготовка майбутніх педагогів до виховання у дошкільників навичок здорового способу життя: Авторефр. дис. канд. пед. наук. — Одеса: Б.в., 2003. — 20 с.
5. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання — здоров'я нації». — К., 1998.
6. Швець Н. Проблема формування здорового способу життя студентської молоді у Росії / Н. Швець // Порівняльна професійна педагогіка. — 2011. — № 2. — 141-148 с.