

Ковальчук Н.В.¹, Довгопол Е.П.²
Київський національний університет культури і мистецтв¹
Національний технічний університет України²
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

У статті висвітлені основні проблеми формування здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів. Визначено поняття здорового способу життя. Запропоновано шляхи вирішення даної проблеми. Зазначено коротку характеристику чинників, які впливають на формування здорового способу життя.

Ключові слова: студенти, здоровий спосіб життя, фізичне виховання, фізична культура, здоров'я, фізичні вправи.

Ковальчук Н. В., Довгопол Э. П. Проблема формирования здорового образа жизни у студентов высших учебных заведений. В статье освещены основные проблемы формирования здорового образа жизни у студентов высших учебных заведений. Определено понятие здорового образа жизни. Предложены пути решения данной проблемы. Указано краткую характеристику факторов, влияющих на формирование здорового образа жизни.

Ключевые слова: студенты, здоровый образ жизни, физическое воспитание, физическая культура, здоровье, физические упражнения.

Kovalchuk N., Dovgopol E. The problem of the formation of a healthy lifestyle in students of higher educational institutions. The article highlights the main problems of forming a healthy lifestyle in students of higher educational institutions. The concept of a healthy lifestyle is defined. The ways of solving this problem are suggested. A brief description of the factors influencing the formation of a healthy lifestyle is indicated.

In Ukraine at the moment there was a general problem of health improvement of children and adolescents, forming a healthy way of life. The state of health of Ukrainian youth is due to many factors and is assessed by specialists in medical, pedagogical and psychological sciences as unsatisfactory. The formation of a healthy lifestyle for student youth is one of the topical issues in our society.

Scientists came to the conclusion that the health status of the population in general, especially the student youth, deteriorated noticeably, in connection with this, pedagogical assistance is needed that would carry out explanatory work. Studying the problem of healthy lifestyle of students in the broad socio-cultural aspect of higher education was carried out.

The strategic importance of the field of physical education for young people is due to its close connection with the development and strengthening of health and physical deterioration of future specialists. The health of the nation was, is and remains the highest value of the state, a prerequisite for the stable and confident development of its economy and culture.

To radically change the situation, you need to promote a healthy lifestyle and make physical culture and sports popular in society. To do this, first of all, you need to create a developed sports infrastructure that will be accessible to the majority of the population.

Key words: students, healthy lifestyle, physical education, physical culture, health, physical exercises.

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

У статуті Всесвітньої організації здоров'я (ВООЗ) зазначено, що здоров'я – це стан повного фізичного, душевного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад. Сучасні темпи життя вимагають від молоді фізичного вдосконалення, необхідних умінь та знань, ведення здорового способу життя, самостійного зайняття фізичними вправами.

В Україні на даний момент постала загальна проблема оздоровлення дітей та підлітків, формування здорового способу їх життя. Стан здоров'я української молоді зумовлений багатьма факторами і оцінюється фахівцями медичних, педагогічних, психологічних наук як незадовільний. Формування здорового способу життя студентської молоді є однією з актуальних проблем нашого суспільства [6].

Аналіз досліджень і публікацій. Дана проблема знайшла своє відображення в багатьох педагогічних, медичних та соціологічних працях вчених (Б. Бутенко, В. Крамар, О. Гладошук, В. Оржеховська, О. Вакуленко, В. Слободяник, Л. Лепіхова, Т. Титаренко, О. Балакірєва та ін.). Останніми роками все більшої уваги приділяють проблемі здоров'я 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 у широкому соціокультурному аспекті вузівської освіти проводили К. Габріелян, С. Гвозд'їй, Ю. Григор'єва, І. Іванова, А. Козикін, Т. Малярєнко, А. Щєдріна.

Виклад основного матеріалу дослідження. 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, відлученням від вживання алкоголю, тютюну і наркотиків. Однією з важливих ланок підготовки до життя у

суспільстві є фізичне виховання студентської молоді, 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 гарту 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.

У сучасному суспільстві студенти тривалий час ведуть малорухомий спосіб життя (дослідження доводять, що 80% часу вони проводять у сидячому положенні), деякі органи і системи життєдіяльності втрачають здатність правильно функціонувати. Тому студенту пропонується частіше виконувати фізичні вправи і грати в рухливі та спортивні ігри, які допоможуть компенсувати їх малорухливий стиль життя та сприятимуть створенню гарного настрою і зміцненню здоров'я. Але, на жаль, студенти не мають достатньо вільного часу для таких занять, не цікавляться ігровими видами спорту. Заняття з фізичного виховання повинні бути цікавими, веселими, захоплюючими, і тоді найскладніший матеріал засвоюється легко. Командні і групові ігри-естафети виховують у дітей найкращі риси характеру.

Для того, щоб створити систему здорового способу життя, необхідно знати фактори, які позитивно впливають на здоров'я людини. До них можна віднести дотримання розпорядку дня, раціональне харчування, загартовування, заняття фізкультурою та спортом, добрі відносини з оточуючими людьми.

Система фізичного виховання дітей і молоді України ґрунтується на принципах особистісного підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого застосування різноманітних засобів і форм удосконалення. Стратегічною метою фізичного виховання дітей і молоді 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 [2].

Ефективне вирішення педагогічних завдань, спрямованих на формування рухової функції молоді під час занять фізичною культурою та спортом 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.

Формування здорового способу життя кожного громадянина є предметом уваги у значній більшості країн світу: «здорова людина – здорова нація». Тому проблема здорового способу життя та оздоровлення молоді на сучасному етапі розвитку української держави є досить важливою [9].

Визначаючи критерії здорового способу життя, особливої уваги заслуговують праці А. Степанова та Д. Ізуткіна, які зазначають, що «здоровий спосіб життя – це типові та істотні для даної суспільно-економічної формації форми життєдіяльності людей, котрі зміцнюють адаптивні можливості організму людини, сприяють повноцінному виконанню нею соціальних функцій і досягнення активного довголіття» [5].

За даними С. Лапасенко основними критеріями та показниками рівня сформованості ціннісних орієнтацій студентської молоді, які впливають на формування звички до здорового способу життя є: когнітивний, емоційно-мотиваційний, поведінково-діяльнісний [1]. О. Балакірева, О. Яременко стверджують, що метою формування здорового способу життя є сприяння досягненню, в широкому розумінні, благополуччя і здоров'я для всіх, на всіх рівнях, у всіх сферах. Основний механізм формування здорового способу життя – створення умов для окремих осіб, груп людей, громад позитивно впливати на проблеми здоров'я [6]. Сьогодні в багатьох країнах світу актуальним є модернізація проблеми оздоровлення людей та здорового способу життя, проте в нашій державі, як показують останні дослідження на сьогодні спостерігається закономірність збільшення ризику розвитку серцево-судинних захворювань, зменшення рівня фізичної працездатності та підготовленості, погіршення функціональних резервів організму та зниження рівня фізичного стану студентської молоді. Тому здоров'я нації викликає занепокоєння у зв'язку зі збільшенням кількості молодих осіб, які мають шкідливі звички та ведуть нездоровий спосіб життя [6]. Важливе значення у формуванні звички до здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів має фізичне виховання.

В умовах становлення незалежної України перед системою фізичної культури поставили нові вимоги, покликанні залучити студентську молодь до здорового способу життя. Вирішення проблеми 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 [5].

А основною метою роботи щодо пропаганди здорового способу життя є:

- формування позитивної мотивації щодо здорового способу життя, культури здоров'я;
- знайомство молоді з основами здорового стилю життя, формування свого стилю здорового життя, здійснення профілактичної роботи за негативними проявами;
- формування теоретичних і практичних навичок здорового способу життя, формування творчої особистості, здатної до саморозвитку, самоосвіти і самоактуалізації молоді [5].

За даними Д. Плахитного «фізичний розвиток студентів повинен бути оптимальним. Слабий розвиток фізкультурного руху, недосконалість його інфраструктури, відсутність традицій розвитку здорового способу життя, буденність спортивних заходів приводить до погіршення ситуації пов'язаних з здоровим способом життя» [4]. Найважливішим чинником

фізичного розвитку і здоров'я є наявність регулярного фізичного адекватного навантаження та тренування організму.

У фізичному вихованні без розуміння корисності фізичних вправ, без свідомого ставлення до занять фізичною культурою, не можливо сформувати у студентів звичку вести здоровий спосіб життя, що є запорукою творчого довголіття та здоров'я. Виникає гостра необхідність у проведенні наукових досліджень з проблем формування здорового способу життя у вищих навчальних закладах. Кожному студенту необхідно володіти засобами, які сприяють формуванню здорового способу життя та відкривають приховані резерви у нашому організмі, що дозволять почуватися здоровим та повним сил для майбутньої праці [3].

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 студенту форми фізичної культури (ранкова гімнастика, прогулянки, біг «підтюпцем», танці, а також виконанням гімнастичних вправ) [6].

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 [8].

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 [9]. Ефективне вирішення педагогічних завдань, спрямованих на формування рухової функції молоді під час занять фізичною культурою та спортом 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 [1].

Висновки. Однією з важливих ланок підготовки до життя у суспільстві є фізичне виховання дітей і молоді України, 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 загартовування 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. Лапаєнко С. Формування ціннісних орієнтацій старших підлітків на здоровий спосіб життя / С. Лапаєнко // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. – Зб. наук. праць. – Київ: Пед. думка, 1999. – Кн. I. – С. 176 – 182.
2. Матвеев А. П. Теория и методика физической культуры / А. П. Матвеев – М. : Физкультура и спорт. – 1991. – 543 с.
3. 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.
4. Плахитний Д. П. Про здоров'я та здоровий спосіб життя / Д. П. Плахитний, Н. С. Славина, С. І. Дарчук, В. У. Дорош : – Кам'янець - Подільський, 2004. – 224 с.
5. Степанов А. Д., Изуткин Д. А. Критерии здорового образа жизни и предпосылки его формирования / А. Д. Степанов, Д. А. Изуткин // Сов. здравоохранение. – 1981. – № 5. С. 24-32.
6. Formuvannya zdorovogo sposobu zhittya molodi problemi i perspektivi / O. Yaremenko, O. Vakulenko ta In. – K. : UkraYn'skiy In-t sotsialnih doslidzhen. – 2000. – 207 s.
7. Shvets N. Problema formuvannya zdorovogo sposobu zhittya studentskoyi molodi u rosiyi / N. Shvets // Porivnyalna profesiyna pedagogika. – 2011. – # 2. – 141-148 s.
8. Litvinenko A. M. Aedificare sanus vivendi in alias / O. Litvinenko // arbitramur. Section exitus № 146. – с. 42-46.
9. Mikheenko A. I. Valeology: salus ex singulis studet. manual / O. Mikheenko. - Summa: SHS "University Libri", 2009. – 400 с.

Кожанова О.С., Швець С.В., Зеленюк О.В., Гаврилова Н.Г.
Київський університет імені Бориса Грінченка

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ШКОЛЯРІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ЗАСОБОМ ФУТБОЛ

В статті розглядається проблема покращення техніко-тактичної підготовленості школярів старших класів засобом футбол. Визначено структуру та зміст техніко-тактичної підготовки учнів 10 -11 класів засобом футбол за нормативними вимогами навчальної програми, визначено рівень досягнень учнів у виконанні технічних та тактичних прийомів у футболі за п'ятьма руховими завданнями, розроблено комплекс вправ для покращення техніко-тактичних дій школярів старших класів у футболі та доведена їх ефективність. В результаті педагогічного експерименту, було встановлено, що основна група учнів (n = 10) покращила свій рівень техніко-тактичних здібностей після 2 місяців тренувань на 12 % в результаті застосування спеціально розроблених комплексів вправ.

Ключові слова: учні старших класів, футбол, техніко-тактична підготовка, техніко-тактичні дії у футболі (індивідуальні, групові), атакуючі дії, захисні дії.