

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

В статті розкрито різні тлумачення щодо поняття "здоровий спосіб життя". Встановлено, що основним чинником здорового способу життя студентської молоді є рухова активність. Навчальні заняття з фізичного виховання є ефективним засобом, який підвищує функціональні можливості організму, працездатність, розвиває фізичні якості, покращує самопочуття, сон, апетит, активізує розумові процеси студентів.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, фізичне виховання, навчальний процес, студент.

Постановка проблеми. Збереження і зміцнення здоров'я студентів сьогодні є невід'ємною складовою частиною процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах України. Авторські методики впровадження здоров'язбережувальних педагогічних технологій в діяльність вищих навчальних закладів мають нести відповідальність за здоров'я студентів, рівень їх біологічної і соціальної адаптованості, забезпечувати індивідуальність та узгодженість в діяльності педагогів з медичним персоналом навчального закладу. Перед кафедрами фізичного виховання стоїть завдання перетворити спосіб життя, що характерний для значної частини студентської молоді в здоровий, у такий, який би не руйнував, а зміцнював здоров'я.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Про здоровий спосіб життя сучасної молоді висловлюють свою думку журналісти, священники, лікарі, педагоги, психологи, фізіологи, політики, державні діячі, вчені тощо. Проте у спеціальній літературі недостатньо систематизованих і науково обґрунтованих даних з питань методики формування здорового способу життя, особливо гостро це питання стосується студентської молоді. Щодо впровадження наукових даних в режим життєдіяльності студентів, то ця проблема постає ще більш гострою.

Проблема формування здорового способу життя в значній мірі пов'язана з рівнем культури студентів та викладачів. Встановлено, що у студентів потреба у фізичному самовдосконаленні формується тим успішніше, чим вищим є освітній рівень, ступінь розвитку інших потреб, тобто чим більш сформована їх особистість. Виявлено прямий взаємозв'язок між формуванням потреби у фізичному самовдосконаленні і професійною спрямованістю особистості студента, що підтверджує діалектичну єдність фізичної та інтелектуальної діяльності [2, 12].

Тенденції різкого погіршення стану здоров'я студентів пов'язані з обмеженням рухової активності [3], суттєвими порушеннями в системі харчування (неадекватне, неповноцінне, неякісне, недоїдання, переїдання, відсутність режиму тощо [9], наявністю шкідливих звичок (паління, зловживання алкоголем, вживання наркотиків тощо [3], розумовим перевантаженням і стресами [2], забрудненням навколишнього середовища та незадовільними санітарно-гігієнічними й побутовими умовами проживання [4] тощо. Найбільш швидким, доступним і легким способом вирішення цієї проблеми в Україні є, перш за все, змінення ставлення студентів до здорового способу життя.

Під здоровим способом життя слід розглядати форми і способи повсякденної життєдіяльності людини, які сприяють вдосконаленню резервних спроможностей організму, успішному виконанню соціальних і професійних функцій, профілактиці найбільш поширених захворювань [11]. Існують різні тлумачення поняття "здоровий спосіб життя", але суть їх полягає в одному – збереженні і зміцненні здоров'я. Е.Н. Вайнер [1] під здоровим способом життя розглядає спосіб життєдіяльності, який відповідає генетично обумовленим типологічним особливостям даної людини, конкретним умовам її життя, направлений на формування, збереження та зміцнення здоров'я і на повноцінне виконання людиною її соціально-біологічних функцій. Здоровий спосіб життя, на думку автора, є найбільш ефективним засобом і методом забезпечення здоров'я. Ю.М. Івасик [5] трактує здоровий спосіб життя як діяльність, спрямовану на формування, збереження, зміцнення і відновлення здоров'я людей, як умови й передумови здійснення, розвитку інших сторін і аспектів способу життя. Т.Г. Кириченко [6] визначає здоровий спосіб життя як комплекс оздоровчих заходів, які сприяють збереженню і зміцненню здоров'я людини. У цьому визначенні здоровий спосіб життя розкривається через поняття "комплекс оздоровчих заходів". Заходи підбираються залежно від компонентів, які входять до здорового способу життя.

До найважливіших елементів, які дають сучасне тлумачення здорового способу життя Є.О. Котов [7] включає: 1) раціональний індивідуальний режим життя, що сприяє здоров'ю (психічна активність, здорове харчування, належний духовний режим, особиста гігієна, відмова від паління і зловживання алкоголем); 2) активну участь у формуванні соціальних відносин, що сприяють збереженню і розвитку особистості; 3)

гігієнічну раціональну поведінку з врахуванням вимог оточуючого середовища; 4) свідому участь в організації умов праці, які сприяють збереженню здоров'я і підвищенню працездатності; 5) розумне ставлення до заходів з охорони здоров'я при захворюванні.

Тому, здоровий спосіб життя можна трактувати як поведінку людини, яка відображає певну життєву позицію, направлену на збереження і зміцнення здоров'я, основу на виконанні норм, правил і вимог особистої і суспільної гігієни [8]. До чинників, які впливають на здоровий спосіб життя G.A. Bray, [14] відносять ожиріння, A.L. Nachemson [15] – остеохондроз, T. Stephens [16] – депресію. У зв'язку з цим у психолого-педагогічній та спеціальній літературі ведеться активна дискусія про визначення й обґрунтування такого способу життя, який би дав можливість максимально підвищити рівень здоров'я студентської молоді.

До компонентів здорового способу життя P.C. Паффенбаргер і E. Ольсен [10] включають: регулярне триразове харчування, щоденний сніданок, регулярну рухову активність середньої інтенсивності, повноцінний сон (7–8 годин), відмову від куріння, підтримку оптимальної маси тіла, невживання або обмежене вживання алкоголю. До цих компонентів вони ще додають додаткове вживання вітамінів А, С, Е і бета-каротину, зниження стресу й залучення до громадської діяльності. Інші американські фахівці E.T. Хоулі, Б.Д. Френкс [13] вважають, що метою здорового способу життя є створення основи для позитивного здоров'я з мінімальним ризиком його порушень, що характеризується сприятливими спадковими показниками, рівнем вмісту холестерину в сировотці крові, рівнем артеріального тиску, відсутністю зайвої маси тіла, станом кардіореспіраторної системи, рухливістю хребта, силою і витривалістю м'язів, здібністю долати стреси. До здорового способу життя дані автори відносять також такі складові: добру спадковість; звички, сприятливі для здоров'я; звички, що сприяють особистій безпеці; сприятливі для здоров'я умови навколишнього середовища; профілактичні заходи; хороший фізичний стан; регулярна рухова активність; правильне харчування.

Аналіз літературних джерел дає підстави стверджувати, що основним чинником здорового способу життя, перш за все, виступає рухова активність, яка вимагає від студента, для досягнення певних успіхів в її сфері, позбутися шкідливих звичок, дотримуватися раціонального харчування, загартування, контролю власної ваги тощо.

Мета та завдання дослідження полягають у створенні умов для формування у студентів здорового способу життя під час проведення навчальних занять з фізичного виховання.

Основний матеріал досліджень. Збільшення рухової активності студентської молоді є одним із основних чинників здорового способу життя та засобів оздоровлення. Недостатність рухової активності у студентів призводить до: зниження працездатності, швидкої стомлюваності, порушення сну, підвищення нервово-емоційного збудження, зниження ініціативності, концентрації уваги, швидкості перебігу розумових процесів та зниження інтелектуальної працездатності. Навчальні заняття з фізичного виховання у вищих навчальних закладах є одним із ефективних засобів, які підвищують функціональні можливості організму, працездатність, розвивають фізичні якості, покращують самопочуття, сон, апетит, активізують розумові процеси тощо.

Одним із завдань фізичного виховання є вірне формування ціннісних орієнтацій, реалізація студентами найбільш значущих потреб в цій сфері діяльності. Тільки за такої умови можливе формування ціннісного відношення до здорового способу життя. В той же час система фізичного виховання у вищих навчальних закладах не змогла закріпити у половині студентів правильне відношення до занять фізичними вправами, сформувала негативне ставлення до навчального процесу з фізичного виховання та засобів фізичної активності (табл. 1).

Критерієм ефективності та якості навчального процесу з фізичного виховання є вихованість студента, тобто наявність у нього високих духовних та морально-вольових якостей, в основу яких входить внутрішнє бажання систематично підтримувати свій стан здоров'я, достатній рівень фізичної підготовленості і розвитку, любов до фізичної культури і спорту та взагалі до здорового способу життя.

Існує велика кількість чинників, які сприяють залученню студентів до занять фізичними вправами та спортом, але досить часто вони втрачають свою силу при зустрічі студентів з певними труднощами і перешкодами. Основними чинниками, що сприяють позитивному ставленню студентів до занять з фізичного виховання, є відповідальність і дисциплінованість, задоволення від занять, приклад викладача, товаришів тощо (табл. 2).

На ефективність занять фізичними вправами суттєво впливають запропоновані студентам форми занять. Найбільшу перевагу студенти віддають заняттям у спортивному навчальному відділенні та секціях (35,2 %), значну увагу (30,7 %) приділяють самостійним заняттям з групою товаришів (табл. 3). Студентів-чоловіків особливо цікавлять заняття з міні-футболу, футболу, волейболу, баскетболу, настільного тенісу, східних единоборств, гирьового спорту, боксу та заняття на тренажерах, а у студенток домінує: аеробіка, шейпінг, ритмічна гімнастика, заняття на тренажерах, а також незначна частина надає перевагу спортивним іграм.

Таблиця 1

**Мета відвідування занять з фізичного виховання студентами
різних навчальних відділень (в %, n = 647)**

Мета	Стать	Навчальні відділення		
		спеціальне	основне	спортивне
Зміцнення здоров'я	чол.	26,4	36,5	55,9
	жін.	31,9	38,0	46,1
Підвищення фізичної працездатності	чол.	28,3	51,6	42,3
	жін.	27,8	30,3	35,3
Бажання бути привабливим	чол.	7,5	11,9	16,9
	жін.	22,7	21,4	30,7
Покращання спортивних результатів	чол.	7,5	11,1	23,7
	жін.	4,1	9,7	23,0
Отримання задоволення	чол.	3,8	5,5	22,0
	жін.	4,1	3,2	18,5
Заради заліку	чол.	41,5	34,1	20,3
	жін.	49,4	42,9	18,5
Боязнь бути покараним	чол.	11,3	6,3	1,7
	жін.	3,0	4,4	4,6

Таблиця 2

**Чинники, що сприяють позитивному ставленню студентів різних навчальних відділень
до навчальних занять з фізичного виховання (в %, n = 647)**

Чинники	Стать	Навчальні відділення		
		спеціальне	основне	спортивне
Відповідальність і дисциплінованість	чол.	32,1	42,8	40,6
	жін.	28,7	21,8	35,4
Гармонія духовного і фізичного розвитку	чол.	20,7	17,4	20,3
	жін.	16,4	15,8	13,8
Викладач фізичного виховання	чол.	28,3	10,3	11,9
	жін.	22,6	29,5	18,5
Товариші	чол.	17,0	10,3	15,3
	жін.	11,3	8,5	10,8
Наявність і доступність спортивних споруд	чол.	17,0	18,2	11,9
	жін.	7,2	8,1	9,2
Контроль деканату і кафедри фізичного виховання	чол.	24,5	6,3	6,8
	жін.	21,6	20,2	7,7
Батьки	чол.	7,5	3,1	3,4
	жін.	2,1	2,0	6,2

Таблиця 3

**Форми фізкультурно-спортивних занять, яким надають перевагу студенти
(в %, n = 647)**

Чинники	Стать	Рік навчання				Загальний %
		I	II	III	IV	
Заняття у спортивних секціях	чол.	32,4	39,1	40,0	35,6	35,7
	жін.	34,2	30,3	39,2	43,3	34,7
Самостійні заняття з товаришами	чол.	38,1	34,3	37,1	26,4	35,2
	жін.	25,6	33,5	25,5	20,0	28,1
Навчальні заняття за розкладом	чол.	19,0	20,3	22,8	20,6	20,1
	жін.	26,8	23,0	21,5	16,5	22,2
Самостійні індивідуальні заняття	чол.	10,5	17,1	22,8	26,4	16,3
	жін.	13,4	18,3	17,6	20,0	17,6

Від змісту навчальних занять, місця їх проведення, емоційного клімату на заняттях та вибору засобів розвитку фізичних якостей у значній мірі залежить якість і ефективність навчального процесу з фізичного

виховання. Найбільше задоволення приносять студентам навчальні заняття, в яких використовується функціональна музика (табл. 4). Досить подобаються студентам, особливо жінкам, заняття на тренажерах, у чоловіків перевагу мають спортивні ігри. Менше студенти люблять заняття з легкої атлетики, кросу, котрі проводяться на стадіоні і лоні природи.

Таблиця 4

**Навчальні заняття з фізичного виховання,
яким надають перевагу студенти (в %, n = 647)**

Навчальні заняття	Стать	Рік навчання				Загальний %
		I	II	III	IV	
З музичним супроводом	чол.	37,1	32,8	17,1	17,6	30,2
	жін.	56,1	50,8	58,8	63,5	55,5
На тренажерах	чол.	25,7	23,4	31,4	11,8	28,1
	жін.	20,7	57,1	52,9	28,2	43,2
З використанням ігор	чол.	23,8	34,4	57,1	55,9	36,1
	жін.	18,3	12,0	11,8	14,1	13,7
На стадіоні	чол.	23,8	20,3	17,1	20,6	21,4
	жін.	23,2	3,7	5,9	5,9	8,3
У парку, на лоні природи	чол.	11,4	12,5	20,0	8,8	12,6
	жін.	13,4	12,0	11,8	4,7	10,8

Одну з основних цілей занять фізичними вправами слід пов'язувати з переконанням студентів у тому, що це має велику цінність в їх житті. Для цього важливо, щоб студенти постійно усвідомлювали красу і задоволення від таких занять, відчували м'язову радість. Необхідно так будувати навчально-виховний процес, щоб він сприяв розвитку здатності вбачати не тимчасові, а вічні цінності життя, переживати такі миттєвості, які сприяють відчуттю певного досягнення, повноти радощів буття, мають позитивні емоційні переживання.

Проведені дослідження показали, що в більшості студентів не сформованості потреби у дотриманні здорового способу життя, відсутні певні знання в цій області, низька активність при виконанні вимог здорового способу життя, нерациональна організація навчальної діяльності, низький рівень особистої гігієни, наявність шкідливих звичок та інші чинники, які негативно впливають на стан здоров'я. Вихід із такої ситуації в значній мірі закладений в ставленні кожного студента до власного здоров'я, в бажанні його бути здоровим і спроможним за рахунок самоорганізації зберегти та підтримувати здоров'я протягом усього свого активного соціального життя. Тому ставлення до проблеми здоров'я в конкретній групі має змінитися принципово як з боку студентів і викладачів, так і з боку сім'ї, громадських і спортивних організацій, служб охорони здоров'я, департаментів тощо.

Існуюча система фізичного виховання студентів не може вирішити в повній мірі завдань, які б змінили відношення студентів до здорового способу життя. Метою фізичного виховання, окрім формування рухових вмінь, навичок, фізичних якостей, повинна стати велика освітня робота. Мета такої виховної роботи має бути спрямована не тільки на період навчання студента у вищому навчальному закладі, а, перш за все, на подальше його життя та сприяти формуванню позитивних установок на чинники, що покращують здоров'я. Ця роль покладається на пропаганду здорового способу життя, тобто цілеспрямовану діяльність по поширенню і популяризації фізкультурно-оздоровчих знань.

Формування установки на здоровий спосіб життя та його дотримання студентами як під час навчання у вищих навчальних закладах, так і в подальшому житті слід починати з:

- оцінки наявності знань та навиків здорового способу життя;
- оцінки стану здоров'я, шкідливих звичок, хвороб та порушень опорно-рухового апарату і шляхів їх ліквідації;
- усвідомлення кожним студентом необхідності дотримання здорового способу життя, виявлення інтересу до конкретних видів його вияву;
- оцінки активності студентів при виконанні вимог здорового способу життя, виконання фізкультурно-оздоровчих заходів;
- формування позитивного ставлення студентів до засобів фізичної культури та спорту і предмету "Фізичне виховання";
- формування психологічної установки на майбутнє щодо збереження високої рухової активності, негативного ставлення до шкідливих звичок тощо;
- визначення видів фізичної активності, які найбільш відповідають індивідуальним можливостям студента та його темпераменту;
- формування впевненості в тому, що час затрачений на заняття фізичними вправами компенсується добрим станом здоров'я;
- постановки мети і дотримання її виконання, не зважаючи на втому, відсутність часу, погану погоду тощо;

– наявності різних варіантів індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм.

Висновки. Формування здорового способу життя студентів має досить багато різних трактовок і рекомендацій, це свідчить про те, що немає єдиного шляху дотримання здорового способу життя та активної життєдіяльності. Тому інтенсифікація педагогічних здоров'язбережувальних технологій потребує свідомого залучення потенціалу кожного студента, ефективної його адаптації до навчальної діяльності.

Перспективи подальших досліджень спрямовані на розробку нових фізкультурно-оздоровчих технологій, які можна використовувати у навчальному процесі з фізичного виховання.

Використані джерела

1. Вайнер Э.Н. Валеология: учебник для вузов. – М.: "Флинта", "Наука", 2001. – 416 с.
2. Грибан Г.П. Вплив фізичних вправ на розумову та інтелектуальну діяльність студентів: [монографія] / Г.П. Грибан – Житомир: Вид-во "Рута", 2008. – 122 с.
3. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів [монографія] / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во Рута, 2009 – 594 с.
4. Грибан Г.П. Проблеми екології у фізичному вихованні. – Житомир: Рута, 2008. – 181 с.
5. Івасик Ю.М. Школа на шляху до здорового способу життя / Ю.М. Івасик // Формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язковий компонент системи національної освіти: матер. міжнар. наук.-практ. конф. з валеології. – К.: ІЗМН, 1997. – С. 251–255.
6. Кириченко Т.Г. Формування здорового способу життя студентів педагогічного вузу в процесі фізичного виховання: дис. ... канд. пед. наук / Т.Г. Кириченко. – К, 1998. – 188 с.
7. Котов Є.О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами: дис. ... канд. наук фіз. вих. / Є.О. Котов. – Луцьк, 2003. – 178 с.
8. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней / В.В. Марков. – М.: Академия, 2001. – 320 с.
9. Основы харчування. Теорія та практичні застосування / За ред. Г.П. Грибана. – Житомир: Вид-во Рута, 2010. – 882 с.
10. Паффенбаргер Р.С. Здоровый образ жизни: пер. с англ. / Р.С. Паффенбаргер, Э. Ольсен – К.: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
11. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вузів фіз. вихов. і спорту: В 2 т. / За ред. Т.Ю. Круцевич. – Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. – К.: Олімпійська література, 2008. – 367 с.
12. Титович А. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізичної культури / А. Титович, Р. Стасюк // Спортивний вісник Придністров'я. Наук.-теор. жур. Дніпропетров. держ. ін-ту фіз. кул. і спорту. – № 2. – 2006. – С. 42–43.
13. Хоули Эдвард Т. Оздоровительный фитнес / Т. Хоули Эдвард, Б. Френкс. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 367 с.
14. Bray G.A. (1990). Exercise and Obesity. In: C. Bouchard, R.J. Shephard, T. Stephens, J.R. Sutton, B.D. McPherson (Eds.), Exercise, fitness, and health (pp. 497–510). Champaign, IL: Human Kinetics.
15. Nachemson A.L. (1990). Exercise, fitness, and back pain. In: C. Bouchard, R.J. Shephard, T. Stephens, J.R. Sutton, B.D. McPherson (Eds.), Exercise, fitness, and health (pp. 533–540). Champaign, IL: Human Kinetics.
16. Stephens T. (1990). Discussion: Behavioral adaptations to physical activity. In: C. Bouchard, R.J. Shephard, T. Stephens, J.R. Sutton, B.D. McPherson (Eds.), Exercise, fitness, and health (pp. 399–405). Champaign, IL: Human Kinetics.

Gryban G.

PROMOTING HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENTS IN THE LEARNING PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION

The article reveals different interpretations of the concept "healthy lifestyle". It is established that the main factor of students' healthy lifestyle is physical activity. The physical education lessons are an effective tool that enhances the functionality of the body, performance, develops physical qualities, improves mood, sleep, appetite, stimulates mental processes of students.

Key words: healthy lifestyle, physical fitness, learning process, student.

Стаття надійшла до редакції 10.09.14