

**ФОРМИРОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ  
КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА  
ЖИЗНИ У СТУДЕНТОК**

*Підмога Андрей*

Национальный университет физического воспитания и спорта  
Украины



**Анотація**

Вивчено особливості формування індивідуальної культури здорового способу життя у студенток першого курсу. Визначено мотиваційну основу занять фізичним вихованням у студенток першого року навчання. Представлені основні напрямки діяльності при формуванні здорового способу життя у студенток. Розроблено програму заходів для формування індивідуальної культури здорового способу життя студенток. Розкрито основні завдання програми щодо формування індивідуальної культури здорового способу життя студенток.

**Ключові слова:** фізичне виховання, студентки, мотивація до занять, здоровий спосіб життя.

**Annotation**

The peculiarities of individual culture of healthy lifestyles among students of the first course. Determined motivational basis of physical education lessons at the students the first year. The main areas of activity in the formation of healthy lifestyle among students. The program of measures to create a culture of individual students healthy lifestyle. It outlines the main objectives of the program for the formation of individual culture of healthy lifestyles of students.

**Key words:** physical education, students, motivation for studies, healthy lifestyle.

**Постановка проблемы и анализ последних исследований.**

Здоровый образ жизни является решающим фактором обеспечения продолжительности активной жизни, социального биологического и психического благополучия граждан и предусматривает оптимальную двигательную деятельность, рациональное питание, здоровый сон, соблюдение гигиенических правил, отказ от табакокурения, употребления наркотиков и злоупотребления алкоголем [8, 10, 17].

Здоровье студентов высших учебных заведений является не только индикатором здоровья и социально-экономического благополучия государства, но и будущим интеллектуальным, социально-экономическим, творческим потенциалом страны. Вместе с тем, эта группа населения относится к числу наименее социально-защищенных и, в силу своих возрастных особенностей, находится в периоде формирования психологической и физиологической зрелости и подвержена высокому риску нарушений в состоянии здоровья [2, 6, 15].

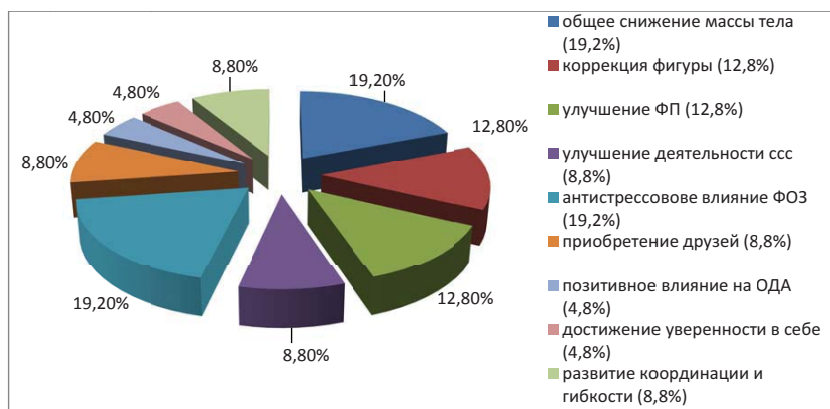
По данным многих авторов [3, 13, 14] устойчивой тенденцией является прогрессирующее ухудшение здоровья и физического развития студентов, повышение их заболеваемости. Такая ситуация обусловлена действием целого ряда факторов, которые в

комплексе приводят к истощению адаптационных резервов нервной, эндокринной, иммунной системы растущего организма, формированию функциональных расстройств, а затем и хронической патологии. Среди этих факторов, которые представляют многоуровневый социально-психофизиологический процесс и сопровождаются значительным напряжением приспособительных систем организма студента, ведущим является адаптация к условиям вуза [7]. При этом образ жизни является основным фактором влияния на формирование состояния здоровья студентов [5, 11, 19].

Несмотря на появление в последние годы многочисленных исследований, посвященных анализируемой проблеме, вопрос комплексного исследования основных направлений деятельности и мероприятий для формирования здорового образа жизни студентов высших учебных заведений в современных условиях остается недостаточно изученным, что и обусловило цель нашего исследования.

Избранное направление исследований выполнялось в соответствии с темой 3.1 Сводного плана НИР в сфере физической культуры и спорта на 2011-2015 гг. «Совершенствование программно-нормативных основ физического воспитания учебных заведений» (0111U001733).





**Рис. 1. Мотивы занятий физическим воспитанием у студентов**

**Цель исследований** – изучить особенности формирования индивидуальной культуры здорового образа жизни у студенток первого и второго курсов Киевского университета управления и предпринимательства.

Для решения поставленных задач нами были использованы следующие **методы исследований**: анализ и обобщение данных научной и научно-методической литературы, анализ данных правовых документов, программ по физической культуре для высших учебных заведений, обобщение опыта передовой педагогической практики, социально-психологические методы, методы математической статистики. Исследования проводились на базе Киевского университета управления и предпринимательства со студентками первого и второго курса (n = 125).

**Результаты исследований и их обсуждение.** Потребность в движениях, потребность в физическом совершенствовании и укреплении здоровья – вот психологические основы мотивации к занятиям оздоровительной физической культурой. Под мотивацией таких занятий следует понимать их смысл, мотивы, цели и эмоции. Мотивацию следует различать как внутреннюю, так и внешнюю, по отношению к человеку вообще. Активный интерес к занятиям физическим воспитанием формируется в результате

внутренней мотивации, которая возникает тогда, когда внешние мотивы и цели соответствуют возможностям занимающегося, то есть, являются для него оптимальными (не слишком трудными и не очень легкими), и когда он понимает субъективную ответственность за их реализацию [1, 9, 16]. Анализ результатов анкетирования показал, что большинство опрошенных студенток регулярно посещают занятия физическим воспитанием.

Оценивая свой уровень физического состояния 8 % респонденток считают, что он ниже среднего; 45,6 % – средний; 32 % – выше среднего; 14,4 % – высокий. Установлено, что 44 % респонденток когда-либо занимались спортом, а 56 % не имеют специальной физической подготовки. Более половины опрошенных отметили положительные изменения в состоянии здоровья за период занятий.

Приоритетными мотивами посещения занятий физическим воспитанием студенток являются: общее снижение массы тела (19,2 %); коррекция фигуры (12,8 %); общее улучшение физической подготовленности (12,8 %); улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы (8,8 %); антистрессовое влияние физкультурно-оздоровительных занятий (снятие напряженности, появление чувства расслабленности)

(19,2 %); приобретение друзей и расширение круга знакомых (8,8 %); позитивное влияние на состояние опорно-двигательного аппарата (улучшение осанки, уменьшение болей в области суставов и спины) (4,8 %); достижение большей уверенности в себе, ощущение собственной значимости (4,8 %); развитие координации и гибкости (8,8 %) (рис. 1).

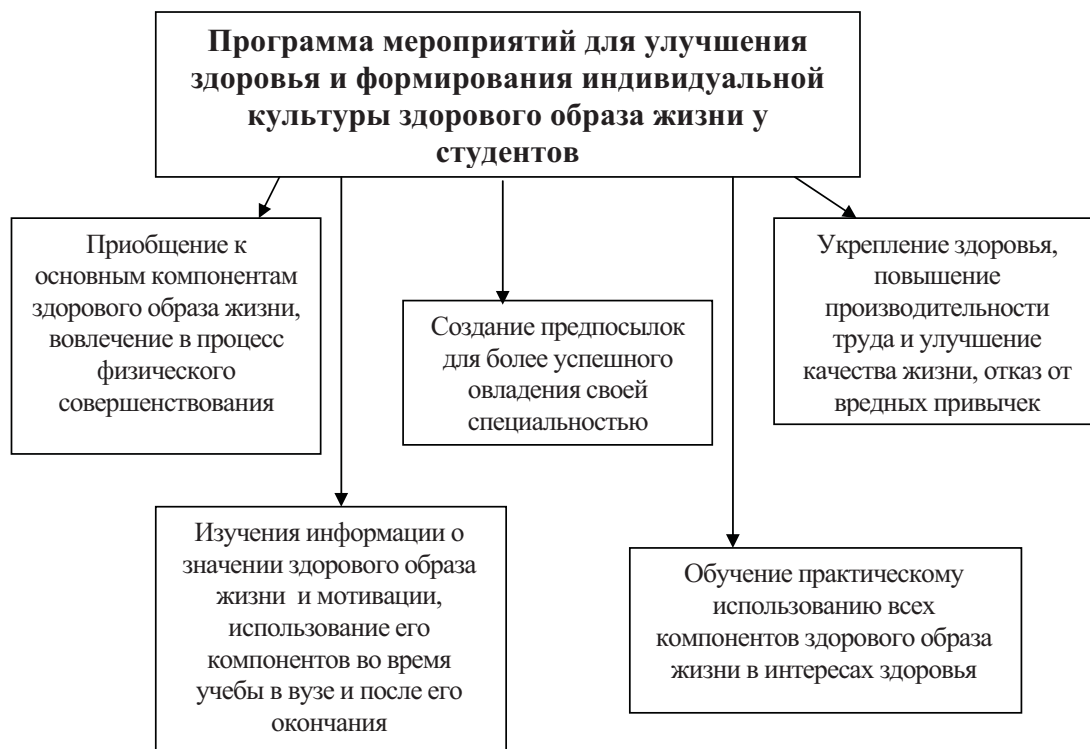
Здоровье студентов – это основа их настоящего и будущего благополучия, необходимое условие активной жизнедеятельности и высокого трудового потенциала. Оно приобретает сегодня качество системообразующего фактора в динамическом процессе социально-экономического и интеллектуального развития нашего общества [4, 12, 18].

Сформировать, сберечь и укрепить здоровье каждого студента в период вузовского образования, на который приходится «пик» функционального развития организма, – важнейшая задача высшего учебного заведения.

Значительное число студентов имеют отклонения в состоянии здоровья и низкий уровень физической подготовленности, что негативно влияет на физическую надежность и готовность к активной жизнедеятельности, высокопродуктивной профессиональной работе и творческому долголетию. Состояние здоровья студентов делает актуальным принятие комплекса эффективных оздоровительных мер. К таким мерам относится приобщение студентов к здоровому образу жизни и активным занятиям физической культурой и спортом. От них больше всего зависит здоровье молодежи.

Реализация программы мероприятий для улучшения здоровья и формирования индивидуальной культуры здорового образа жизни у студентов должна способствовать созданию эффективной системы формирования, укрепления и сохранения здоровья студентов и





**Рис. 2. Программа мероприятий для формирования индивидуальной культуры здорового образа жизни у студентов**

успешной подготовке их к жизни и предстоящей профессиональной деятельности (рис. 2).

Основная цель программы – создание благоприятных условий для студентов с целью реализации принципов здорового образа жизни, формирования и достижения высокого уровня здоровья и дееспособности, необходимых для активной жизнедеятельности и высокопродуктивной работы в условиях рыночных отношений. Основными задачами программы являются:

- приобщение студентов к основным деятельностным компонентам здорового образа жизни (рациональному труду, питанию, двигательной активности, закаливанию, соблюдению правил личной гигиены, психогигиены, отказу от вредных привычек);
- вовлечение студентов в оздоровительный процесс и процесс своего физического совершенствования в целом;
- создание предпосылок для более успешной подготовки к активной жизнедеятельности и овла-

дению своей специальностью;

- укрепление здоровья, повышение производительности труда и улучшение качества жизни студентов;
- воспитание сознательной необходимости отказа от вредных привычек;
- задействование постоянно функционирующей системы изучения информации о значении и пользе здорового образа жизни и мотивации (побуждения) студентов к использованию его компонентов во время учебы в вузе и после его окончания;
- организационное, педагогическое, медицинское, научно-методическое, информационное и материальное обеспечение полноценного использования студентами всех компонентов здорового образа жизни в интересах своего здоровья.

Основными направлениями деятельности при этом являются: рационализация студенческого труда, рационализация питания, оптимизация суточного режима, повышение уровня личной гиги-

ены, организация рационального двигательного режима, профилактика психических стрессов, искоренение вредных привычек, мотивация и пропаганда здорового образа жизни среди студентов.

#### **Выводы.**

1. Мотивационную основу занятий физическим воспитанием у студенток формировало общее снижение массы тела, коррекция фигуры, общее улучшение физической подготовленности, улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы, антистрессовое влияние физкультурно-оздоровительных занятий (снятие напряженности, появление чувства расслабленности), приобретение друзей и расширение круга знакомых, позитивное влияние на состояние опорно-двигательного аппарата (улучшение осанки, уменьшение болей в области суставов и спины), достижение большей уверенности в себе, ощущение собственной значимости, развитие координации и гибкости.

2. Основными направлениями деятельности при формировании



здорового образа жизни у студентов являются: рационализация студенческого труда, рационализация питания, оптимизация суточного режима, повышение уровня личной гигиены, организация рационального двигательного режима, профилактика психических стрессов, искоренение вредных привычек, мотивация и пропаганда здорового образа жизни среди студентов.

**Перспективы дальнейших исследований.** Дальнейшие исследования будут посвящены изучению влияния занятий физическим воспитанием на уровень физического состояния студентов с учетом мотивационных приоритетов в выборе видов двигательной активности.

#### Литература:

1. Зайцев С.С. Оценка факторов, определяющих отношение студентов технического вуза к занятиям физическим воспитанием / С.С. Зайцев // Слобожанський науково-спортивний вісник. – № 1. – 2010. – С. 21-25.
2. Організаційно-методичні основи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів: монографія / В.І. Мудрік, О.З. Леонов, І.В. Мудрік [та ін.]; НАПН України, Інститут проблем виховання. – Київ: Педагогічна думка, 2010. – 204 с.
3. Ромашин О.В. Система управления процессом целенаправленного оздоровления человека: учебное пособие для системы послевузовского профессионального образования врачей / О.В. Ромашин. – Москва: Советский спорт, 2009. – 100 с.
4. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – 2-е изд. – Москва: ТВТ Дивизион, 2009. – 192 с.
5. Стручков В.И. Гармонизация физического воспитания студентов в вузе: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В.И. Стручков; Московская государственная академия физической культуры. – Малаховка, 2011. – 22 с.
6. Теория и методика физической культуры: учебник / ред. Ю.Ф. Курамшин. – 4-е изд., стер. – Москва: Советский спорт, 2010. – 464 с.
7. Третьяков А.А. Технология повышения устойчивости студентов к нервно-эмоциональному напряжению в процессе образовательной деятельности с использованием средств физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.А. Третьяков; Белгородский ГНИУ. – Белгород, 2011. – 24 с.
8. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Г.С. Туманян. – 2-е изд., стереотип. – Москва: Академия, 2008. – 336 с.
9. Фізична рекреація: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Є.Н. Приступа, О.М. Жданова, М.М. Линець [та ін.]. – Львів: ЛДУФК, 2010. – 448 с.
10. Фомин А.С. Культура здоровья: учебное пособие / А.С. Фомин; общ. ред. Г.Н. Топоров; Харьковская медицинская Академия последипломного образования. – Харьков: Коллегиум, 2009. – 168 с.
11. Хорошуха М.Ф. Основы здоровья: навчальний посібник / М.Ф. Хорошуха, О.О. Приймаков, В.Г. Ткачук; НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Київ: Видавництво НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2009. – 974 с.
12. Черкашин Р.С. Методика навчання силових фізичних вправ студентів вищих навчальних закладів у позааудиторній діяльності: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02 / Р.С. Черкашин; Волинський національний університет ім. Л. Українки. – Луцьк, 2011. – 20 с.
13. Штих Е.А. Содержание физического воспитания студентов вузов с преимущественным использованием средств степ-аэробики: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Е.А. Штих; Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар, 2009. – 24 с.
14. Ядвіга Ю. П. Фізичне виховання студентів вищого навчального закладу економічного профілю в період трансформації вищої освіти України в європейський простір: дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02 / Ю.П. Ядвіга; НУФВСУ. – Київ, 2011. – 226 с.
15. Ямалетдинова Г.А. Система самоуправления учебно-познавательной деятельностью студентов в сфере физической культуры: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.08 / Г.А. Ямалетдинова; Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – Москва, 2009. – 48 с.
16. Hopper C. Physical activity and nutrition for health / C. Hopper, B. Fisher, K.D. Munoz. – Champaign: Human Kinetics, 2008. – 374 p.
17. Physical activity and health / C. Bouchard, S.N. Blair, W.L. Haskell. – Champaign: Human Kinetics, 2007. – 410 p.
18. Psychobiology of physical activity / E.O. Acevedo, P. Ekkekakis. – Champaign: Human Kinetics, 2006. – 280 p.
19. Sharkey B.J. Fitness and health / B.J. Sharkey, S.E. Gaskill. – Champaign: Human Kinetics, 2007. – 430 p.

