

Happy
New Year!

УДК 378.147:004:796

[https://doi.org/10.52058/2786-6165-2023-12\(18\)-572-580](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2023-12(18)-572-580)

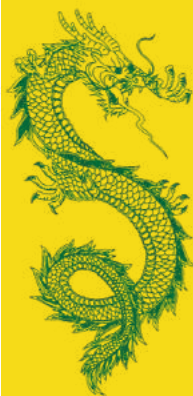
Лелека Віталій Миколайович кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури та спорту, Миколаївський національний університет імені В.О. Сухомлинського, <https://orcid.org/0000-0001-5680-7784>

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Анотація. Обираючи шлях вищої освіти, здоров'я та здоровий спосіб життя для студентів відходить на другий план, оскільки пріоритетом стає хороше навчання, успішна здача іспитів, навіть за рахунок відмови від занять спортом, порушення режиму харчування та сну. *Метою статті* є обґрунтування особливостей ведення здорового способу життя студентами в контексті забезпечення розвитку фізичної культури. У зв'язку з цим серед студентів зростає захворюваність, знижується рівень фізичної підготовки, збільшується чисельність осіб, повністю звільнених від практичних занять за станом здоров'я.

Зазначено, що фізичне виховання допомагає формувати особистість студента, готувати його до професійної діяльності, закладати в ньому основні принципи самовиховання, формувати систему знань з фізичної культури, стимулювати молодь до ведення здорового способу життя, сприяти всебічному розвитку організму. Однак, внаслідок недооцінки у закладах вищої освіти ролі фізичної культури та спорту, фізичний стан більшості студентів викликає занепокоєння і з кожним роком все більше погіршується. Тому стратегічною метою фізичного виховання студентської молоді повинно бути формування в неї фізичного, морального та психічного здоров'я, усвідомленої потреби у фізичному вдосконаленні та розвитку.

Нині спостерігаємо кризу національної системи фізичного виховання, яка не відповідає вимогам та міжнародним стандартам фізичної підготовки людини. Значні проблеми розвитку галузі фізичної культури потребують їх аналізу в суспільстві й негайної розробки заходів для їх подолання. До таких заходів можна віднести організацію та реалізацію фізичного виховання не лише на заняттях з фізичної культури, а й поза ними. Діяльність, спрямована на збереження здоров'я студентів, повинна включати різноманітні форми організації навчально-виховного процесу з урахуванням їх психологічного та фізіологічного впливу на особистість.



*Happy
New Year!*



Ключові слова: фізична культура, студенти, навчально-виховний процес, соціальне опитування, здоровий спосіб життя.

Leleka Vitalii Mykolayovych Candidate of Pedagogical Sciences, associate professor of the Department of Physical Culture and Sports, V.O.Sukhomlynskyi National University of Mykolai, <https://orcid.org/0000-0001-5680-7784>

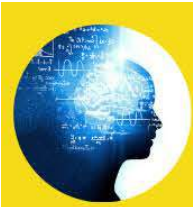
HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS IN PROVIDING THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION

Abstract. When choosing the path of higher education, health and a healthy lifestyle for students take a back seat, as the priority becomes good studies, successful passing of exams, even at the expense of refusing to do sports, disrupting the diet and sleep. The purpose of the article is to substantiate the peculiarities of leading a healthy lifestyle by students in the context of ensuring the development of physical culture. In this regard, morbidity among students is increasing, the level of physical training is decreasing, and the number of people who are completely exempted from practical classes due to their health is increasing.

It is noted that physical education helps to form a student's personality, prepare him for professional activity, lay down the basic principles of self-education in him, form a system of knowledge on physical culture, stimulate young people to lead a healthy lifestyle, and contribute to the comprehensive development of the body. However, as a result of the underestimation of the role of physical culture and sports in higher education institutions, the physical condition of most students causes concern and worsens every year. Therefore, the strategic goal of physical education of student youth should be the formation of their physical, moral and mental health, the perceived need for physical improvement and development.

Currently, we are witnessing a crisis in the national system of physical education, which does not meet the requirements and international standards of human physical training. Significant problems of the development of the field of physical culture require their analysis in society and the immediate development of measures to overcome them. Such activities include the organization and implementation of physical education not only in physical education classes, but also outside them. Activities aimed at preserving the health of students should include various forms of organization of the educational process, taking into account their psychological and physiological impact on the individual.





Happy
New Year!

Keywords: physical culture, students, educational process, social survey, healthy lifestyle.

Постановка проблеми. Заняття фізичною культурою та спортом мають велике значення у формуванні здорового способу життя, духовного й психічного розвитку студентської молоді. Заняття фізичними вправами зміцнюють здоров'я, підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, фізичну та розумову працездатність. Проблема збереження й зміцнення здоров'я, підвищення розумової та фізичної працездатності студентів привертає увагу науковців (О. Митчик, І. Кліш, О. Панасюк та ін.) у зв'язку зі значною інтенсифікацією навчального процесу, збільшенням інформації, необхідної для майбутньої професії й зменшення обсягу фізичних навантажень у закладах освіти.

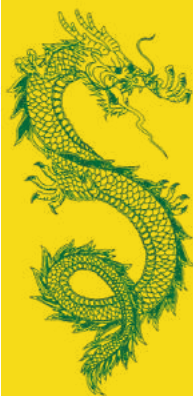
Аналіз останніх досліджень і публікацій. В умовах вищої школи принципово важлива робота з активізації кожного студента щодо його фізичного розвитку, реальної участі в різноманітних формах фізкультурно-спортивної діяльності [1 – 5].

Метою статті є обґрунтування особливостей ведення здорового способу життя студента в контексті забезпечення розвитку фізичної культури.

Виклад основного матеріалу. Останнім часом зростає увага до здорового способу життя студентів. Насамперед це пов'язано зі стурбованістю суспільства здоров'ям спеціалістів, яких готує вища школа, і зростанням захворюваності в процесі професійної підготовки, оскільки внаслідок цього знижується працездатність. Розв'язати цю важливу соціальну проблему можливо, досягнувши стратегічної мети фізичного виховання. Тобто сформуванню фізичну культуру студента як системну та інтегровану рису особистості, яка є невід'ємним компонентом загальної культури майбутнього спеціаліста [2, 5].

Фізична культура і спорт представляють собою самостійний вид людської діяльності, значення якого в розвитку суспільства достатньо високе – регулярні заняття фізичною культурою і спортом здатні впливати на розвиток суспільних відносин й формування й розвиток особистості студента. Специфіка діяльності педагога фізичної культури, суб'єкта педагогічної діяльності, пов'язана з особливостями об'єкту діяльності, студентами [1, 3].

Фізичне виховання – педагогічний процес, спрямований на формування фізичної культури особистості в результаті педагогічних дій та самовиховання. Головний очікуваний результат діяльності педагога фізичної культури – формування фізичної культури студента,



**Happy
New Year!**



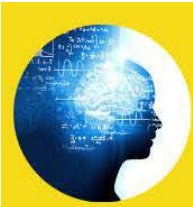
як основи гармонійного розвитку особистості, зміцнення його здоров'я, підвищення працездатності. Головні завдання викладача фізичної культури у фізичному вихованні – освітня, розвиваюча, оздоровча, виховна. Вирішити ці завдання допомагають заздалегідь сплановані, методично правильно організовані, цікаві й емоційні заняття з фізичного виховання [3, 4].

В процесі систематичних занять відбувається моральне, розумове, трудове й естетичне виховання особистості студента. Викладацький практичний досвід показує, що у студентів, включених в систематичні заняття з фізичного виховання, які проявляють високу активність на них, виробляється певний стереотип режиму дня, спостерігається розвиток соціально орієнтованих установок і більш високий життєвий тонус. Вони більшою мірою комунікабельні, висловлюють готовність до співпраці, цінують суспільне визнання, адекватно реагують на критику в свою адресу. Цієї категорії студентів більшою мірою притаманні відповідальність, почуття обов'язку, сумлінність, зібраність. Вони більш успішно взаємодіють у роботі, що вимагає систематичної напруги організму, їм легше дається ефективний самоконтроль. Все це вказує на ґрунтовний позитивний вплив регулярних фізичних навантажень у процесі занять на особистість студентів [2, 5].

Для виявлення ставлення студентів до фізичної культури й спорту було проведено зі студентами в Одеського національного економічного університету кафедру фізичного виховання та безпеки життєдіяльності анкетування студентів з метою виявлення ціннісного ставлення до здорового способу життя, вивчення інтересів і орієнтацій молодих людей до занять фізичною культурою і спортом, використання поза навчального вільного часу студентами та формування їх мотивації до фізичного вдосконалення. Усього в опитуванні взяло участь 1470 респондентів.

У нашому дослідженні потрібно було визначити, яке розуміння студенти, які ведуть або не ведуть здоровий спосіб життя, укладають у це поняття. За результатами анкетування (рис. 1), 80,27 % опитаних розуміють здоровий спосіб життя як відмову від шкідливих звичок, стільки ж, майже 80,95 %, – систематичні заняття спортом і правильне харчування (87,75 %). Дещо менша кількість студентів, які взяли участь в опитуванні, надала перевагу дотриманню режиму дня (60,94 %) та правил гігієни. Занепокоює той факт, що лише 28,57 % респондентів розглядають медичне спостереження як складову частину в структурі здорового способу життя.





Happy
New Year!

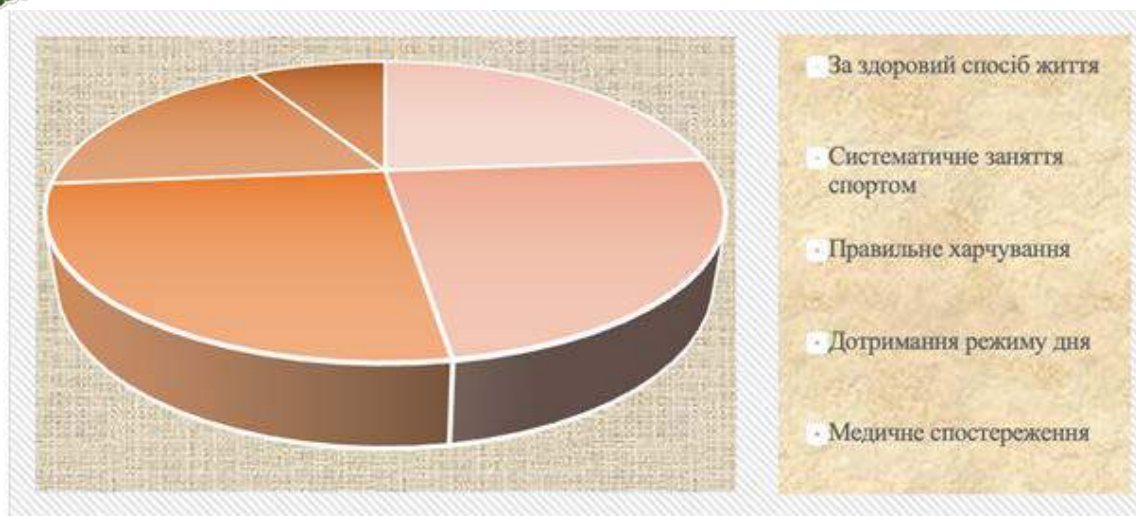
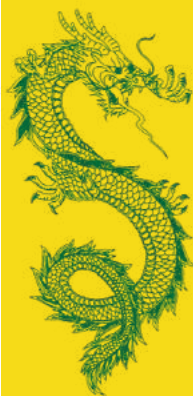


Рис.1. Дослідження тенденцій здорового способу життя згідно соціального опитування студентів

За результатами опитування очевидно, що під час навчання в університеті у 44,89 % студентів ставлення до фізичної культури та спорту залишилося без змін. Покращився цей показник у 46,25 % опитаних, а погіршився – у 6,46 %. Серед контингенту студентів, у яких під час навчання у вищому навчальному закладі ставлення до фізичної культури покращилося, 64,7 % вважають, що причиною цього є усвідомлення ними, що фізична культура важлива для здоров'я. 50 % опитаних зацікавила особа викладача.

Помічають результат від занять фізичними навантаженнями 27,94 % респондентів. 17,68 % студентської молоді вважають, що в університеті проходять цікаві, змістовні та добре організовані заняття. Покращилося самопочуття в 33,82 % студентів; під час навчання зрозуміли, що здатні на більше, 14,7 %, а переоцінили цінності 11,46 %. Більше пізнали вправ 20,58 %, а 26,47 % досліджуваних не бажають мати проблеми через пропуски занять. У контингенті студентів (100 осіб), у яких погіршилося ставлення до фізичної культури в університеті, 90 % вважають однією з причин цього те, що навантаження не приносить задоволення, а 80 % указують, що немає розроблених індивідуальних програм. Також студентам не подобається примусовий характер занять. Незначна частина опитаних (20 %) на заняттях із фізичного виховання, на їхню думку, отримують надто великі навантаження. Нецікаво займатися 30 % опитаних і ще ж стільки відчують, що займаються не тим.

Загальновідомо, що ставлення до здоров'я, здорового способу життя тісно пов'язане з ціннісними орієнтаціями особистості, тобто з



**Happy
New Year!**



тим, які життєві орієнтири має людина, на яке місце ставить турботу про свій фізичний стан у низці інших цінностей. Для аналізу цієї ціннісної структури, що визначає важливість здорового способу життя для студентів сучасного Луцького ВНЗ, учасникам дослідження пропонувалося проранжувати такі параметри: матеріальний достаток; нові враження, подорожі; спілкування з друзями; здоров'я; успіх в особистому житті. У результаті виявлено, що серед життєвих пріоритетів більшість (81,1 %) студентів на перше місце ставить здоров'я (табл. 1). Це означає, що сучасна студентська молодь вважає, що *здоров'я* – це найцінніше, що є в людини.

Фізична культура як частина загальної культури, представлена у вищому навчальному закладі навчальною дисципліною і є невід'ємним компонентом цілісного розвитку особистості студента, професійної підготовки та гармонізації його життєдіяльності. Важливе завдання навчального та навчально-тренувального процесів з фізичного виховання та спорту полягає не тільки в конкретизації навчання умінням та навичкам використання засобів фізичної культури, спорту, туризму у ЗВО, але й, головне, в навчанні технологіям та більшому застосуванню цих засобів у майбутньому, мотивації до здорового способу життя, вдосконаленню особистості та соціуму. Тому особлива роль в проєктуванні фізичного виховання у вищому навчальному закладі полягає в тому, щоб, виходячи з реальних умов, запропонувати такі форми організації та забезпечення ефективності фізичного виховання, які б спонукали до формування культури здоров'я студента та його саморозвитку [1, 3].

Варто також відмітити, що серед студентської молоді прослідковується несерйозне ставлення до власного фізичного розвитку, небажання займатися спортом, безпідставне надання медичних довідок про звільнення від занять з фізичної культури. Основними причинами такого відношення до фізичного розвитку є зниження здоров'я студентів, наявність шкідливих звичок, нестача часу для підготовки до інших занять, небажання займатися фізичними вправами, відсутність належних умов для занять з фізичної культури [1, 2, 3].





Happy
New Year!

Таблиця 1

Пріоритети життєдіяльності студентів згідно ціннісних орієнтацій (%)

Показник	Місце пріоритетів за важливістю					
	1	2	3	4	5	6
Нові враження, подорожі	6,08	6,14	7,76	12,7	21,6	27,7
Матеріальне благополуччя	0,68	7,12	15,3	11,9	15,3	26,2
Навчання, професійне визнання, кар'єра	5,76	17,4	21,4	17,4	9,8	6,4
Здоров'я	81,1	7,27	3,63	5,45	0,9	1,8
Спілкування з друзями	1,8	20	17,2	21,9	28,3	13,7
Успіх в особистому житті	11,9	31,9	19	22	11,7	5,74

На перше місце успіх в особистому житті ставить 11,9 % опитаних. Слід відзначити, що значна частина респондентів приділяє увагу цьому пріоритету. Так, 31,9 % ставлять його на друге місце за рейтингом, а 19% і 22% – відповідно, на 3-тє й четверте місця. Цікавий той факт, що студенти мало уваги приділяють матеріальному благополуччю.

Вплив занять фізичною культурою і спортом на становлення особистості студента має важливе соціальне значення, тому, що сучасні умови життя (як на виробництві, так й у побуті) призводять до неминучого зниження рухової активності людини – знижена рухова активність, у свою чергу, веде до зниження тренованості організму, що впливає на зниження розумової й фізичної працездатності. Використовуючи основні засоби фізичного виховання, такі як фізичні вправи, природні сили природи, гігієнічні чинники, викладач фізичного виховання формує необхідні уміння і навички, розвиває професійно значущі якості, сприяє морфофункціональному вдосконаленню організму виховує стійкий інтерес і потребу у систематичних заняттях фізичною

**Happy
New Year!**



культурою, залучає до придбання спеціальної системи знань й використання їх у суспільній практиці й повсякденному житті студента [1, 4].

Висновок. За результатами нашого дослідження виявлено, що студентська молодь здебільшого правильно розуміє, у чому полягає здоровий спосіб життя, проте медичному спостереженню вони приділяють мало уваги й цей факт викликає занепокоєння. Ставлення студентів під час навчання в університеті переважно покращується або залишається без змін. На першому місці серед життєвих пріоритетів опитаних перебуває здоров'я.

Загалом, рівень фізичної підготовки студентів залежить від багатьох факторів, основні з яких прямо залежать від рівня рухової активності, який неухильно знижується з кожним роком. Заняття з фізичного виховання лише на 10% задовольняють потреби молодого організму до фізичних вправ, а формування та зміцнення здоров'я на 50% і більше залежить від самого студента. Найактивнішими складовими здорового способу життя виступають раціональна організація праці студентів, особиста гігієна, правильне харчування, загартовування, відмова від шкідливих звичок, раціональна рухова активність.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці нових методик фізичного вдосконалення студентської молоді й покращення їхнього здоров'я на основі особистісних мотиваційних і ціннісних аспектів.

Література:

1.Comprehensive School Physical Activity Programs: Helping All Students Achieve 60 minutes of physical Activity Each Day-American Alliance for HEALTH Physical Education, Recreation and Dance, 2013. P. 3-31.

2.Davis B., Bull R., Roscoe D., Physical Education and Study of Sport. Harcourt Health Sciences. 2002. 698 p.

3.Frank K. A. Ways in which intercollegiate athletics contribute to university success. North Carolina State University, 2002. P. 47-55.

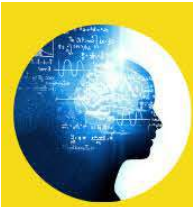
4.Мединський С. В. Перспективи забезпечення та розвитку фізичної культури і спорту серед дорослого населення України. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. моногр. Харків: ХДАДМ. 2006. № 4. С. 116-118.

5.Шкретій Ю. М. Напрями реформування системи фізичної культури і спорту в Україні. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. 2004. № 4. С. 5-11.

References:

1.Comprehensive School Physical Activity Programs: Helping All Students Achieve 60 minutes of physical Activity Each Day [Comprehensive School Physical Activity Programs: Helping All Students Achieve 60 minutes of physical Activity Each Day]. (2013). American Alliance for HEALTH Physical Education, Recreation and Dance, 3-31 [in English].





Happy
New Year!

2.Davis, B., Bull R., Roscoe D. (2002). Physical Education and Study of Sport [Physical Education and Study of Sport]. Harcourt Health Sciences. 698 [in English].

3.Frank, K. A. (2002). Ways in which intercollegiate athletics contribute to university success [Ways in which intercollegiate athletics contribute to university success]. North Carolina State University, 47-55 [in English].

4.Medynskyi, S. V. (2006). Perspektyvy zabezpechennia ta rozvytku fizychnoi kultury i sportu sered dorosloho naselennia Ukrainy [Prospects for the provision and development of physical culture and sports among the adult population of Ukraine]. Pedagogika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu: nauk. monohr. Kharkiv: KhDADM, 4, 116-118 [in Ukraine].

5.Shkrebtiy, Yu. M. (2004). Napriamy reformuvannia systemy fizychnoi kultury i sportu v Ukraini [Directions of reforming the system of physical culture and sports in Ukraine]. Aktualni problemy fizychnoi kultury i sportu, 4, 5-11 [in Ukraine].

