

## **СПОСІБ ЖИТТЯ ТА ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ ЯК ЦІЛЬОВІ ОРІЄНТИРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Спосіб життя, на думку відомого фахівця в галузі збереження здоров'я і профілактики захворювань В. В. Маркова, це свого роду система поглядів, яка складається у людини в процесі життя під впливом різних факторів на проблему здоров'я не як на якусь абстракцію, а як на конкретне вираження можливостей людини в досягненні будь-якої поставленої мети.

При аналізі способу життя зазвичай розглядаються особливості професійної, громадської, соціально-культурної та побутової діяльності людини. В якості основних особливостей при цьому виділяють соціальну, трудову та фізичну активність. Іншими словами, головне в способі життя людини - основні способи і форми життєдіяльності, її спрямованість. При цьому слід мати на увазі, що кожна з соціальних груп має свої відмінності в способі життя, свої цінності, установки, зразки поведінки і т. д.

До основних факторів, що визначають спосіб життя людини, слід віднести: рівень загальної культури людини і її освіченість; матеріальні умови життя; статеві, вікові та конституціональні особливості людини; стан здоров'я; характер екологічного середовища проживання; особливості трудової діяльності (професії); особливості сімейних стосунків та родинного виховання; звички людини; можливості задоволення біологічних і соціальних потреб.[1]

В даний час однією з актуальних проблем є залучення студентів до занять фізичною культурою, так як в умовах трансформації сторін життя суспільства збільшуються вимоги до фізичної підготовленості студентської молоді, необхідної їм для подальшої трудової діяльності. Сьогоднішня молодь - це основний трудовий запас нашої країни, це майбутні батьки, і їхнє здоров'я і благополуччя є запорукою здоров'я і благополуччя всієї нації. Однак, як показує практика, стан здоров'я студентів не відповідає запитам сьогодення. Це багато в чому обумовлено тим, що студентська

молодь має низький рівень мотивації і потреби до занять фізичною культурою.

На думку Виленського М.Я. та ін., головним у структурі фізичної культури студента є мотиваційний компонент. Виникаючи на основі потреб мотиви визначають спрямованість особистості, стимулюють і мобілізують її на прояв активності. [2]

На жаль, статистика свідчить про те, що більшість студентів ВНЗ має позитивно-пасивне ставлення до фізичної культури, а близько 20% негативно ставиться до занять фізичними вправами [5]. Основна маса студентів відзначають позитивний вплив фізичних вправ на стан здоров'я, але займаються від випадку до випадку, пояснюючи це браком часу і високим ступенем зайнятості. На сучасному етапі у студентів не сформована потреба в систематичних заняттях фізичними вправами. Все це веде до зниження мотивації до занять фізкультурної діяльністю і спортом, призводить до зниження рівня індивідуального здоров'я, фізичної та розумової працездатності, фізичної підготовленості і фізичного розвитку студентів.

Студенти відносяться до самостійної групи, об'єднаної певним віком, умовами праці та життя, психологічними установками і соціальними очікуваннями. Період навчання у ВНЗ є одним із значущих, так як всі ознаки (умови життя, режим дня, рухова активність) в такій же мірі можуть впливати на успішність діяльності в подальшому. За своєю тяжкістю студентську працю можна віднести до легкої групи, а за ступенем напруженості до групи високого ступеня важкості, тому діяльність студентів може бути віднесена до числа професій з підвищеним ризиком захворювання.

Підвищена напруженість навчальної діяльності студентів протягом дня викликає у них неадекватні реакції. Нерідко у студентів спостерігаються явища стомлення, а іноді і перевтоми. 60% студентів займається самопідготовкою до наступного навчального дня в пізні години, причому до 25% з них приступають до занять лише в 22-24 години. Як наслідок, у багатьох - порушення режиму сну. Результати досліджень показали, що у

87% студентів, які проживають в гуртожитках, відхід до сну затягується до 1-3 години ночі. Звідси недостатня тривалість нічного сну, сон в нормі від 7 до 8 годин відзначається лише у 15% студентів. Крім того, спостерігається повна зневага до режиму харчування: без сніданку йдуть на заняття до 21%, близько 47% приймають гарячу їжу тільки 2 рази в день. У період іспитів «затворниками» стають близько 90% студентів. Їх перебування на відкритому повітрі обмежується 30 хвилинами в день. Систематичне недосипання, рідкісний і нерегулярний прийом їжі призводять після іспитів до збільшення захворюваності студентів (застуди, грип, ангіна, гострі респіраторні захворювання та інші відхилення в стані здоров'я). Крім того, у деяких студентів, частіше у першокурсників, розвивається стан, що нагадує стрес і виявляється у вигляді стомлюваності, безсилля, сумбуру думок, незадоволеності собою, байдужого ставлення до дійсності. [5]

Аналіз наукової літератури, моніторингові дослідження і досвід роботи показують, що багато студентів I курсу, особливо студентки, мають незадовільну фізичну підготовленість, володіють недостатнім арсеналом рухових умінь і навичок, мають негативне відношення до дисципліни фізичне виховання. У них відсутня потреба в заняттях спортом, відсутнє прагнення покращити фізичний статус і фізкультурну грамотність. Виникає протиріччя між необхідністю освоєння практичних розділів навчальної програми і недостатньо розвиненими руховим апаратом студентів I курсу.[3] Внаслідок цього доцільно в робочу програму фізичного виховання для студентів першого курсу включати обов'язкові види фізичних вправ, згідно з державним освітнім стандартам: легка атлетика, спортивні гри, атлетична гімнастика, види оздоровчої гімнастики. Це дозволить визначити і підвищити рівень фізичної підготовки, виявити найкращі види рухової діяльності, і за допомогою засобів і методів фізичного виховання виробити інтерес до занять [1]

Здоров'я і навчання студентів взаємопов'язані: чим міцніше здоров'я студентської молоді, тим продуктивніше навчання. Для того щоб студенти

зберегли і зміцнили здоров'я під час навчання, необхідна рухова активність. Студентський вік, період активного фізичного розвитку і досконалості, характеризується найвищим рівнем таких показників, як м'язова сила, швидкість реакції, моторна спритність, швидкісна витривалість. Для нормального функціонування організму студентів обсяг фізичного навантаження протягом тижня повинен становити не нижче мінімального (6-8 годин), тобто як мінімум 1 годину в день. Заняття фізичними вправами повинні бути регулярними, щоденними, щоб забезпечувати «нашарування» нових, корисних змін в організмі і зберігати досягнутий рівень фізкультурно-спортивної підготовленості[4]

Однак, тільки 5-7% студентів залучені до позаурочних форм занять фізичними вправами, а інші відвідують тільки заняття фізичної культури. Організовані форми фізичного виховання, передбачені вузівською програмою, участь у внутрішньогрупових, курсових, факультетських, міжфакультетських, міжвузівських фізкультурних заходах і спортивних змаганнях складають в середньому 32% загальної добової рухової потреби студента. Очевидно, що кількість годин, відведених в програмі з фізичної культури для вищих навчальних закладів в навчальний час, недостатньо для найбільш повного задоволення потреби організму студентів в руховій активності.

Цінності, ціннісні орієнтації визначають поведінку в суспільстві і багато в чому визначають світогляд особистості. самі громадські норми і вимоги впливають на переконання людей і служать мотивами поведінки особистості. як елемент структури особистості, ціннісні орієнтації являють собою єдність думок, почуттів, практичної поведінки [4].

Спостереження показують, що в цілому студентська молодь позитивно ставиться до занять фізичною культурою, спортом. Разом з тим у великої частини юнаків і особливо дівчат не сформовані фізкультурно-спортивні інтереси і природна потреба в активній руховій діяльності. Прагнення до регулярних занять фізичними вправами можна назвати корисними

(позитивними) звичками, нарівні з такими прекрасними формами проведення вільного часу, як читання, відвідування театрів, кіно, музеїв, прослуховування музики та ін. Всі ці форми дозволя збагачують молоду людину, роблять його життя цікавіше, сприяють удосконаленню, допомагають формуванню гармонійно розвиненої особистості.[2]

В даний час стали очевидними суспільні потреби в більш широкому використанні цінностей фізичної культури як найважливіших чинників забезпечення життєдіяльності та творчої активності особистості для формування нового стилю життя. Таким чином, майбутній потенціал нашої країни у всіх сферах людської діяльності багато в чому залежить від проведених серед молоді заходів, спрямованих на підвищення її фізичної активності і працездатності, загартовування, посилення опірності організму до різних шкідливих впливів навколишнього середовища як в звичайних, так і в екстремальних умовах.

Основним завданням фізичної культури у ВНЗ є розвиток пізнавального інтересу студентів до занять фізичною культурою. Для вирішення даного завдання, по-перше, слід враховувати індивідуальні можливості і переваги студентів у виборі виду фізкультурно-оздоровчої діяльності, а по-друге необхідно формувати у студентів усвідомлену потреба у фізичній культурі, здоровий спосіб життя і збереженні власного здоров'я. Разом з тим, велике значення має донесення до студентів взаємозв'язку занять фізичною культурою з головними об'єктами турботи про фізичний стан, пріоритетними цінностями здорового способу життя. Це все в цілому допоможе сформувати у студентської молоді потребу займатися фізкультурною діяльністю протягом усього подальшого життя, усвідомити, що це необхідно в їх подальшій професійній діяльності.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.

1. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5-11-х класів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із

фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Г. В. Безверхня. - Львів, 2004. - 23 с.

2. Виленський М.Я. Мотиваційно-ціннісне відношення студентів до фізичного виховання й шляху його спрямованого формування / Виленський М.Я., Карповський Г. К. // Теор. і практ. фіз. культ. — К., 1989. — No 21. — С. 39—42.

3. Іванченко Л. П. Формування мотивації у підлітків до систематичних занять фізичною культурою і спортом: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.07 «Теорія та методика виховання» / Л. П. Іванченко. - Луганськ, 2007. - 20 с.

4. Лещенко Г. А. Формування позитивної мотивації школярів до систематичних занять фізичними вправами: Автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.09. – Кривий Ріг, 2002. – 18 с.

5. Тулубаева А. С.// Физическая культура и спорт на рубеже тысячелетий: Материалы международной научнопрактической конференции (23–24 декабря 2002 г.). Уфа: Слово, 2002. С. 166–169.