

**Фізична активність як одна з умов формування здорового способу життя студентської молоді***Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

**Постановка проблеми.** Майже кожна людина, що живе в суспільстві технічного прогресу, має чимало справ і обов'язків, у результаті чого їй часто не вистачає часу піклуватися про власне здоров'я. Здебільшого студентська молодь не ходить пішки, не бігає вранці, часто недосипає, не виконує фізичних навантажень, мало дихає свіжим повітрям і загалом не дотримується здорового способу життя. Тому такий значний відсоток молодих людей, що мають порушення здоров'я.

Основним аспектом фізичного й культурного виховання студентської молоді є формування у неї позитивного ставлення до здорового способу життя, до занять фізичними вправами, до адекватної й оптимальної активності у сфері культурної і спортивної діяльності. Здоровий спосіб життя позитивно впливає на духовну сторону здоров'я, зокрема на ціннісні орієнтири, оптимізм, моральні й вольові якості [2; 5; 6]. Прищеплення стійкого інтересу до різного типу фізичної активності є важливою умовою успішного здійснення виховання студентів у цілому. Лише тоді можна досягнути всебічного розвитку особистості, домогтися зміцнення її здоров'я і підтримання на високому функціональному рівні фізичних, духовних, психічних сил та можливостей організму, коли з розумінням ставитися до здорового способу життя, цікавитися фізичною культурою і спортом, а відтак за власним бажанням відвідувати групи загальної фізичної підготовки або спортивні секції, виконувати фізичні вправи і процедури загартування в режимі вільного часу, раціонально проводити вихідні й канікулярні дні [3; 4]. Тому дуже важливо систематично проводити роботу щодо формування у студентів норм і правил здорового способу життя, потреби до самостійних занять фізичними вправами, до участі в масових спортивних заходах з метою фізичного вдосконалення та зміцнення здоров'я.

Людина, яка веде здоровий спосіб життя, вільніше долає психоемоційні труднощі та стресові ситуації [1; 7]. Проте серед студентської молоді підхід до питань здорового способу життя є досить спрощеним, а часто й взагалі носить помилковий характер. Дехто вважає, що зосереджувати свою увагу навколо цих питань не варто, адже поки організм молодий, він відносно здоровий, а всі хвороби приходять лише у старшому віці.

**Мета дослідження** – виявити рухову активність студентів та їх ставлення до здорового способу життя.

Відповідно до мети нами було поставлено завдання: з'ясувати стан рухової активності та здорового способу життя серед студентів 3–5 курсів Волинського національного університету імені Лесі Українки.

У практичній роботі з року в рік спостерігається зниження рухової активності студентської молоді. Значна кількість студентів під час практичних занять відчуває перевтому та фізичну слабкість. Основними причинами такого стану, на нашу думку, є недостатня роз'яснювальна робота серед молоді і відсутність у переважній більшості обстежених потреби в регулярних заняттях фізичною культурою та в здоровому способі життя. Адже 2 години практичних занять із фізичного виховання на тиждень не можуть компенсувати ту норму рухової активності, яка необхідна людині.

**Результати дослідження.** Перші негативні прояви до здорового способу життя спостерігаються ще в підлітковому та старшому шкільному віці, проте вони кваліфіковано не ліквідуються. Профілактика як з боку вчителів, так і батьків зводиться до епізодичних бесід та лекцій, які, як правило, ігноруються молоддю. Тому в студентські роки тенденція до нехтування здоровим способом життя набуває ще більш вираженого характеру.

Результати нашого дослідження показали, що після занять переважна більшість студентів має 2–3 години вільного часу, який використовується здебільшого на ті види діяльності, які не пов'язані з достатньою руховою активністю (відвідування бібліотеки, барів, перегляд телепередач, слухання музики, робота за комп'ютером, розмови по телефону тощо). Цей час, як правило, студенти проводять у приміщенні і, до того ж, часто – у приміщенні непродіреному. Відомо, що такий режим праці і відпочинку не відповідає гігієнічним вимогам. За таких умов неможливе зміцнення здоров'я.

Вирішення цієї проблеми можливе лише при відведенні на фізкультурно-оздоровчі заняття як мінімум 1–1,5 години щоденно.

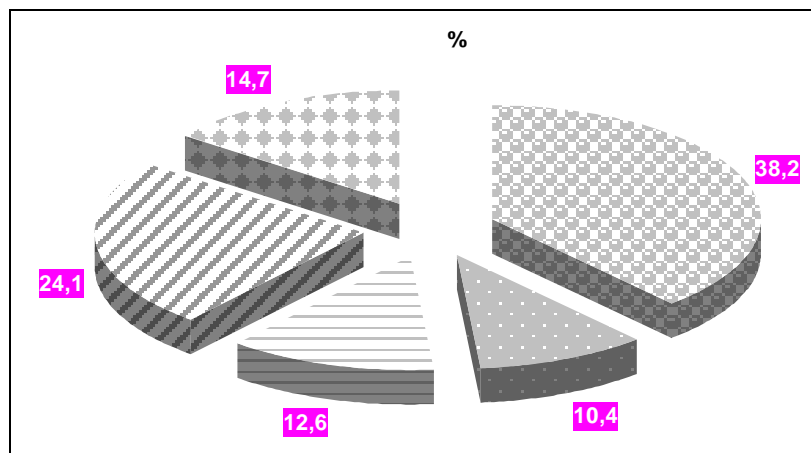
Спостереження за навчально-виховним процесом із фізичного виховання студентів свідчить, що більшість викладачів фізичного виховання основну увагу приділяють організації практичної діяльності студентів, а роз'яснення вимог щодо раціонального харчування, загартування організму, дотримання норм здорового способу життя фактично випадає з поля зору. В результаті цього студенти мають слабкі теоретичні знання з фізичного виховання, неповні відомості про здоровий спосіб життя, його значущість для зміцнення та збереження власного здоров'я. Це є також однією з причин їх пасивності щодо самостійних занять фізичними вправами, оскільки за результатами анкетування виявлено, що самостійно заняття фізичними вправами регулярно проводить 12 % студентів, а періодично – 16,2 %.

З метою визначення, яке місце в життєдіяльності студентів відводиться здоровому способу життя, нами було проведено дослідження за розробленим Дубогай О. Д. запитальником “Спосіб життя” серед студентів старших (3–5) курсів. Набрана сума балів до 25 вказувала на здоровий спосіб життя; 25–50 балів – на наявність окремих шкідливих звичок; сума 50 і більше балів свідчила про неправильний спосіб життя, що вимагає термінового викорінювання шкідливих звичок.

Результати дослідження показали, що умовнозадовільний спосіб життя ведуть 28,3 % студентів із кількості обстежених; 51,1 % (що становить основну більшість) у способі життя відмічають такі суттєві недоліки, як незбалансоване харчування та недостатню рухову активність; 20,6 % студентів крім ігнорування фізичних вправ, неправильного харчування, систематичного порушення режиму праці і відпочинку зловживають тютюнопалінням та спиртними напоями. Більшість половини (67 %) студентів щоденно вживають збуджуючі нервову систему напої: міцний чай та каву, вважаючи, що ніякої шкоди від цього немає. Практично кожен третій студент не вживає достатньої кількості овочів та фруктів.

Аналізуючи таке питання, як паління тютюну, було встановлено, що 37 % студентів випалюють протягом дня близько 10 цигарок, а 28 % – більше 10.

За допомогою анкетного методу встановлено, що 38,2 % студентів вважають свою рухову активність задовільною, 10,4 % – не мають для цього часу, 12,6 % – причину незадовільної рухової активності вбачають у власних лінощах, 24,1 % – пояснюють свою низьку рухову активність відсутністю належних умов, а 14,7 % – взагалі не вважають за потрібне займатися фізичними вправами (рис. 1).



38,2 % – рухова активність задовільна;  
10,4 % – брак вільного часу;  
12,6 % – лінощі до занять;  
24,1 % – відсутність належних умов;  
14,7 % – не вважають за потрібне.

Рис. 1. Відомості про рухову активність студентів

**Висновки.** Здоровий спосіб життя залежить не лише від об'єктивних, а й суб'єктивних факторів, рівня свідомості та загальної культури людини. Залучення студентів до здорового способу життя є не лише одним із факторів забезпечення їх здоров'я в період навчання, а й виховним фактором щодо

формування моральних та вольових якостей особистості. Дослідження особливостей життєдіяльності студентів показало, що приблизно для 65 % є характерним низький рівень сформованості потреби у веденні здорового способу життя, відсутність конкретних знань у цій галузі, багато пропусків занять з фізичного виховання без поважних причин та негативне ставлення до них, низька активність для ведення здорового способу життя, пов'язані з низькою культурою способу життя. Високий рівень сформованості здорового способу життя серед студентів практично відсутній.

#### *Література*

1. Амосов М. М. Роздуми про здоров'я.– К.: Здоров'я, 1990.– 168 с.
2. Зубалій М., Закопайло С. Складові здорового способу життя // Завуч.– 2000.– № 20–21.– Лип.– С. 29.
3. Ищенко Л. Я., Страпко И. П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.– К.: Здоров'я, 1988.– 160 с.
4. Макаров А. Г., Щеголев В. А. Органическое сочетание средств и методов нравственного и физического воспитания студентов как условие эффективности воспитывающего обучения // Основные проблемы нравственного и эстетического воспитания специалистов по физ. культуре и спорту: Межвузовский сб. науч. тр.– Л., 1987.– С. 51–58.
5. Мартыненко А. В., Валентик Ю. В., Полесский В. А. и др. Формирование здорового образа жизни молодежи.– М.: Медицина, 1988.– 192 с.
6. Формування навичок здорового способу життя і духовної культури дітей та молоді: проблеми, пошуки, перспективи // Пед. газ.– 2001.– № 5.– С. 1–4.
7. Шахненко В., Цуканова Є. Концепція “Школи здорового способу життя та безпеки життєдіяльності” // Освіта.– 2001.– № 69–70.– Листоп.– С. 6–7.

#### *Анотації*

*Розглянуто питання формування у студентів свідомого ставлення до власного здоров'я. За результатами дослідження виявлено низький рівень фізичної активності студентів як важливої умови здорового способу життя.*

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, рівень фізичної активності, студенти.

*Рассмотрен вопрос о формировании у студентов осмысленного отношения к собственному здоровью. По результатам исследования выявлено низкий уровень физической активности студентов как важнейшего условия здорового образа жизни.*

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, уровень физической активности, студенты.

*A question about forming at the students of intelligent attitude toward an own health rises in the article. On results the research the low level of physical activity of students is exposed as a major condition of healthy way of life.*

**Key words:** healthy way of life, level of physical activity, students.