

## **Формування знань і вмінь студентів у процесі залучення до здорового способу життя**

*Львівський національний університет імені Івана Франка (м. Львів),  
\*Донецький державний інститут фізичної культури (м. Донецьк)*

**Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій.** У сучасному суспільстві до переважаючих захворювань населення відносять так звані хвороби цивілізації, що природно позначається на тривалості життя, характеризуючи демографічну ситуацію в Україні як несприятливу. Зменшення чисельності населення, висока смертність і низька народжуваність – це наслідки найнебезпечніших хвороб, які є у суспільстві. Встановлено, що дві третини захворювань розвиваються через порушення способу життя. Ці причини можуть бути усунені волею і бажанням самої людини.

Серцево-судинні захворювання, ожиріння, пухлини, психічні розлади – це далеко не повний перелік недуг, що примушують людину страждати.

Особливу заклопотаність у цьому питанні викликає стан здоров'я студентської молоді та молодого покоління загалом, чисельність якого за даними Всесвітньої організації здоров'я становить 30,0 % населення земної кулі. Це найбільш мобільна частина трудових ресурсів, від здоров'я та міцності якої залежить подальше соціально-економічне благополуччя України.

Одним із найважливіших наслідків науково-технічного прогресу є зменшення частки м'язових зусиль у житті сучасної людини. Сьогодні вони втратили роль “генератора” енергії. Якщо в середині XIX століття 94,0 % всієї роботи, що виконувалася на Землі, проводилося за рахунок м'язових зусиль і тільки 6,0 % забезпечувалося за рахунок “сторонньої” енергії (води, вітру, спаленого палива і т. п.), то на межі XX і XXI століть з м'язовою діяльністю пов'язано лише 0,5 %, тоді як 95,5 % забезпечено енергією різноманітних пристроїв та машин [2].

Ще 100 років тому хвороби серця та судин були медичним курйозом, а в наш час біля 50,0 % всіх випадків смерті зумовлені цією патологією [1; 3]. Внаслідок серцево-судинних захворювань смертність в економічно розвинених країнах збільшилася в 5–6 разів, однак за останні 10–15 років знизилася: в Японії майже на 40,0 %; Австралії на 32,0 %; Фінляндії на 20 %; Англії на 16,0 %; Німеччині на 12,0 %.

Позитивні зміни в цих країнах сталися завдяки впровадженню державних програм, які сприяють залученню населення до масових занять фізичними вправами і спортом.

Найбільш істотних результатів в оздоровленні населення засобами фізичної культури і спорту досягли такі країни, як Японія, США, Канада, де оздоровчим тренуванням займається від 65,0 % до 80,0 % дорослого населення. У Росії не більше ніж 5,0 % [2].

Неважко передбачити, що ситуація, аналогічна російській, складається і в Україні. Різке погіршення стану здоров'я школярів стало стійкою тенденцією, яка не може не хвилювати батьків, педагогів, соціологів. Стрімкі зміни соціально-економічного розвитку призвели і до зміни способу життя значної частини суспільства, що відбилося на духовному і фізичному розвитку молодого покоління. 90,0 % дітей шкільного віку мають відхилення в стані здоров'я, 50,0 % мають незадовільну фізичну підготовленість, що підтверджується і станом здоров'я призовників, внаслідок якого кожний четвертий отримує відтермінування у службі в Збройних силах [4].

Аналізуючи стан здоров'я молодих людей у віці від 17 до 23 років, можна відзначити ті несприятливі чинники, через шкідливий вплив яких пояснюється зниження їхньої життєздатності. Це захворювання серцево-судинної системи, органів дихання, травлення як результат не тільки впливу навколишнього середовища, несприятливих умов праці, життя і відпочинку, але і результат низької рухової активності. Усе це призводить до зниження захисних сил організму, виникнення простудних захворювань, ожиріння, остеохондрозу, невралгії тощо [1–3].

Автори зазначають, що за час навчання у ВЗО в студентів-медиків спостерігається загострення хронічних захворювань системи кровообігу з 8,6 % на першому курсі до 11,7 % на останніх курсах (у чоловіків). У жінок ці показники дещо вищі: від 13,8 % – на першому курсі до 16,8 % на останніх

курсах. У той же час збільшується кількість серцево-судинних захворювань, як у чоловіків, так і в жінок – з 16,6 % на першому курсі до 21,0 % на другому курсі [4].

За даними обстеження Б. І. Новікова, що проводилося в Московському державному університеті, у 4 000 студентів зафіксовано погіршення стану здоров'я на 2 курсі на 8,0 %, на 3 курсі на 16,9 %, на 4 курсі на 22,2 % [2; 3].

Дослідження, що проводилися одночасно в Житомирському аграрно-екологічному і Житомирському національному університетах показали, що у студентів у віці від 17 до 22 років істотні проблеми зі здоров'ям: хронічні захворювання, інвалідність, звільнення від фізичних навантажень. У першому випадку: у студентів аграрно-екологічного університету цей показник дорівнював 17,4 %, а у майбутніх педагогів 35,5 % [4].

**Мета дослідження** – обґрунтувати необхідність застосування засобів фізичної культури у здоровому способі життя студентів.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** З'ясовуючи причини високої захворюваності студентів, ми дійшли висновку, що кількість здорових і осіб з відхиленнями в стані здоров'я може мати різні показники залежно від тривалості періоду навчання в ВЗО, організації умов праці та відпочинку, а також регіональних особливостей.

Однак, тенденція до погіршення стану здоров'я молоді очевидна. Тривалість робочого дня і навчальне навантаження студента складає до 12 годин на добу. А в період екзаменаційної сесії досягає 15–16 годин на добу і це відбувається на фоні зниження фізичних навантажень, відсутності раціонального режиму харчування, сну, відпочинку, загартовуючих процедур, в умовах збільшення нервово-психічної діяльності, що прогресує в процесі навчання. Шкідливі звички, що мають місце в студентському середовищі, є серйозною передумовою для розвитку різних захворювань та передпатологічних змін.

Заняття фізичними вправами і спортом, використання загартовуючих процедур, розумна організація власної життєдіяльності, орієнтація на здоровий спосіб життя є життєво необхідними.

З вищевикладеного стають зрозумілими місце і роль неспеціальної фізкультурної освіти і фізкультурного виховання в механізмі функціонування і розвитку фізичної культури та її видів, з метою оздоровлення та виховання молоді.

У зв'язку з цим, неможливо переоцінити важливість і необхідність не тільки самостійних занять фізичними вправами, але і навчальних занять з фізичного виховання. Хоча треба зазначити, що передбачені програмою заняття обсягом 2–4 обов'язкових години на тиждень, не вирішують усіх питань оздоровлення молоді, навіть якщо вони проводяться на належному організаційно-методичному рівні. Але відзначимо, що якісно організований, емоційно насичений педагогічний процес, буде сприяти вирішенню освітніх завдань, залученню студентів до переосмислення цінностей фізичної культури. А отримані знання, уміння і навички зможуть застосувати в практиці повсякденного життя.

З давніх пір людство визнає оздоровчий вплив фізичних вправ. Більшість людей і в наш час цінують їхній сприятливий вплив на організм, але усвідомлено небагато хто займається. Знання про корисність не привели до свідомої необхідності, тобто не стали науковими знаннями, що формують свідомість, принципи поведінки та спонукають до активності.

Усунення фізкультурного неутгва, виховання міжособистісного спілкування, поведінки в колективі, організація здорового змістовного дозвілля, відмова від шкідливих звичок – це ті складові частини, які повинні лягти в основу неспеціальної фізкультурної освіти, що супроводжується оволодінням руховими уміннями і навичками.

З урахуванням наведених вище міркувань ми розглядаємо знання і уміння як необхідні важливі компоненти потреб молоді людини, що визначаються багатством і різноманіттям емоцій, які трансформуються в мотиви, інтереси, бажання, переконання, ідеали, що спонукають до дії та досягнення поставленої мети.

Треба зазначити, що потреби студентів у заняттях різними видами рухової активності визначаються не тільки сумою отриманих знань у галузі фізичної культури, рівнем обізнаності, загальної культури конкретного індивідуума, але і сформованими руховими уміннями і навичками. Це дає змогу молодій людині відчувати себе конкурентоспроможною особистістю, яка орієнтується у виборі засобів і методів, необхідних для реалізації завдань, що висуваються для досягнення запланованого результату.

**Висновки.** На основі вивченого матеріалу можна стверджувати, що розв'язання питання про зміцнення здоров'я студентів, які займаються різними видами рухової активності, залежить від багатьох складових частин освіти і самого навчального процесу, а саме:

- а) отриманих наукових знань про фізичну культуру і спорт;
- б) формування світогляду з пріоритетом здорового способу життя і турботи про власне здоров'я;
- в) розвитку рухових якостей і здібностей з метою їхнього використання в практиці повсякденного життя;
- г) виховання потреби до самовдосконалення та самопізнання скерованих на формування мети та її реалізацію.

**Подальші дослідження** можуть бути спрямовані на визначення сформованості знань та надбання навичок здорового стилю життя, що запроваджуються на заняттях з "Фізичного виховання" у студентської молоді міст Львова та Донецька.

#### *Література*

1. Грибан Г., Кутик Т. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів // Спортивний вісн. Придніпров'я.– 2004.– № 7.– С. 130–132.
2. Мурахов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта.– К.: Здоров'я, 1989.– 272 с.
3. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В. И. Клыничя.– М.: Гардарики, 2002.– 448 с.
4. Физическая культура и здоровье: Учебник / Под ред. В. В. Пономарёвой.– М.: ГОУ ВУНМЦ, 2001.– 325 с.

#### *Анотації*

*Розглянуто питання, пов'язані з формуванням здорового способу життя сучасної молоді. Розкрито проблеми, які виникають у процесі викладання дисципліни "Фізичне виховання".*

**Ключові слова:** *здоровий спосіб життя, молодь, фізичне виховання.*

*Рассматриваются вопросы, связанные с формированием здорового образа жизни современной молодежи. Раскрыты проблемы, возникающие в процессе преподавания предмета "Физическое воспитание".*

**Ключевые слова:** *здоровый образ жизни, молодежь, физическое воспитание.*

*In the article the questions of are examined with forming of healthy method of life of modern youth and problems which arise up in the process of teaching of object "Physical education".*

**Key words:** *healthy method of life, young people, physical education.*