

УДК 371 613.8

БІОЛОГІЧНІ НАУКИ

*Любов Корінчак  
(Умань, Україна)*

## **СТАН СФОРМОВАНOSTІ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

*Анотація: В даній статті акцентується питання на обґрунтуванні напрямків оздоровчої спрямованості на формування, збереження та дбайливого ставлення до власного здоров'я як до найважливішої людської цінності, та стан сформованості навичок здорового способу життя учнівської та студентської молоді*

*Ключові слова: здоров'я, навички здорового способу життя, студенти, учні*

### **ANNOTATION**

In this article a question is accented on the ground of directions of health orientation on forming, maintenance and careful attitude toward an own health as to the major human value, and the state of formed of skills of healthy way of life of student's and student young people

**Keywords: health, skills of healthy way of life, students,**

Соціально-економічні умови, екологічні чинники, спосіб життя учнівської та студентської молоді є визначальними у тенденціях зниження рівня психологічного і фізичного здоров'я. За даними Міністерства охорони здоров'я України, близько 85% молоді має суттєві відхилення у функціональному стані здоров'я. Це зумовлено тим, що переважна більшість молоді не дотримуються простих норм здорового способу життя, що обґрунтовані наукою, в результаті чого, одні стають жертвами гіподинамії, інші – шкідливих звичок.

Питання здоров'я та здорового способу життя, як учнівської так і студентської молоді у своїх працях розглядаються такими дослідниками як Апанасенко Г.А., Бальсевич В.К., Брехман І.І., Гончаренко М.С., Глухов В.І., Дубогай О.Д., Жабокрицька О.В., Куїнджі Н.Н., Мурахов І.В., Оржехівська В.М., Сущенко Л.П., Турчак А.Л., Язловецький В.С. та іншими [4, 5, 6, 8].

Фізична культура – це феномен єдиного розвитку фізичного та духовного в особистості, формування культури рухів і культури тіла, це спосіб життя й спосіб розвитку особистості. Заняття з фізичної культури у навчальних закладах – основна форма організації фізичного виховання як учнів так і студентів. Їхній вплив на формування у молоді звички до рухової активності та навичок здорового способу життя залежить від багатьох факторів і, передусім від того, наскільки вдало підібрані вправи, раціонально організовується процес їхнього виконання, економно розподіляється час, стимулюється рухова та пізнавальна активність молоді.

Водночас на заняттях фізичної культури задовольняється лише 10-12% необхідного обсягу рухової активності, а тому дуже важливо залучати молодь до позанавчальних оздоровчих та спортивно-масових заходів, а також формувати потребу і вміння самостійно займатися фізичними вправами за місцем проживання та вести здоровий спосіб життя [1, 2, 7, 8].

Для виявлення стану сформованості навичок здорового способу життя нами було проведено опитування студентів Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини I-II курсів неспеціальних факультетів. На запропоновані питання ми отримали такі відповіді:

1. “Чи займаєтеся Ви самостійно фізичними вправами у вільний від навчання час?” Займаються – 22,7%, не займаються – 60,3%, дуже рідко – 4,3%, іноді – 12,7%.
2. “Чи бажаєте Ви почати самостійно займатися фізичними вправами?” На це запитання відповіли: так – 66%, ні – 14,8%, вагаються – 16,3% респондентів і лише – 2,8% вже займаються.

3. “Чи складений у Вас оптимальний режим дня?” Мають складений режим дня – 27,6%, а –7,2% його не мають.
4. “Якщо режим дня складений, то чи дотримуетесь Ви його?” На це запитання так відповіли – 21,3%, ні – 78,7%.
5. “Скільки разів хворіли минулого року застудними захворюваннями?” Хворіли 1-2 рази – 39%, 3-4 рази – 29,8%, 5 разів і більше – 19,1%, жодного разу не хворіли лише 12% опитуваних.

З даних відповідей можна зробити висновок, що рівень сформованості навичок здорового способу життя дуже низький. Студенти не володіють знаннями та вміннями раціонально організувати роботу та відпочинок. Більша частина опитуваних не має чітко спланованого режиму дня або ж дотримуються його лише декларативно. Усе це у свою чергу має негативний вплив на фізичну та розумову працездатність молоді.

Значну роль у формуванні спеціальної культури особистості, підвищенні її інтелектуального, фізичного й духовного рівня повинна відігравати освіта. Вища освіта передбачає вивчення студентами навчальної дисципліни “Фізичне виховання”, яке забезпечує розв’язання виховних, освітніх, розвивальних та оздоровчих завдань:

- знання біологічних і практично-прикладних основ фізичної культури та здорового способу життя;

- формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичного виховання особистості, установки на здоровий стиль життя, фізичне самовдосконалення та самовиховання;

- потреби в регулярних заняттях фізичними вправами та спортом;

- оволодіння системою практичних умінь та навичок, що забезпечують збереження й зміцнення здоров’я, психологічний комфорт, розвиток і вдосконалення психофізіологічних, професійних здібностей, якостей та властивостей особистості [3, 5,10].

На наш погляд, зміст дисципліни “Фізична культура” у навчальних закладах має:

-задовольняти інтереси суспільства у всебічному фізичному розвитку особистості, інтереси фізичної культури як соціального явища в її масовому розвитку і використанні як засобу здорового способу життя молоді, зміцнення здоров'я і підтримки творчого довголіття, інтересам в індивідуальному розвитку культури тіла, можливості з її допомогою активно брати участь в різних трудових, фізкультурно-спортивних, культурних заходах;

-забезпечувати формування знань, вмінь і навичок в організації та проведенні самостійних занять, використовування фізичних вправ для цілеспрямованого розвитку фізичних якостей та зміцнення здоров'я, рухової підготовки й культури рухів, формування правильної постави і статури;

-формувати самостійність молоді та їхню творчість, розвивати мислення і навички міжособистісного спілкування, повагу до себе та оточення, надавати можливість для самоутвердження і сприяти самовиявленню.

Таким чином, особливого значення набуває робота з формування у молоді позитивного ставлення до рухової активності для забезпечення високого рівня фізичної та розумової працездатності. З цією метою важливо створити в молодого покоління уявлення про здоров'я як єдину систему, що складається із взаємозалежних частин, індивідуальних функціональних показників у тісній взаємодії із соціальним оточенням. Необхідний пошук найбільш адекватних способів для реалізації концептуальних засад масової фізичної культури і спорту як потенційного резерву щодо оздоровлення учнівської та студентської молоді.

### **ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА**

1. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков. – К.: Здоровье, 1985. – 96с.
2. Бальсевич В.К., Запорожанов В.О. Фізична активність людини. – К.: Здоров'я, 1987. – 224с.
3. Дубогай А.Д., Мовчан Л.М. Физкультура: мы и дети. – К.: Здоровья, 1989. – 144с.

- 4.Жабокрицька О.В. Педагогічні умови виховання основ здорового способу життя підлітків у позакласній діяльності. Автореферат дис. канд. пед. наук. К.: 2004. – 20с
- 5.Кириченко Т.Г. Формування здорового способу життя студентів педагогічного вузу в процесі фізичного виховання.: Дис. канд. пед. наук: 13.00.01 / НПУ ім. М.П. Драгоманова. К.: 1998 –189с.
- 6.Куинджи Н.Н. Валеология. Пути формирования здоровья школьников. Методическое пособие. – М.: Аспект Пресс, 2000. – 139с.
- 7.Муравов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. – К.: Здоров'я, 1989. – 265с.
- 8.Орешкин Ю.А. К здоровью через физкультуру. – 2-е изд. перераб. И доп. М.: Медицина, 1990. –176с.
- 9.Турчак А.Л. Предупреждение вредных привычек у старших подростков средствами физической культуры. Автореферат дис. канд. пед. Наук. К.: 1993. – 24с.
- 10.Язловецький В.Є. Фізичне виховання дітей і підлітків з послабленим здоров'ям. – К.: Здоров'я, 1991. – С. 5-13.