

# ОРІЄНТАЦІЯ СТУДЕНТІВ НА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Вінницький національний технічний університет

## *Анотація*

*Ця робота про ставлення сучасної студентської молоді до здорового способу життя і до свого здоров'я. Розглядаються питання про використання фізичних вправ у вільний час студентів.*

**Ключові слова,** ціннісні орієнтації, здоровий спосіб життя, фізична культура, студентська молодь.

## *Abstract*

*This is a work on the attitude of modern student youth to a healthy lifestyle and to their health. The questions of use of physical exercises in free time of students are considered.*

**Keywords:** value orientations, healthy lifestyle, physical culture, students

## **Вступ**

Існують різні підходи до визначення поняття «здоров'я», які можна класифікувати наступним чином: 1) здоров'я - це відсутність захворювань; 2) «здоров'я» і «норма» - поняття тотожні; 3) здоров'я як єдність морфологічних, психоемоційних і соціально-економічних констант. Загальна для цих визначень в тому, що здоров'я розуміється як щось протилежне хвороби, відмінне від неї, як синонім норми. Поняття «здоров'я» прямо пов'язане з поняттям «здоровий спосіб життя». Здоровий спосіб життя - спосіб життя окремої людини з метою профілактики захворювань і зміцнення здоров'я. Як відомо студентські роки характеризуються величезною інтелектуальною, фізичною й психічною напругою. Навчальне навантаження, жорсткий режим, низька рухова активність негативно впливають як на самопочутті, так і стан здоров'я в цілому. Це підтверджують і статистичні дані. Згідно із соціологічними дослідженнями Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту відхилення у стані здоров'я мають 90% студентів, 50% - відзначають незадовільний рівень фізичної підготовленості, 18% - не можуть займатися фізичними вправами через захворювання. Здоровий спосіб життя є передумовою для розвитку різних сторін життєдіяльності людини. До них відносяться: досягнення нею активного довголіття та повноцінного виконання соціальних функцій, для активної участі у трудовій, громадській, сімейно-побутовій, дозвільній життєдіяльності. В даний час актуальність здорового способу життя викликана зростанням і зміною характеру навантажень на організм людини в зв'язку з ускладненням суспільного життя, збільшенням ризиків техногенного, екологічного, психологічного, політичного і військового характеру, що провокують негативні зрушення в стані здоров'я.

## **Результати досліджень**

Вивчення ціннісних орієнтацій студентів на здоровий спосіб життя дозволяє виділити серед них умовно чотири групи. Перша група включає в себе абсолютні, загальнолюдські цінності, які отримали у студентів оцінку максимального значення (від 69% до 93%). До них відносяться: вдала сімейне життя, мужність і чесність, здоров'я, всебічний розвиток особистості, інтелектуальні здібності, сила волі і зібраність, вміння спілкуватися, володіння красою і виразністю рухів. Друга група "переважних цінностей" (від 63% до 66%) - гарна статура і фізичний стан, авторитет серед оточуючих. Третя група цінностей отримала найменування "суперечливих" за те, що в них одночасно представлені ознаки великого і невеликого значення (від 35,5% до 59,2%). Вона включає наявність матеріальних благ, успіхи в роботі, задоволеність навчанням, заняття фізичними вправами і спортом, хороший рівень розвитку фізичних якостей, цікавий відпочинок. Четверта група цінностей названа "приватними", так як її змістом студенти надають невелике значення (від 17% до 28%) - знання про функціонування людського організму, фізична підготовленість до обраної професії, громадська активність. Отримані дані дають підставу до судження про наявність

протиріччя між абсолютною цінністю загальних положень здорового способу життя і конкретними цінностями його підтримки, в тому числі професійного здоров'я. Їх вирішення - одна з провідних завдань в розвитку студентів. При розгляді співвідношень загальної та фізичної культури студентів відповіді респондентів на запитання "Чи можна вважати культурним людини, що не піклується про свій фізичний стан?" виявили, що 21,9% вважають це можливим, а 51% заперечують такий взаємозв'язок, 27,9% - не змогли у визначенні своєї позиції. Таким чином, менше половини студентів має певні уявлення про тісний взаємозв'язок загальної та фізичної культури в своєму особистому розвитку і відповідно до цього приймають поведінкові рішення. В результаті дослідження було виявлено, що більше часу присвячують фізичній культурі молоді люди від 15 до 24 років, а саме школярі та студенти. Коли студент виходить за межі навчального закладу у доросле життя, на заняття фізичною культурою і спортом у нього залишається набагато менше часу, що очевидно. Тому, можна зробити висновок про те, що обов'язкові заняття фізичною культурою в навчальний час дуже важливі, тому що у позанавчальний час спортивна активність значно знижується. Необхідно прищеплювати культуру спорту з самого початку життєвого шляху, щоб в подальшому фізичні вправи стали невід'ємною частиною життя людини. Студенти виділяють серед факторів ризику здоров'ю насамперед зловживання алкоголем - 75,6%, куріння - 73,5%, що відображає один із стереотипів пропаганди здорового способу життя. Недолік рухової активності відзначений 39,9% студентів; забруднення навколишнього середовища усвідомлюється 29,3% респондентів; на конфлікти з оточуючими вказали 29,1%; на перевантаженість навчально-професійними і домашніми обов'язками 7,9%. У той же час напружений режим навчальної праці, як показують багато досліджень, - істотний фактор виникнення астеничних станів студентів.

### Висновки

Турбота про свій фізичний стан відрізняється у дівчат і юнаків. У дівчат це проявляється: в підтриманні "зовнішніх" форм стану (пропорції статури - 27%, співвідношення зросту і маси тіла - 54%, особливості фігури). У юнаків відзначена турбота про розвиток мускулатури - 61,2%, пропорцій статури - 50%, фізичних якостей - 32% - 47%. Ці факти свідчать про необхідність більш диференційованого підходу до методик фізичного виховання для осіб різної статі.

Отримані дані говорять про відсутність у більшості студентів активних зусиль з підтримки свого фізичного стану. Навіть в кількісному відношенні число випадків систематичного використання необхідних засобів для цієї мети (6%) істотно поступається числу випадків нехтування цими засобами (70%). Прості і доступні засоби - самомасаж, загартовування, аутогенне тренування дуже рідко використовуються студентами, що свідчить про суттєві вади в їх освітньої підготовки. А наявність в арсеналі засобів регулювання фізичного стану тютюну, алкоголю і навіть наркотиків, з одного боку, характеризує обмежений вибір засобів, з іншого - говорить про відсутність валеологічного мислення і поведінки у більшості студентів. В позанавчальний час фізкультурно-спортивна активність студентів низька. Не беруть участь в ній 60% дівчат і 46% юнаків. У спортивних заняттях університету задіяно лише 36,5% дівчат і 45,6% юнаків, а в збірних командах вузу беруть участь - 3,5% і 8,4%. Дівчата вважають за краще не занадто тривалі за часом заняття (менше години), але досить регулярні. Юнакам подобаються більш тривалі за часом заняття, але які проводяться рідше.

На жаль, при плануванні рухової діяльності в самостійних заняттях і її регулюванні 57,5% дівчат і 33,6% юнаків не можуть використовувати будь-яких показників - не вистачає необхідних знань; від 24% до 37% орієнтуються лише на самопочуття. Аналіз отриманої інформації свідчить про мозаїчність структури знань студентів, їх недостатньої упорядкованості і взаємозв'язку. Наявні знання не володіють необхідним функціональним характером для використання в повсякденному житті, а студентам не вистачає пошуково-пізнавальної активності для їх поповнення і розширення.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Стасюк, В. Виховання спрямованості на формування здорового способу життя: проблема визначення / Василь Стасюк, Леонід Олейник // Валеологічна освіта в навчальних закладах України: стан, напрямки й перспективи розвитку : матеріали XXI Всеукр. наук.-практ. конф. (Кіровоград, 21-23 травня 2015 року). – Кіровоград : КДПУ ім. В. Винниченка, 2015. – С. 158-163.

2. Олійник, О. М. Основні шляхи формування потреб молоді щодо спортивноорієнтованого фізичного виховання / О. М. Олійник, Д. Д. Ку- чма // Педагогіка і сучасні аспекти фізичного виховання : зб. наук. праць І Міжнар. наук.-практ. конф. (Краматорськ, 16–17 квітня 2015 року) : у 2 т. / за заг. ред. Ю. О. Долинного. – Краматорськ : ДДМА, 2015. – Т. 1. – С. 169–172.

3. Про фізичну культуру і спорт: Закон України від 24.12.1993 р. № 3808-ХІІ (із змінами та доповн.) // Відом. Верхов. Ради України . – 1994. – №14. – Ст. 80.

6. Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту України : Указ Президента України від 28.09.2004 р. № 1148 // Офіц. вісн. України. – 2004. – № 39. – Ст. 2584.

7. Виноградов, П. А. Ставлення старшокласників шкіл нового типу до фізичної культури / П. А. Виноградов, Ю. В. Окунців, В. І. Лашенській // Теорія і практика фізичної культури. - 1994. - №7. С. 22 – 25.

8. Казин, Е. М. Основи індивідуального здоров'я людини / Е. М. Казин, Н. Г. Блінова, Н. А. Литвинова. - М. : Владос, 2000. - 192 с.

*Тихонова Світлана Володимирівна – старший викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця*

*Tikhonova Svetlana V. - Senior Lecturer of the Department of Physical Education, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsya*