

## Фізична культура та основи здорового способу життя студента

Вінницький національний технічний університет

### Анотація

*Запропонована стаття піднімає проблему фізичного виховання в контексті загального виховання та фізичної культури, розкриває основні засади формування здорового способу життя.*

*В статті розглянуто елементи Здорового способу життя та узагальнено досвід формування здорового способу життя.*

**Ключові слова:** здоров'я, здоровий спосіб життя, фізична культура.

### Abstract

*The offered article deals with the problem of physical education in the context of general education and physical education, reveals the basic principles of a healthy lifestyle.*

*The article considers the elements of a healthy lifestyle and summarizes the experience in promoting healthy lifestyles.*

**Keywords:** health, healthy lifestyles, physical education.

Формування здорового способу життя пройшло шлях від первинного накопичення фактів і свідчень до розробки у цілісної теорії. Зараз ЗСЖ виступає як самостійна наукова дисципліна, котрій притаманні усі відповідні компоненти – власна теорія, методологія, методика, ідеологія, принципи тощо. Введення в цю дисципліну потребує певних знань щодо сучасного розуміння феномена здоров'я людини взагалі. Здоров'я – безцінне надбання не тільки кожної людини, але і всього суспільства. Здоров'я допомагає нам виконувати наші плани, успішно вирішувати основні життєві задачі, переборювати труднощі, а якщо доведеться – то й значне перевантаження. Добре здоров'я розумно зберігається і зміцнюється самою людиною, забезпечує їй довге і активне життя.

Сучасні дослідження феномена здоров'я виявили обмеженість суто медичного підходу, що визначає здоров'я як відсутність хвороби. Поширеність ще й до цього часу подібного визначення пояснюється тим, що тривалий час воно також вживалось і у практичній медицині.

Так, узагальнені підсумки досліджень залежності здоров'я людини від різних чинників переконують, що стан системи охорони здоров'я обумовлює в середньому лише близько 10% всього комплексу впливів. Решта 90% припадає на екологію (близько 20%), спадковість (близько 20%) і найбільше – на умови і спосіб життя (майже 50%). Тобто медичне визначення здоров'я, як відсутність хвороби не відповідає життєвим реаліям. Нажаль, багато людей не дотримується найпростішого обґрунтованого наукою здорового способу життя. Одні стають жертвами малорухливості (гіподинамії), що викликає передчасне старіння, інші – зайвою їжею йдуть до неминучого у цих випадках розвитку ожиріння, склерозу судин. Деякі люди, піддаючись пагубній звичці до паління й алкоголю, укорочують своє життя [1].

Загальноприйнятим у міжнародному спілкуванні є визначення здоров'я, викладене у преамбулі Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (1984): "Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад".

Світова наука передбачає цілісний погляд на здоров'я як феномен, що інтегрує принаймні чотири його сфери або складові: фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) і духовну. Всі ці складові є невід'ємними одна від одної, вони тісно взаємопов'язані і саме разом, у сукупності, визначають стан здоров'я людини.

Взагалі, можна говорити про три види здоров'я: фізичне, психічне і моральне (соціальне):

1. Фізичне здоров'я – це природний стан організму, обумовлений нормальним функціонуванням всіх його органів і систем. Якщо добре працюють всі органи і системи, то і весь організм людини (саморегулююча система) правильно функціонує і розвивається.

2. Психічне здоров'я залежить від стану головного мозку, воно характеризується рівнем і якістю мислення, розвитком уваги і пам'яті, ступенем емоційної стійкості, розвитком вольових якостей.

3. Моральне здоров'я визначається тими моральними принципами, які є основою соціального життя людини, тобто життя у людському суспільстві. Значними ознаками морального здоров'я є, насамперед, свідоме відношення до праці, оволодіння скарбами культури, активне неприйняття вдач і звичок, що суперечать нормальному способу життя. Фізично і психічно здорова людина може бути моральним виродком, якщо вона зневажає норми моралі. Тому соціальне здоров'я вважається вищою мірою людського здоров'я. Морально здоровим людям притаманний ряд загальнолюдських якостей, які й роблять їх дійсними громадянами.

Цілісність людської особистості виявляється, насамперед, у взаємозв'язку і взаємодії психічних і фізичних сил організму. Гармонія психофізичних сил організму підвищує резерви здоров'я, створює умови для творчого самовираження в різних областях нашого життя. Активна і здорова людина надовго зберігає молодість, продовжуючи творчу діяльність та не дозволяє душі "лінуватися".

Здоровий спосіб життя містить у собі наступні основні елементи: плідна праця, раціональний режим праці і відпочинку, викорінювання шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, особисту гігієну, загартовування, раціональне харчування і т.п. [2].

Плідна праця – важливий елемент здорового способу життя. На здоров'я людини впливають біологічні і соціальні фактори, головним з яких є праця.

Раціональний режим праці і відпочинку – необхідний елемент здорового способу життя. При правильному і строго дотримуваному режимі виробляється чіткий і необхідний ритм функціонування організму, який створює оптимальні умови для роботи та відпочинку, і тим самим сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню працездатності і підвищенню продуктивності праці.

Наступною ланкою здорового способу життя є викорінювання шкідливих звичок (паління, вживання алкоголю, наркотиків). Ці порушники здоров'я є причиною багатьох захворювань, різко скорочують тривалість життя, знижують працездатність, згубно відбиваються на здоров'я підростаючого покоління і на здоров'я майбутніх дітей.

Оптимальний руховий режим. Для сучасної людини систематичне заняття фізкультурою і спортом здобуває виняткове значення. Відомо, що навіть у здорової і нестарої людини, якщо вона не тренувана, веде сидячий спосіб життя і не займається фізкультурою, при найменших фізичних навантаженнях частішає подих, частішає серцебиття. Навпаки, тренувана людина легко справляється зі значними фізичними навантаженнями. Фізичне тренування зміцнює і розвиває м'язи, судини, дихальну систему і багато інших органів, що значно полегшує роботу апарата кровообігу, благотворно впливає на нервову систему.

Щоденна ранкова гімнастика – обов'язковий мінімум фізичного тренування. Вона повинна стати для всіх такою ж звичкою, як умивання щоранку.

Важливий елемент здорового способу життя – особиста гігієна. Він містить у собі раціональний добовий режим, догляд за тілом, гігієну одягу і взуття. Особливе значення має і режим дня. При правильному і строгому його дотриманні виробляється чіткий ритм функціонування організму. А це, у свою чергу, створює найкращі умови для роботи і відновлення сил.

Наступною складовою здорового способу життя є раціональне харчування, особливо це стосується студентства. Коли мова йде про нього, варто пам'ятати про два основні закони, порушення яких небезпечно для здоров'я.

Перший закон – рівновага одержуваної енергії та енергії, що витрачається. Якщо організм отримує енергії більше, ніж витрачає, тобто якщо ми одержуємо їжі більше, ніж це необхідно для нормального розвитку людини, для роботи і гарного самопочуття, — ми повніємо, що в підсумку приводить до атеросклерозу, ішемічної хвороби серця, гіпертонії, цукрового діабету, цілого ряду інших недуг.

Другий закон – відповідність хімічного складу раціону фізіологічним потребам організму в харчових речовинах. Харчування повинне бути різноманітним і забезпечувати потреби в білках, жирах, вуглеводах, вітамінах, мінеральних речовинах, харчових волокнах. Багато хто з цих речовин незамінні, оскільки не утворюються в організмі, а надходять тільки з їжею. Відсутність хоча б одного з них, наприклад, вітаміну С, приводить до захворювання, і навіть смерті. Головними правилами в будь-якій природній системі харчування повинні бути: прийом їжі тільки при відчуттях голоду; відмова від прийому їжі при болях, розумовому і фізичному нездужанні, при лихоманці і підвищеній температурі тіла; відмовлення від прийому їжі безпосередньо перед сном, а також до і після

серйозної роботи, фізичної або розумової. Раціональне харчування забезпечує правильний ріст і формування організму, сприяє збереженню здоров'я, високій працездатності і продовженню життя.

Фізіологічна сутність загартовування людини полягає в тому, що під впливом температурних змін, за допомогою природних факторів організм поступово стає несприйнятливим (звичайно, до відомих меж) до застудного захворювання і перегрівання. Така людина легше переносить фізичні і психічні навантаження, менш стомлюється, зберігає високу працездатність і активність [3].

У своїй основі фізична культура, як і кожен з видів культури, має духовну і матеріальну форми вираження, її духовна сторона проявляється у зростанні загального інтелекту людини, у зміні її психоемоційного стану, розумових здібностей, у надбанні науково-теоретичних знань з галузі фізичної культури та спорту, інших гуманітарних та біологічних наук (психології, педагогіки, соціальної психології, анатомії, фізіології, гігієни, біомеханіки) та їх раціональне використання в повсякденному житті.

Залежно від того, в якій сфері діяльності використовується фізична культура, вона отримує відповідну назву: “дошкільна фізична культура”, “шкільна фізична культура”, “фізична культура в професійно-технічних училищах та спеціальних середніх навчальних закладах”, “фізична культура у вузах”, “лікувальна фізична культура”, “виробнича фізична культура”, “особиста фізична культура” тощо. Таким чином, можна вважати, що фізична культура - це сукупність досягнень суспільства у створенні та раціональному використанні спеціальних засобів, методів і умов цілеспрямованого вдосконалення людини.

Фізичне виховання - органічна частина загального виховання, тому воно характеризується всіма загальними ознаками, що притаманні педагогічному процесу, який спрямований на вирішення певних конкретних завдань. Головним напрямком фізичного виховання є формування здорової, розумово підготовленої, соціально активної, морально стійкої, фізично вдосконаленої і підготовленої до майбутньої професії людини. Отже, основними завданнями фізичного виховання є:

- підвищення функціональних можливостей організму студентів засобами фізичної культури;
- сприяння всебічному гармонійному розвитку, відмова від шкідливих звичок, покращання розумової і фізичної працездатності;
- формування у студентів думки про систематичні заняття фізичними вправами з урахуванням особливостей їх майбутньої професії, фізичне самовдосконалення та здоровий спосіб життя;
- отримання студентами необхідних знань, умінь та навиків у галузі фізичної культури з метою профілактики захворювань, відновлення здоров'я та підвищення професійної працездатності;
- використання засобів фізичної культури в лікувально-профілактичній діяльності;
- оволодіння методами визначення фізичного стану та самоконтролю;
- виховання організаторських навичок, особистої гігієни та загартовування організму;
- уміння складати та виконувати вправи з комплексів ранкової гігієнічної гімнастики;
- виховання патріотичних, морально-вольових і естетичних якостей;
- удосконалення спортивної майстерності студентів, що займаються обраними видами спорту [4].

Для вирішення поставлених завдань використовуються різноманітні засоби фізичного виховання, головними з яких для студентів є гімнастика (загальна, спортивна, гігієнічна, виробнича тощо), легка атлетика, спортивні та рухливі ігри, плавання, туризм, походи вихідного дня та інші види спорту. Лише засобами фізичної культури фізичне виховання вирішує завдання зміцнення здоров'я, розвитку фізичних і духовних сил, підвищення фізичної і розумової працездатності, продовження трудового довголіття і життя людини тощо. Згідно з функцією впливу фізичного виховання на людину, розрізняють дві його нерозривно пов'язані сторони: фізичну освіту і фізичне вдосконалення організму, які здійснюються за допомогою розвитку фізичних якостей.

Таким чином, із вище сказаного витікає, що формування студентів звички займатися фізкультурою включає: виховання в студентів інтересу до занять фізичними вправами; озброєння їх знаннями по фізичній культурі, фізіології і гігієни людини і вироблення на їх основі переконань в необхідності систематично займатись фізкультурою; практичне навчання студентів кожен день самостійно займатись фізичними вправами.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Грибан Г. П. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів / Г. П. Грибан, Т. М. Кутек // Спортивний вісник Придніпров'я: [зб. наук. пр.]. – 2004. – № 7 – С. 145-149.

2. Булатова М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М. Булатова, О. Литвин // Теорія і методика фіз. виховання та спорту. – 2004. – №1. – С. 3-9.

3. Булич Є. Г., Муравов І. В. Валеологія. Теоретичні основи валеології: навч. посібник / Є. Г. Булич, І. В. Муравов. – К. : ІЗМН, 1997. – 224 с.

4. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання / С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, М.О. Третьяков та інш. // Навч. посібник. – К. : центр учбової літератури. – 2007. – 192 с.

***Костюк Сергій Андрійович*** – доцент кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця. E-mail: [kostuksergij47@gmail.com](mailto:kostuksergij47@gmail.com).

***Kostyuk Sergey Andriyovych*** – Associate Professor, Department of Physical Education, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia. E-mail : [kostuksergij47@gmail.com](mailto:kostuksergij47@gmail.com).