

13. Полулях А. Формування здорового способу життя школярів засобами фізичного виховання в умовах ступеневої освіти // Фізичне виховання в школі. – 2002. – №4. – С. 35-38.
14. Смирнов И.Н. Здоровье человека как философская проблема // Вопр. философии. – 1985. – № 7. – С. 83-93.
15. Стойка О.О. Сучасні технології формування здорового способу життя серед молоді // Вісн. соц.гігієни та організації охорони здоров'я України. – 2001. – №3. – С.92-97.
16. Сущенко Л.П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини. – Запоріжжя: ЗДУ, 1999. – 308 с.
17. Формування навичок здорового способу життя в дітей та підлітків: навч. посіб. / за ред. В.Г. Панка. – К.: Ніка-Центр, 2002. – 216 с.
18. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О.Яременко, О. Балакірева, О. Вакуленко та ін. – К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2000. – 207 с.
19. Чоп'як В.В. Здоровий спосіб життя як засіб імунопрофілактики / В.В. Чоп'як, К.К.Біляев // Клінічна імунологія. Алергологія. Інфектологія. – 2008. – №3. – С. 34-41.

The thesis explores the problem of the forming of habits and skills of pupils of boarding school healthy way of life. The thesis deals with a new tendency of educational process in secondary boarding schools, showing the essence, gist, specific character and peculiarities of planning of the pedagogical system of actions and the base of pedagogical conditions in rising of its effectiveness.

It is theoretically based and practically defined that the effectiveness of the process of the forming of habits and skills of the pupils' healthy way of life promotes the instilling of a special system of pupils' sanitary activity into the educational process of class and afterclass activities.

Keywords: healthy way of life, habits, skills, children's tubercular sanatorium, boarding school, pedagogical conditions.

Отримано: 22.11.2010

УДК 796:613

*В. А. Мазур,
В. В. Ліщук*

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ФАКТОР ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСБУ ЖИТТЯ

Вивчення рівня дотримання студентської молоді норм здорового способу життя дає підстави стверджувати, що заняття фізичною культурою та спортом мають велике значення у формуванні здорового способу життя, духовного та фізичного розвитку студентської молоді. Обов'язковою умовою здорового способу життя студента є відмова від вживання алкоголю, паління, наркотиків.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, фізична культура, шкідливі звички.

Постановка проблеми. Сприяння здоров'ю та здоровому способу життя визначене законодавством України як один із основних напрямів державної політики охорони здоров'я, що передбачає необхідність багатосекторальної діяльності, залучення до неї держави, громади, некомерційних і комерційних неурядових організацій та індивідуумів. Для привернення уваги широких кіл громадськості до проблеми здорового способу життя багатьма організаціями

реалізуються програми, учасники яких мають змогу ознайомитись з теоретиком методологічними засадами формування здорового способу життя, законодавчими та нормативними актами України щодо формування здорового способу життя у молодіжному середовищі, оцінкою стану здоров'я та чинників здорового способу життя української молоді за результатами соціологічного опитування, позитивним зарубіжним та вітчизняним досвідом реалізації соціальних програм та проєктів по формуванню здорового способу життя молоді. Разом з тим, не менш актуальною є проблема забезпечення виконання вимог чинного законодавства щодо сприяння здоров'ю та здоровому способу життя з боку всіх суб'єктів суспільних відносин – органів державної виконавчої влади та місцевого самоврядування, підприємств, громадських організацій та окремих громадян. Сьогодні досить широка нормативна база, напрацьована в Україні, є недостатньо ефективною через невиконання діючих законів.

Аналіз нормативно-правових актів світової спільноти та законодавства деяких країн Заходу щодо сприяння впровадженню здорового способу життя, а також вітчизняного законодавства з зазначеної проблеми дає підстави зробити узагальнення, що світова спільнота дедалі більше виходить з необхідності забезпечення права людини на збереження та зміцнення здоров'я. Це право передбачене Декларацією прав людини, Європейською соціальною хартією та іншими міжнародними документами.

Проблема сприяння здоровому способу життя знаходить своє відображення у ряді спеціальних документів, що приймалися в ході регулярних міжнародних конференцій з проблем пропаганди здорового способу життя.

Одним із основних стратегічних завдань національної освіти є виховання молоді в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих, як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності [1].

Основним чинником створення гармонійно розвинутої особистості є фізична культура і спорт. На сучасному етапі розвитку суспільства зростають вимоги до фізичної підготовки людей, адже саме рівень здоров'я – головний чинник працездатності в процесі життєдіяльності людини.

Заняття фізичною культурою та спортом мають велике значення у формуванні здорового способу життя, духовного та фізичного розвитку студентської молоді. Заняття фізичними вправами зміцнюють здоров'я, підвищують нервово-психічну активність до емоційних стресів, підтримують фізичну і розумову працездатність.

Мета дослідження. Вивчити рівень дотримання студентської молоді норм здорового способу життя.

Завдання дослідження. Визначити соціально-психологічні чинники, що впливають на вибір особистості здорового способу життя.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Студент, як людина певного віку і як особистість може бути охарактеризована з трьох позицій. По-перше, з соціального боку, де відображені громадські прояви, відносини. По-друге, з психологічного боку, це психічні особистості. По-третє, з біологічного (фізичний стан студента).

Студентський вік характеризується інтенсивною роботою над формуванням своєї особистості, вивченням стилю поведінки.

У студентському віці завершується фізичне дозрівання організму. Цей період характеризується розвитком фізіологічних потенціалів (максимальна

реактивність організму, оптимальні рівні артеріального тиску та ін.). До 17-18 років процес всебічного вдосконалення рухової функції близький до завершення. Водночас спостерігається збільшення максимальних показників сили, швидкості рухів та інших показників, що свідчить про розвиток рухового апарату [1, 2].

Молоді люди в цей період володіють величезними можливостями для навчання, громадської діяльності. Тому фізична культура і спорт стає дійсно найважливішим засобом зміцнення здоров'я, природною біологічною основою для формування особистості, ефективного навчання, успішної суспільної діяльності [3]. Формування здоров'я успішно може проходити в умовах організації здорового способу життя.

Здоровий спосіб життя – це комплекс оздоровчих заходів, що забезпечують гармонійний розвиток, зміцнення здоров'я, підвищують продуктивність праці. Це такі форми і способи, що передбачають відмову від шкідливих звичок, уможливають загартовування та дотримання оптимального рухового режиму. За таких умов стан здоров'я студентів змінюється і однозначно покращується. Стан здоров'я визначають впливом багатьох факторів. Але до умов, що дозволяють зберегти здоров'я, без сумніву, необхідно віднести і фізичну культуру. Не слід вважати, що заняття фізичною культурою і спортом автономно гарантують відмінне здоров'я. Обов'язковою умовою здорового способу життя студента є відмова від вживання алкоголю, паління, наркотиків.

Дослідження встановили, що із загального числа факторів, які впливають на формування здоров'я студентів, на заняттях фізичною культурою і спортом припадає 15-30%, на сон – 24-30%, на харчування – 10-16%. На сумарну дію інших факторів припадає 24-51%).

Дослідженням виявлено, що студенти, в основному, розуміють суть та знають компоненти здорового способу життя, усвідомлюють роль фізичної культури та спорту у його дотриманні.

Але, на жаль, деякі студенти безвідповідально відносяться до свого здоров'я, нерідко порушують елементарні правила гігієни, режиму харчування, сну і відпочинку. Так, до 27% студентів, які живуть в гуртожитках, йдуть на заняття не поспідавши, 87% студентів лягають спати о першій годині ночі. У зв'язку з цим вони не висипаються, а це відповідно відображається на розумовій діяльності, що знижується протягом дня. Шкідливі звички негативно впливають на здоров'я і значно знижують розумову та фізичну продуктивність.

Незважаючи на активну пропаганду здорового способу життя, поширення знань серед населення про негативний вплив на здоров'я шкідливих звичок, однією з найактуальніших проблем сьогодення залишається паління молоді. Студенти, які займаються в спортивних секціях, додатково дали відповіді на запитання: "Яку потребу ви відчуваєте займаючись спортом?"

У ході опитування були виявлені наступні потреби: активність – 47%, рух – 40%, реалізація цілей та свободи – 28%, самоствердження – 26%, нові враження – 24%, спілкування – 21%, діяльність – 16%, змагання – 10%, суперництво – 10%, перебувати в групі – 7%.

Опитування студентів про причини паління засвідчило суперечливість відповідей. Частина студентів (19,5%), стверджують, що курять для того, аби заспокоїтися (якщо вони були чимось збуджені, схвильовані); інші – 12%, навпаки, щоб досягти стану певного збудження, що нібито допомагає їм краще, інтенсивніше працювати як фізично, так і розумово, зменшує почуття втоми; 8% палять, бо це, начебто, модно та підтверджує їхню дорослість; 3% – за ком-

панію, для підтримки розмови; 1% не знають причин своєї шкідливої звички, палять “просто так”. Отже, формування шкідливих звичок часто пов'язане з заниженою самооцінкою та з недостатнім розвитком життєвих навичок у повсякденному житті.

За даними американського вченого Е.Богена, 50% курців уживають тютюн для стимуляції, а решта – для заспокоєння. Безперечно, що на результатах таких опитувань позначаються найрізноманітніші фактори: фізичний, психологічний, соціальний стани людини, вплив на неї різноманітних психоемоційних подразників.

Позбутися шкідливих звичок хочуть 67%, не хочуть – 15%. На запитання, що заважає вести здоровий спосіб життя, 18% опитаних відповіли, що не знають, куди себе подіти у вільний час.

Висновки

1. У студентів, які активно й систематично відвідують заняття з фізичного виховання, виробляється певний стереотип режиму дня, підвищується впевненість у поведінці та рівень дотримання норм здорового способу життя.

2. Заняття фізичними вправами, активний руховий режим мають велике значення у формуванні здорового способу життя, духовного та фізичного розвитку студентської молоді.

3. Заняття фізичними вправами зміцнюють здоров'я, підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують фізичну і розумову працездатність.

Список використаних джерел:

1. Белавенцева Г.Н. Человек должен быть здоровым / Г.Н.Белавенцева. – М.: Книга, 1996. – С.9.
2. Добровольский В.К. Физическая культура и здоровье / В.К.Добровольский. – М.: Медицина, 1972. – С. 17-21.
3. Как быть здоровым: из зарубежного опыта обучения принципам здорового образа жизни / Пер. с англ. Е.А. Китова. – М.: Медицина, 1999. – 240 с.
4. Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи / За заг. ред. М. Лук'яненка, Ю. Шкрєбтія, Е. Боляха, А. Матвєєва. – Дрогобич : КОЛО, 2005. – С. 124-126.

The study of level of observance of student young people of norms of healthy way of life grounds to assert that the engaged in a physical culture and sport is had large value in forming of healthy way of life, spiritual and physical development of student young people. The obligatory condition of healthy way of life of student is a waiver of the use of alcohol, smoking, drugs.

Key words: healthy way of life, physical culture, harmful habits.

Отримано: 5.11.2010