

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ФАКТОР ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ

ГОРБАЧЕНКО К., МОЧАРСЬКИЙ А.

Міжрегіональна Академія управління персоналом

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: опитування (анкетування).

Анотація. 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 з основних напрямів державної політики охорони здоров'я, що передбачає необхідність багатосекторальної діяльності, залучення до неї держави, громади, некомерційних і комерційних неурядових організацій та індивідуумів. Як свідчить аналіз, пріоритети цієї діяльності в Україні в цілому збігаються з пріоритетами у цій сфері, визначеними Основами політики досягнення здоров'я для всіх у XXI столітті в Європейському регіоні. 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 проектів 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. На 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 нерідко, – 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.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В останні роки з'явилися певні праці, пов'язані з вивченням проблем здоров'я й здоровий спосіб життя в рамках утворювального процесу професійної школи: обговорюються загальні питання здоров'я студентської молоді (Н.П. Абаскалова, Н.А. Агаджанян, А.М. Гендин, О.П. Добромислова, Г.А. Кураєв, В.П. Лавренко, Л.А. Петровська, Д.И. Рижаків); ведеться аналіз поширення алкоголізму й наркоманії в молодіжному середовищі (Є.В. Аверина, А.А. Александров, В.Ю. Александрова, А.В. Прохоров, Г.Н. Тростанецька); досліджується вплив різних факторів на формування здорового способу життя студентів (В. Буйлов, З.Л. Дисі, Т.А. Іванова, В.Г. Миколаїв, А.Н. Броварників, З.Н. Полякова, В.В. Пономарів, Н.А. Русина, М.В. Хватова, А.Г. Щедріна); вивчається характер і рівень валеологічних знань студентів (А.В. Білоконь, Г. Василевська, Ю.М. Політова, Ю.И. Ротанева, А.С. Свердлина, Г.С. Совенко, Л.Г. Шуляковский); ведеться пошук умов і засобів формування здорового способу життя молоді (Н.П. Абаскалова, Р.И. Айзман, З.Н. Вайнер, Г.К. Зайцев, З.М. Казин, Л.Д. Козлова, Т. Кружилина, Г.И. Семикин, А.Т. Смирнов, Л.Г. Татарникова, З.И. Чуканова й ін.).

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: опитування (анкетування).

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. Одночасно 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 щодення, відмові від шкідливих звичок, загартуванню, оптимальний руховий режим. 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.

У дослідженні взяли участь студенти МАУП 2-х курсів у кількості 200 осіб. Анкетування проводилось наприкінці навчального року, після отримання студентами заліку з дисципліни «фізичне виховання», що давало змогу усунути вплив викладачів на відповіді студентів. Анкета включала комплекс питань різного характеру і передбачала виявити рівень дотримання студентської молоді норм здорового способу життя.

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 снідавши. 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.

Підсумкові результати проведеного нами анкетування представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

**Рівень дотримання студентської молоді норм здорового способу життя
(% від загальної кількості досліджуваних)**

№ з/п	Запитання	% відповідей «так»	% відповідей «ні»
1.	Чи збираєтесь Ви підтримувати фізичну форму в майбутньому?	98	2
2.	Ви палите?	43,5	56,5
3.	Чи маєте схильність до марного гаяння часу?	23	77
4.	Вживаєте спиртне?	73,5	26,5
5.	Чи займаєтесь у спортивній секції?	52	48
6.	Чи регулярно виконуєте ранкову гімнастику?	22,5	23

54,5% студентів відповіли, що хотіли б виконувати ранкову зарядку, але не можуть себе змусити.

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. Частка студентів – 19,5 %, стверджують, що курять для того, аби заспокоїтися (якщо вони були чимось збуджені, схвилювані); 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 компанію, 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, та 12%) вважають, що головна причина – насмішки оточуючих.

Висновки

1. У студентів, які активно й систематично відвідають 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 фізичним і вправами зміцнюють здоров'я, підвищують нервово психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують фізичну і розумову працездатність.

Література

1. *Добровольский В.К.* Физическая культура и здоровье. – М.: Медицина, 1972. – С. 17-21.
2. *Белавенцева Г.Н.* Человек должен быть здоровым. – М.: Книга, 1996. – С. 9.
3. Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи / За заг. ред. М. Лук'янченка, Ю. Шкрєбтія, Е. Боляха, А. Матвєєва. – Дрогобич : КОЛО, 2005. – С. 124-126.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЛИЧНОСТИ

ГОРБАЧЕНКО Е., МОЧАРСКИЙ А.

Межрегиональная Академия управления персоналом

Цель исследования. Изучить уровень соблюдения студенческой молодежью норм здорового образа жизни.

Задания исследования. Определить социально-психологические факторы, которые влияют на выбор личности здорового образа жизни.

Методы исследования. Опрос (анкетирование).

Аннотация. Изучение уровня соблюдения студенческой молодежью норм здорового образа жизни дает основания утверждать, что занятия физической культурой и спортом имеют большое значение в формировании здорового образа жизни, духовного и физического развития студенческой молодежи. Обязательным условием здорового образа жизни студента есть отказ от употребления алкоголя, курения и наркотиков.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая культура, вредные привычки.

PHYSICAL TRAINING AS A FACTOR OF FORMING HEALTH LIFE STYLE

GORBACHENKO E., MOCHARSKI A.

Inter-Regional Academy of Personnel Management

Task of research: determine socially-psychological factors, which affect the choice of health life-style by person.

Objective: to study observance level of health life-style norms among student youth.

Methods: survey, questioning.

Annotation. Research of observance level of health life-style norms among student youth give a contend, that exercises and going in for sports mean a lot in forming of health life-style, mental and physical development of student youth. Compulsory condition of students health life-style is refusal drinking alcohol, smoking and taking drugs.

Research results and discussion. Two hundred second year students of IAPM took part in this research. Questioning included complex of all types of questions and stipulate for uncovering the level of health life-style norms. For example, a question: «Are you intended to maintain health in future?» 98% of students answered in the affirmative, but unfortunately 43,5% of students are smoking, 73,5% drink alcohol. On the other hand 52% go in for sports, 22,5% doing regular morning

exercises. 54,5%) students said, that they would like to do morning exercises, but can't force themselves. 67% students want to get rid of bad habits and 15% don't want to.

Students, which go in for sports, where asked additional question: «What needs do you feel going in for sports? »

Following needs were uncovered during survey: activity – 47%, movement – 40%, realization of goals and freedom – 28%, self-affirmation – 26%, new impressions – 24%, relations – 21%, activities – 16%>, competition – 10%, rivalry –10%, to be in a group – 7%.

Physical exercises, active movement rate have great impact on forming health life-style, mental and physical development of student youth.

Keywords: health life-style, physical culture, bad habits.