

Зіставлення результатів тестування, експериментальної і контрольної груп, показує, що програма Дж. Пілатеса, спрямована на розвиток силової витривалості і гнучкості, дала більш суттєві позитивні результати.

**Висновки.** Враховуючи вищевикладене система Дж. Пілатеса є основною формою практичної реалізації занять фізичним вихованням, фундаментом для того може бути «класичне заняття гімнастики» групового або індивідуального типу з відповідним педагогічним контролем. Реалізація системи Дж. Пілатеса у навчально-виховному процесі повинна розвиватись у напрямі більшої доступності, «демократизації», заняття повинні проводитися регулярно в режимі повсякденного життя і забезпечуватися методичною інформацією у різній формі. У перспективі плануємо дослідити вплив різноманітних інноваційних технологій на психофізичну і функціональну підготовленість та фізичний розвиток осіб різного віку.

#### *Література:*

1. Загура Ф. Вплив занять за системою Пілатеса на психоемоційні стани жінок першого зрілого віку / Ф. Загура, О. Лесько, Л. Козіброда // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2010. – № 8. – С. 34–36.
2. Massey P. The anatomy of pilates / Paul Massey—North Atlantic Books, Berkeley. – California, 2009.
3. Pilates J. H. Return to Life Through Contrology / Joseph H. Pilates and William John Miller / ed., Reformatted and Reprinted in a New Easy-to-Read Edition by Presentation Dynamics, 2010.
4. <http://pilatestrener.kiev.ua/princip.php>

## ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У КУРСАНТІВ ВИЩОГО ВІЙСЬКОВОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

**Андрій Петрук, Володимир Пірожков, В'ячеслав Афонін**

*Національна академія сухопутних військ  
імені гетьмана Петра Сагайдачного*

**Постановка проблеми.** Теоретичний аналіз праць вітчизняних і зарубіжних дослідників здорового способу життя (ЗСЖ) свідчить про те, що окремі аспекти цієї проблеми вже вивчалися дослідниками. Проте, що сто-

сується питань формування здорового способу життя у курсантів ВВНЗ через моделювання рухової активності, вони нажаль, не були предметом окремого дослідження.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Багатьма дослідниками розглядалися онтологічні, гносеологічні, аксіологічні аспекти категорії «здоров'я», а також «здорового способу життя» (Н. Басалаєва, В. Белов, І. Брехман, Ю. Лісцін, Г. Нікіфоров, В. Савкін, R. Cattell, Н. Eber), проблеми збереження психічного здоров'я (В. Кохан, Є. Потапчук, Р. Сірко та ін.), медичні аспекти проблеми здорового способу життя (Г. Апанасенко, В. Гарбузов, Н. Іовчук, А. Меркліна, А. Леонтьєв, Д. Ністрян та ін.), використання потенційних можливостей військового закладу та сім'ї (М. Варій, М. Козяр, М. Коваль), засобів масової інформації (О. Вакуленко, О. Яременко та ін.) та фізичного виховання (К. Динейка, С. Попов, В. Семенова та ін.).

Враховуючи результати досліджень Г. Апанасенка, І. Гундарова, Ю. Лісціна, В. Палехського та ін. ми дійшли висновку, що під поняттям «*здоровий спосіб життя курсанта ВВНЗ*» слід розуміти такі особливості діяльності майбутнього офіцера, які сприяють збереженню та зміцненню його здоров'я, а також гармонійній організації служби, навчання, побуту, відпочинку [4].

Складові здорового способу життя містять різноманітні елементи, що стосуються усіх сфер здоров'я – фізичної, психічної, соціальної і духовної [1]. З'ясовано, що до структури здорового способу життя курсантів ВВНЗ входять:

- раціональна службова і навчальна діяльність; самопідготовка і саморозвиток у курсантів важливих особистісних якостей (сили волі, цілеспрямованості, наполегливості, активності, самодисципліни, самоконтролю);

- самоорганізація життєдіяльності, що ґрунтується на повноцінному розпорядку дня, який включає раціональний відпочинок, заняття фізичною культурою та спортом і профілактику захворювань;

- психологічна підготовка як основа попередження шкідливих звичок;

- раціональне та збалансоване харчування;

- повноцінний сон, який сприяє відновленню фізичних та розумових сил.

На ЗСЖ людини також впливають такі чинники: раціональний режим праці і відпочинку, недопущення шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, особиста гігієна, загартовування, раціональне харчування та інше [3].

Отже, фізично та психічно здоровою можна вважати особу, яка не має шкідливих звичок, живе активним життям у соціумі, має набір надійних методик для подолання стресів, регулярно виконує фізичні вправи, що дають змогу підтримувати фізичну форму та привабливу фігуру [2].

Аналіз наукових джерел та результатів практичної діяльності дозволив також виявити перелік індивідуальних характеристик особистості, які можна розглядати як передумову її нездорового способу життя. Насамперед, такими передумовами є: нерозвинений самоконтроль, недостатня наполегливість, низька самоповага та невпевненість у собі, емоційна та психічна нерівноваженість, життєві псевдо-цінності, які допускають вживання наркотиків та алкоголю, низький рівень успішності навчання, відсутність розуміння в сім'ї та (або) у навчальних закладах, прояви асоціальної поведінки в ранньому віці [4].

**Метою дослідження** було отримання більш повних та об'єктивних даних стосовно формування здорового способу життя курсантів.

Для ґрунтовного вивчення нами було залучено 125 курсантів Національної академії сухопутних військ (НАСВ) імені Петра Сагайдачного. Аналіз результатів опитування курсантів НАСВ засвідчив, що переважна більшість серед них має недостатньо змістовні уявлення про сутність і компоненти ЗСЖ. Так лише 9,6% курсантів дали узагальнене визначення поняття «здоровий спосіб життя», 78,2% серед опитаних прагнули розкрити зміст поняття через його складові, 12,2% респондентів не виконали поставленого завдання.

При визначенні складових ЗСЖ 85,3% курсантів наголосили на тому, що головною є рухова активність; 38,6% майбутніх офіцерів розуміють важливість відсутності в їхньому житті шкідливих звичок; 49,6% респондентів усвідомлюють необхідність правильного харчування, що запобігає багатьом хворобам і підтримує енергетичний запас організму людини. Найменше уваги респонденти приділяють таким необхідним складовим здорового способу життя як гігієна тіла (14,6%), гігієна праці (11,6%).

Важливе місце в ході дослідження відводилося визначенню місця та ролі самостійних занять курсантів НАСВ фізичною культурою як складової здорового способу життя [3]. Встановлено, що регулярно самостійно займаються вправами лише 48,2% курсантів, 45,0% епізодично, а 6,8% са-

мостійно фізичними вправами не займаються. На запитання, що заважає їм займатися фізичними вправами, 94,6 % курсантів серед таких причин назвали: відсутність вільного часу, стомленість після навчання, відсутність бажання та інтересу а також інші захоплення.

Результати досліджень доводять, що на перше місце курсанти серед мотивів занять фізичною культурою поставили зміцнення здоров'я, на друге – зацікавленість процесом занять фізичною культурою, на третє – гармонійний фізичний розвиток, на четверте – підтримання належного рівня працездатності, на п'яте – активний відпочинок та можливість задовольнити свою потребу в спілкуванні з однолітками.

Серед мотивів занять фізичною культурою звичка до систематичних занять посідала лише шосту позицію, а вагомими внутрішніми мотивами були підготовка до майбутньої професії, потреба в красивій поставі й прагнення бути гарним.

**Висновки.** Враховуючи особливості життєдіяльності і закономірності функціонування психіки і моторики людини та розумно моделюючи рухову активність можна підняти престиж здорового способу життя у курсантів і забезпечити умови для повноцінної професійної підготовки майбутніх офіцерів. До основних критеріїв та показників ЗСЖ курсантів належать:

- рухова активність (заняття фізичною культурою та спортом, піші прогулянки, тощо);
- якісне харчування (рівновага одержуваної енергії та енергії що використовується, відповідність хімічного складу раціону фізіологічним потребам організму в харчових речовинах);
- відсутність шкідливих звичок (куріння, вживання наркотиків, алкоголю);
- дотримання правил особистої гігієни (раціональний добовий режим, догляд за тілом, гігієна одягу та взуття, загартованість організму);
- безпечна сексуальна поведінка (інформація про початок статевого життя, ступінь обізнаності щодо засобів запобігання хвороб, що передаються статевим шляхом)
- можливість реалізації ЗСЖ (наявність сприятливих умов для особистої гігієни та оптимальних умов для заняття фізичною культурою та спортом).

Перспективою подальших досліджень буде розроблення практичних рекомендацій щодо покращення режиму повсякденної діяльності курсантів НАСв.

*Література:*

1. Большая энциклопедия психологических тестов. / Сост. А. Карелин. – М. : Эксмо, 2007. – 416 с.
2. Понамаренко В. А. Номограммы для определения некоторых интегральных показателей биологического возраста и профессионального здоровья (По-намаренко В. А., Ступаков Г. П., Тихончук В. С., Ушаков И. Б. – М. : ВЦ АН СССР, 1991. – 51 с.
3. Слободяник В. І. До питання про визначення критеріїв здорового способу життя / В. І. Слободяник // Проблеми загальної та педагогічної психології : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред С. Д. Максименко. – Київ, 2006. – Том VIII, випуск 4. – С. 354–360.
4. Слободяник В. І. Теоретичні підходи до вивчення психологічних умов формування здорового способу життя / В. І. Слободяник // Збірник наукових праць № 23 (спец. випуск). Частина II / гол. ред. Снігерьев О. П. – Хмельницький : Вид-во Нац. академії прикордонних військ України, 2002. – С. 194–197.