

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ТА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА СТУДЕНТІВ

Здоровий спосіб життя – актуальна тема для обговорення ,адже це запорука довголіття та краси. Здоров'я вважається найвищою суспільною цінністю і водночас суспільною проблемою. На жаль, не всі люди достатньо проінформовані про здоровий спосіб життя, а деякі свідомо ним нехтують. Ведення здорового способу життя важливе для кожної людини, а в першу чергу – для студентської молоді, оскільки саме студенти – майбутнє країни.

Фізична культура існує невіддільно від здорового способу життя. Зміцнення та збереження здоров'я є пріоритетним напрямком головних законодавчих актів та нормативно-правових документів із фізичної культури. Так, у концепції фізичного виховання, у цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації», у Законі України «Про фізичну культуру і спорт» йдеться про те, що фізична культура і спорт, які є складовою загальної культури, сприяють навчанню студентів, підвищуючи їхню розумову й фізичну працездатність.

Студенти завжди перебувають у стресовому стані, особливо під час сесії. Старанний студент, повинен встигати виконувати всі завдання вчасно, а страх про щось забути чи щось не встигнути виконати переслідує його постійно, тобто студент завжди відчуває тривогу. Заняття з фізичного виховання допомагають полегшити або навіть уникнути ризику поганого самопочуття чи попередити розвиток хвороби.

Здоровий спосіб життя тісно переплітається з фізичним вихованням, про що йдеться в національній доктрині розвитку освіти. Здоровий спосіб життя – це спосіб життя, заснований на принципах раціональної організованості, активності, праці, що гартує і захищає від несприятливих впливів навколишнього середовища і дозволяє до глибокої старості зберігати моральне, психічне і фізичне здоров'я.

Здоровий спосіб життя передбачає дотримання таких настанов:

- ознайомлення з науково-медичною літературою з даних питань;
- чергувати працю й відпочинок;
- відмовитися від шкідливих звичок;
- самостійно займатися спортом і фізичною культурою;
- дотримуватися режиму дня та рухового режиму;
- у повсякденному житті використовувати різноманітні засоби фізичного виховання, спорту та туризму;

– перебувати певний час на свіжому повітрі.

У різні вікові періоди заняття фізичною культурою переслідують різні цілі. У студентські роки заняття особливо важливі: вони спрямовані на вдосконалення фізичної підготовленості, фізичного розвитку і фізичної працездатності, профілактику захворювань, які можуть розвинути в більш старшому віці.

Предмет фізична культура, який викладається в університетах, формує ще один пласт в загальному фізичному стані людини, його здоров'я, фізичної підготовленості і фізичну досконалість. В процесі заняття фізичними вправами підвищується працездатність. Про це де свідчить зростаюча здатність людини виконувати велику роботу за певний проміжок часу. З наростанням працездатності в стані м'язового спокою зменшується частота серцевих скорочень. Людина починає більше працювати, але при цьому менше втомлюється. Відпочинок і, перш за все сон, використовується організмом повністю.

Колосальне значення приймає фізична культура в процесі формування особистості, коли вона впливає на нього з різних сторін, вона і формує моральні якості, дух, і впливає на фізичний стан, стимулюючи новий підхід до життя і роботи, нові досягнення в житті і роботі – такий ефект фізичної культури. Для того щоб свідомо прийти до висновку і значущості фізичної культури і спорту, людина повинна зрозуміти її роль в своєму житті. Щоб ясніше зрозуміти, що для студентів означає «здоровий образ життя» було проведено опитування. За результатами анкетування 80,27 % опитаних розуміють здоровий спосіб життя як відмову від шкідливих звичок, стільки ж, майже 80,95 %, – систематичні заняття спортом і правильне харчування (87,75 %). Дещо менша кількість студентів, які взяли участь в опитуванні, надала перевагу дотриманню режиму дня (60,94 %) та правил гігієни. Занепокоює той факт, що лише 28,57 % респондентів розглядають медичне спостереження як складову частину в структурі здорового способу життя.

Також було проведено опитування студентів та їх відношення до фізичних вправ. Усього в опитуванні взяло участь 1470 респондентів. За результатами опитування (очевидно, що під час навчання в університеті у 44,89 % студентів ставлення до фізичної культури та спорту залишилося без змін). Покращився цей показник у 46,25 % опитаних, а погіршився – у 6,46 %. Серед контингенту студентів, у яких під час навчання у ЗВО ставлення до фізичної культури покращилося, 64,7 % вважають, що причиною цього є усвідомлення ними, що фізична культура важлива для здоров'я. 50 % опитаних зацікавила особа викладача. Помічають результат від занять фізичними навантаженнями 27,94 % респондентів. 17,68 % студентської молоді вважають, що в університеті проходять цікаві, змістовні та добре організовані заняття. Покращилося самопочуття у 33,82 %

студентів; під час навчання зрозуміли, що здатні на більше, 14,7 %, а переоцінили цінності 11,46 %. Більше пізнали вправ 20,58 %, а 26,47 % досліджуваних не бажають мати проблеми через пропуски занять. У контингенті студентів (100 осіб), у яких погіршилося ставлення до фізичної культури в університеті, 90 % вважають однією з причин те, що навантаження не приносить задоволення, а 80 % указують, що немає розроблених індивідуальних програм. Також студентам не подобається примусовий характер занять. Незначна частина опитаних (20 %) на заняттях із фізичного виховання, на їхню думку, отримують надто великі навантаження. Нецікаво займатися 30 % опитаних і ще ж стільки відчують, що займаються не тим.

За результатами цього дослідження виявлено, що студентська молодь здебільшого правильно розуміє, у чому полягає здоровий спосіб життя, проте медичному спостереженню вони приділяють мало уваги й цей факт викликає занепокоєння. Ставлення студентів під час навчання в університеті переважно покращується або залишається без змін. На першому місці серед життєвих пріоритетів опитаних перебуває здоров'я. Перспективи подальших досліджень полягають у розробці нових методик фізичного вдосконалення студентської молоді й покращення їхнього здоров'я на основі особистісних мотиваційних і ціннісних аспектів.

Висновок. Спорт і фізична культура – це не тільки здоровий спосіб життя – це взагалі нормальне і здорове життя, яке відкриває все нові і нові можливості для реалізації сил і талантів. Це шлях, на який вступає людина зі здоровим глуздом, для того щоб прожити їм життя було б плідним, приносило радість йому самому і оточуючим.