

## ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

**Андреєва Марія,**  
студентка 2 курсу  
факультету дошкільної, спеціальної та соціальної освіти  
Наук.керівник: **Г. Г. Некрасов,**  
ст. викладач (БДПУ)

### **ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ**

**Актуальність.** Враховуючи зниження рівня життя, погіршення екологічних умов, скорочення медичних і соціальних державних програм на перший план висувуються проблеми фізичного здоров'я сучасної молоді. У загальному комплексі умов, які визначають рівень здоров'я сучасного студентства, першочергового значення набуває їхній здоровий спосіб життя. В останні роки значно зріс обсяг робіт, присвячених дослідженню ефективності впровадження діяльності, спрямованої на забезпечення здорового способу життя студентської молоді. Численні автори зазначають, що здоровий спосіб життя, особливо для студентів в період навчання у ВНЗ, повинен стати щоденною потребою.

**Ступінь досліджуваності проблеми.** Останніми роками активізувалися дослідження з проблем здоров'я представників педагогічної думки (В. Бальсевич, Е. Казін, А. Лаптев, Л. Лубишева, В. Марков, М. Морозів, В. Петленко, С. Попов, В. Салов). Учені дійшли висновку, що помітно погіршився стан здоров'я населення загалом, особливо студентської молоді. Вивчення проблеми здорового способу життя студентів у широкому соціокультурному аспекті вузівської освіти проводили К. Габрієлян, С. Гвозд'їй, Ю. Григор'єва, І. Іванова, А. Козикін, Т. Маляренко і т.д.. Серед сучасних науковців, які займаються питаннями формування ціннісних орієнтацій молоді на здоровий спосіб життя, слід відмітити дослідження І. Беха, Г. Ващенко, Т. Глазько, Д. Давиденка і т.д..

**Мета дослідження** – з'ясувати основні аспекти формування здорового способу життя у студентів ВНЗ.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, порівняння та зіставлення.

**Сутність дослідження.** Сьогодні успішне оволодіння вищою освітою можливе лише за умови достатньо високого рівня здоров'я. Тому врахування особливостей способу життя, зокрема фізичної активності і позитивне ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності, є важливим елементом організації здорового способу життя студентської молоді. Вважається, що найперспективнішим, доступним та ефективним напрямком досягнення максимально позитивного результату в питанні здорового способу життя студентів ВНЗ є всебічне використання засобів фізичного виховання як основного фактора ліквідації недоліків у фізичному розвитку цих студентів. Воно є найбільш перспективним, доступним та ефективним напрямком для досягнення покращення фізичного стану студентства, як провідного компонента здорового способу життя.

Аналізуючи роботи вчених і фахівців, які досліджували аспекти

формування здорового способу життя у студентів ВНЗ установлено, що у вищих навчальних закладах освіти кількість підготовчих та спеціальних медичних груп зростає від 5,36% на першому курсі до 14,46% на третьому. Відповідно спостерігається зменшення кількості студентів основної медичної групи від 84,0% до 70,2%. Зниження рівня здоров'я і фізичної працездатності у студентської молоді є наслідком значного психоемоційного навантаження, порушень гігієнічного обґрунтування режиму дня та харчування. Одним з таких шляхів, здатних певною мірою забезпечити вирішення проблеми здоров'я студентської молоді, є формування у неї позитивної установки на активну підтримку власного здоров'я протягом життя.

**Висновки.** Перебудова свідомості студентів, використання нових досягнень та методик, дозволяють докорінно змінити спосіб життя сучасної молоді. Реформування вищої школи в контексті реалізації оздоровчої функції, що передбачає суттєві зміни організації навчально-виховного процесу, затвердження особистісно-орієнтованого розвитку особистості зумовлює широке гуманістичне розуміння якості освіти. У співвідношенні мети фізичного виховання і досягнутих результатів якість освіти виступає як інтегрований підсумок всієї організації навчально-виховного процесу фізичного виховання. Основою формування здорового способу життя та культури дозвілля є формування ціннісних орієнтирів студентів на збереження здоров'я і культуру дозвілля. Перспективи подальших досліджень вбачаємо у вивченні шляхів формування та інтеграції здоров'язберігаючих технологій у фізичному вихованні студентів ВНЗ.

#### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М. : Альфа, 2003. – 352 с.
2. Дубогай О. Д. Фізичне виховання і здоров'я: навч. посібник / О. Д. Дубогай, Н. Н. Завидівська та ін. – К. : УБС НБУ, 2012. – 270 с.
3. Завидівська Н. Н. Фундаменталізація фізкультурно-оздоровчої освіти : аспект здоров'язберезувального навчання студентів : монографія / Н. Н. Завидівська – К. : УБС НБУ, 2012. – 402 с.
4. Раевский Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский. – О. : Наука и техника, 2008. – 556 с.

**Яна Андрющенко,**

студентка 4 курсу

факультету психолого-педагогічної освіти та мистецтв

Наук. керівник: **С. М. Данило**

ст.викл. (БДПУ)

#### **ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ З ВИКОРИСТАННЯМ ТРЕНАЖЕРНИХ ПРИСТРОЇВ**

**Актуальність.** Швидкий темп життя, конкуренція на ринку праці, великі емоційні і психічні навантаження, надмірні обсяги інформації, яку необхідно засвоювати для підвищення рівня кваліфікації, вимагають від