

**УНІВЕРСИТЕТ УШИНСЬКОГО  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ  
КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА  
СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН**

**СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,  
СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**МАТЕРІАЛИ V МІЖНАРОДНОЇ  
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ  
17-18 листопада 2021 року**

Одеса  
Букаєв Вадим Вікторович  
2021

**УДК 370.15+371.302.81+613**  
**С916**

*Друкується згідно з рішенням Вченої ради Державного закладу  
“Південноукраїнський національний педагогічний університет  
імені К. Д. Ушинського”  
Протокол № 5 від 19.11.2021*

**Члени редакційної колегії:**

Джуринський П. Б. доктор педагогічних наук, професор, директор навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації, Університету Ушинського – голова оргкомітету;

Долгієр Є. В. кандидат з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського

Афтімічук О. Є. доктор педагогічних наук, професор. ДУФВіС (м. Кишинів, республіка Молдова)

Севдалев С. В. кандидат педагогічних наук, доцент, декан факультету фізичної культури Гомельського державного університету імені Франциска Скорини, Гомель, Білорусь;

Башавець Н. А. доктор педагогічних наук, професор, кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського; заступник – голови оргкомітету;

Осіпова І. В. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Ігнатенко С. О. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Дроздова К. В. кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського

**Сучасні** проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини :  
С916 матеріали V інтернет-конференції. м. Одеса, 17-18 листопада 2021 р.  
Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2021. 182 с.

У збірнику матеріалів конференції розглянуті всебічні аспекти організації занять з фізичного виховання, спорту і здоров'я людини.

At the conference proceedings are considered comprehensive aspects of physical education and sports.

**УДК 370.15+371.302.81+613.7**

© Заклад вищої освіти  
«Університет Ушинського», 2021

можна умовно поділити на оздоровчі, комунікативно-виховні та організаторські. Під час дослідження було виявлено, що мотивацією до занять фізичною рекреацією для студентів головним є не оздоровлення організму, а насамперед, для самовираження, самовдосконалення та приємному проведенні часу.

### **Література:**

1. Лотоненко А.В. Специфика формирования у студентов потребности в физической культуре: учеб. пособ. А.В. Лотоненко. Воронеж: ВГПУ, 1995. 145 с.

2. Олексієнко Я. І., Гунько П. М. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності: навч.-метод. посіб. Черкаси: ЧНУ імені Б. Хмельницького. 2018. 260 с.

3. Товт В.А. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності: навчальний посібник для викладачів і студентів. Ужгород: ДВНЗ «УжНУ», «Говерла», 2015. 88 с.

4. Тихонов В.К. Фізична культура як компонент цілісного розвитку особистості студента. Гуманізм та освіта: матеріали ІХ Міжнар. наук.-практ. конф. 2008.

## **ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

Пліс М.В., Вербовий Є.М.

Дніпровський транспортно-економічний фаховий коледж, Україна

**Анотація:** У статті проаналізовано аспекти формування здорового способу життя у студентів закладу фахової передвищої освіти та особливості профілактики хронічних захворювань. Визначено основні сучасні ризики для здоров'я студентів.

**Актуальність.** Одне з головних стратегічних завдань національної освіти це виховання молоді в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я. Основними чинниками створення гармонійно розвинутої особистості є фізична культура та спорт. Саме завдяки цим компонентам людина зосереджує всі внутрішні ресурси організму для досягнення поставленої мети, підвищує продуктивність праці, виробляє потребу в здоровому стилі життя. На сучасному етапі розвитку суспільства зростають вимоги до фізичної підготовки людей, адже саме витривалість нерідко головна в процесі трудової діяльності людини.

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

Формування культури здорового способу життя у студентів має свої принципові відмінності від її формування в інших соціальних верств населення в силу того, що здійснюється в навчальному процесі. З огляду на те, що об'єктом впливу й суб'єктом діяльності є практично сформована особистість, особливого значення набувають її свідомість і цільова настанова на характер

трудової діяльності. Тому культура здорового способу життя студентів розглядається не як самоціль, а як необхідна умова його успішної різнобічної діяльності.

Відомо, що навчальна діяльність студентів проходить при значній нервово-емоційній перенарузі, що практично не можна виключити. Крім цього прискорення соціально-економічного прогресу вимагає інтенсифікації професійної підготовки. Тому необхідним є вдосконалення навчального процесу, створення відповідних умов для одержання студентами валеологічних знань, формування в них навичок і звичок культури здорового способу життя.

Під «здоровим способом життя» слід розуміти типові форми і способи повсякденної життєдіяльності людини, які зміцнюють і вдосконалюють резервні можливості організму, забезпечуючи тим самим успішне виконання своїх соціальних і професійних функцій незалежно від політичних, економічних і соціально-психологічних ситуацій [3].

Здоровий спосіб життя об'єднує все, що сприяє виконанню людиною професійних, громадських і побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах і виражає орієнтованість діяльності особистості в напрямку формування, збереження і зміцнення як індивідуального, так і суспільного здоров'я.

За сучасними уявленнями, в понятті ЗСЖ входять наступні складові: відмова від шкідливих пристрастей (куріння, вживання алкогольних напоїв, наркотичних речовин); оптимальний руховий режим; раціональне харчування; загартовування; особиста гігієна; позитивні емоції [5].

У роботах багатьох дослідників ( Р.И. Айзман, Г.Л. Апанасенко, С.Е. Борисов, И. И. Брехман, Э. Н. Вайнер, В.В. Вальцев, М.С), у яких порушується досліджувана проблема, зазначається, що формування культури здорового способу життя студентства починається з першого курсу й забезпечується рядом педагогічних умов, а саме: поєднанням навчального процесу з практичною діяльністю студентів у даному напрямку; наявністю цільової настанови й мотивації студентів на зміцнення свого здоров'я й відповідних знань, умінь, навичок; станом навчально-матеріальної бази закладу вищої освіти, що забезпечує організацію й проведення оздоровчих заходів [1].

Рівень здоров'я, як правило, безпосередньо пов'язаний з рівнем освіти. Чим вище середній рівень освіти у певному соціальному середовищі, тим кращі узагальнені показники здоров'я воно демонструє. Природно, що піклування про власне і громадське здоров'я неможливо без знання того, чому це необхідно і як це робити. Притому доцільно розуміти поняття освіти в даному контексті не тільки як освіту суто валеологічну, а значно ширше - як загальну освіту в цілому. Чим ширше знання основних природничих, наукових, філософських, гуманітарних положень, тим більше можливостей створювати у суспільстві системне уявлення про проблему здоров'я взагалі. Крім того, поняття освіти потрібно розуміти комплексно: і як надання інформації, і як навчання методам, прийомам і навичкам здорового способу життя, і як виховання в душі безумовного пріоритету цінностей індивідуального і громадського здоров'я в усіх його проявах, сферах, рівнях.

Безумовно, у формуванні культури здорового способу життя студентів значну роль відіграє організація навчально-виховного процесу, ефективність якого залежить від дотримання ряду педагогічних умов. Студенти не займаються формуванням свого здоров'я, тому що це вимагає вольових зусиль, а в основному займаються попередженням порушень здоров'я й реабілітацією втраченого. Фактори здорового способу життя, за даними багатьох дослідників, використовують лише 10-15% з них, що обумовлено низькою активністю особистості, поведінковою пасивністю. Збереження й зміцнення здоров'я перебувають у прямій залежності від рівня культури, що відбиває міру усвідомлення й відносини людини до самої себе. А ця міра містить у собі систему знань про здоров'я, спрямованих на стиль життя, що має моральні початки [2].

Зі студентами, що мають відхилення в стані здоров'я, необхідно проводити заняття за методикою адаптивної фізичної культури. Ці форми припускають використання відповідних методів і засобів. Практична реалізація індивідуальних програм оздоровлення з використанням форм і засобів адаптивної фізичної культури сприяє ефективному оздоровленню студентів, що мають відхилення в стані здоров'я [4].

**Висновок.** У вирішенні проблеми валеологічного виховання студентів необхідно опиратися на системний підхід. Разом з тим, індивідуальні особистісні показники студентів вказують на необхідність конкретизації завдань по формуванню культури здорового способу життя й здійснення диференційованого підходу до них. Тому правомірно говорити про реалізацію індивідуального, орієнтованого й диференційованого підходу у формуванні культури здорового способу життя студентів, що впливають на вибір організаційних форм, методів і засобів.

### **Література:**

1. Апанасенко Г.Л. Вплив алкоголю, наркотиків і токсинів на поведінку людини. – К.: Здоров'я, 1999. – 80с
2. Кошманюк М.В. Особливості формування здорового способу життя студентів в умовах вищого навчального закладу / М.В. Кошманюк // Науковий вісник Ужгородського національного університету. – Ужгород : УНУ, 2013. – Вип. 30. – С. 69-73. (Серія «Педагогіка, соціальна робота»).
3. Литвиненко О.М. Формування здорового способу життя в студентській молоді / О.М. Литвиненко // Педагогіка. Наукові праці. – 2013. – Вип. 146, Том 158. – С. 42-46.
4. Міхеєва Л.П. Особливості формування здорового способу життя у молодого покоління / Л.П. Міхеєва // Український науковий журнал «Освіта регіону». – 2011. – № 3. – С. 318-322. (Серія «Політологія, психологія, комунікації»).
5. Палько І.М. Соціально-педагогічна підтримка формування здорового способу життя студентів / І.М. Палько // наукові записи НДУ ім. М. Гоголя. – 2008. – № 1. – С. 100-103. (Серія «Психолого-педагогічні науки»).