

УДК 796.011

**РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ**

*Мельник О.С. – викладач кафедри фізичного виховання МНАУ*

*У статті проаналізовано ступінь здоров'я студентів. Проаналізовано мотиваційні пріоритети та інтереси студентів до занять фізичними вправами, а також причини, що перешкоджають їм самотійно займатися фізичними вправами. Визначено роль та місце фізичної культури у режимі дня студентів, а також її значення у формуванні їхнього способу життя.*

*Ключові слова: фізичні вправи, здоровий спосіб життя, фізична культура, мотиви, здоров'я.*

Час, в якому ми живемо, дійсно час великих перетворень. Перехід з екстенсивного шляху розвитку народного господарства на рейки інтенсивного виробництва зв'язаний з підвищенням ефективності і продуктивності праці на кожному робочому місці, максимальною віддачею кожного працівника, реалізацією усіх наявних ресурсів. Змінюється роль людини у виробництві, зростає значення складної розумової праці, розширюється можливість творчого додатка сил. У зв'язку з цим неминуче загострення проблем, пов'язаних із забезпеченням високого рівня здоров'я сучасних і майбутніх поколінь людей, їх адаптацією до умов соціального і природного середовища, що швидко змінюються. Отже, щоб відповідати сучасним вимогам і бути готовим до змін умов життя (як духовною, так і виробничою), мало володіти лише високим рівнем освіти і культури, глибокими професійними знаннями і навичками, необхідно володіти і міцним здоров'ям. Аналіз здоров'я, у тому числі студентської молоді, переконує в тому, що існуюча система його формування істотно підірвана. Сучасне суспільство характеризується корінною зміною умов життя, праці і побуту населення.

Сьогодні, як ніколи, гостро встає проблема формування здорового способу життя молоді, у тому числі і студентської. Від того, наскільки успішно вдасться сформувати і закріпити у свідомості навички здорового способу життя у молодому віці, залежить в наступному реальний спосіб життя, перешкоджаючий або сприяючий розкриттю потенціалу особи. Молодь найбільш сприятлива до різних формуючих і повчальних дій. З одного боку, в цьому віці вже існує основа для прояву свідомої індивідуальної активності в забезпеченні здорового способу життя. З іншого боку, робота в цьому напрямі дозволяє також нейтралізувати в наступному розвиток чинників ризику різних захворювань, запобігти виникненню

шкідливих звичок. Таким чином, молодь виступає як найбільш перспективна, відносно формування здорового способу життя, вікова категорія.

На зниження фізичного розвитку студентів звертали увагу багато авторів. Так, О. К. Александровська і Г. В. Вовків відмічають погіршення таких показників, як екскурсія грудної клітини, кистьова і станова динамометрія, життєва місткість легенів. К.Л. Гейхман із співавторами виявив до 38% учнів зі зниженим фізичним розвитком при вступі до ВНЗ.

У наш час спосіб життя все більше і більше стає мірилом його здоров'я і довголіття. А одне з найважливіших завдань полягає в тому, що навчити трудящих умінню розумно використовувати і поєднувати об'єктивні і суб'єктивні чинники, що забезпечують здоров'я і довголіття в сучасному житті. При цьому дуже важливо донести до широких верств населення зведення про те, що за останні сто років умови життя на Землі серйозно змінилися. Так наприклад, за даними академіка А.І. Берга, 100 років тому 96% роботи усього людства виконувалося за рахунок м'язових зусиль і лише 4% цієї роботи здійснювалося машинами. У теперішній же час усе змінилося навпаки - 97% усієї фізичної роботи виконується машинами і тільки 3% зусиль доводиться на м'язову діяльність людини. Характерно, що вказана тенденція пониження фізичної активності у землян зберігається, негативні наслідки її навіть не піддаються точному обліку. Тим часом, ще в античні часи старогрецький філософ Арістотель говорив: "Ніщо так не руйнує людину, як тривала м'язова бездіяльність".

Різке скорочення рухів, зниження м'язової роботи - одна з серйозних причин появи і загрозово швидкого поширення серцево-судинних, нервових захворювань, а також хвороб пов'язаних з порушеннями діяльності шлунково-кишкового тракту, залоз внутрішньої секреції і інших органів і систем. Усе це призводить до швидкого постаріння організму, передчасної старості і смерті (останніми роками навіть серед молодих людей, що не дожили до 30 років).

Так, сучасні умови життя дають нам занадто мало можливості для прояву природних рухових актів, тому людина і використовує фізичні вправи як чудовий засіб задоволення "м'язового голоду", попередження гіпокінезії і гіподинамії і усіх її негативних наслідків.

Фізичне виховання у вищих учбових закладах є основною ланкою організації фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи серед студентів. В зв'язку з цим величезного значення набуває правильна організація занять із студентами на кафедрах фізичного виховання ВНЗ, які повинні випускати кваліфікованих фахівців, готових до високопродуктивної праці і захисту Вітчизни. Саме такий предмет як фізичне виховання повинен формувати у майбутніх фахівців навички збереження високої фізичної і творчої активності на довгі роки. Благотворний вплив фізичних вправ на фізичну і розумову працездатність відмічали багато дослідників. Повсякденне життя пред'являє до організму студентів дуже великі вимоги. Для того, щоб система регуляції функцій адекватно відповідала на усі вимоги, що пред'являлися життєвими умовами, необхідно розширювати діапазон компенсаторних можливостей організму. Для цього дозованими фізичними навантаженнями різноспрямованого характеру слід добитися вдосконалення усіх фізичних якостей і потім протягом усього життя підтримувати їх на належному рівні, щоб не вичерпувався запас міцності організму. Накопичувати резерви слід до 25 років, а потім їх можна підтримувати, і чим більше вдається накопити, тим довше, природно, при розумному використанні, можна буде їх витратити. Розробці приватних методик використання засобів фізичної культури як оздоровлення студентів останнім часом стали приділяти значно більшу увагу. Нині накопичений досвід і певний обсяг знань з цього питання. Ефективність використання засобів фізичної культури для оздоровлення молоді, що вчиться, була доведена багатьма ученими.

Засоби фізичної культури, правильно використовувані, сприяють нормалізації енергетики організму і його психоемоційного і фізичного стану

за рахунок зміцнення м'язової системи, а також кістково-зв'язкового апарату і підвищення функціональних можливостей усіх систем організму. Це означає, що необхідно підбирати такий руховий режим і таке фізичне навантаження, щоб вони були адекватні фізіологічним і психоемоційним параметрам і рівню здоров'я кожного студента. Мало сказати: "Займайтеся фізкультурою". Потрібний диференційований підхід до кожного студента, слід індивідуально для кожного організму визначати оптимальні можливості відповідно до них рекомендувати рухову активність.

### **Література:**

1. Гавриш Н. П. Виховання особистості через здоровий спосіб життя / Н. П. Гавриш // Здоровий спосіб життя : зб. матеріалів II Міжрегіон. наук.-практ. конф. – Л., 2002. – С. 10-13.
2. Запорожець А. В. Стан здоров'я населення України / А. В. Запорожець // Здоровий спосіб життя : зб. матеріалів II Міжрегіон. наук.-практ. конф. – Л., 2002. – С. 31-33.
3. Цільова комплексна програма "Фізичне виховання – здоров'я нації". – К., 1998. – 44 с.