

ОСАДЕЦЬ Микола

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

<https://orcid.org/0000-0003-2343-2220>e-mail: m.osadets@chnu.edu.ua**ГОЛОВАЧУК Валентина**

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

<https://orcid.org/0000-0002-3644-4709>e-mail: v.holovachyk@chnu.edu.ua**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ФАКТОР ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ**

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

В останні роки з'явилися певні праці, пов'язані з вивченням проблем здоров'я й здоровий спосіб життя в рамках утворювального процесу професійної школи: обговорюються загальні питання здоров'я студентської молоді; ведеться аналіз поширення алкоголізму й наркоманії в молодіжному середовищі; досліджується вплив різних факторів на формування здорового способу життя студентів; вивчається характер і рівень валеологічних знань студентів; ведеться пошук умов і засобів формування здорового способу життя молоді.

Студентський вік характеризується інтенсивною роботою над формуванням своєї особистості, вивченням стилю поведінки.

Молоді люди в цей період володіють величезними можливостями для навчання, громадської діяльності. Тому фізична культура і спорт стає дійсно найважливішим засобом зміцнення здоров'я, природною біологічною основою для формування особистості, ефективного навчання, успішної суспільної діяльності. Формування здоров'я успішно може проходити в умовах організації здорового способу життя.

Корисні звички допомагають у формуванні гармонійного розвитку особистості, шкідливі - навпаки, гальмують її становлення. Звички дуже стійкі.

Здоровий спосіб життя не можна придбати раз і назавжди на якомусь етапі виховання і розвитку особистості, як це відбувається із засвоєнням таблиці множення. Спосіб життя може бути здоровим лише тоді, коли він розвивається, доповнюється різними новими корисними для здоров'я елементами, звичками і тим самим вдосконалюється. Тому здоровому способу життя треба постійно вчитися, а значить йому треба постійно вчити, виховувати потребу в здоровому способі життя. В це поняття складовою частиною входить і фізична культура.

Ключові слова: здоров'я, фізична культура, освітній процес.

<http://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.27>

1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

В умовах сьогодення гостро постала проблема зміцнення й збереження здоров'я серед населення. Особливу тривогу викликає погіршення здоров'я саме молодого покоління: дітей та підлітків. Недарма кажуть: *здоровий спосіб життя - культурний спосіб життя, цивілізований, гуманістичний, турбота про здоров'я, як висока цінність*

Фізична культура відіграє важливу роль у формуванні здорового способу життя особистості на кожному етапі її розвитку. Це не лише засіб для підтримки фізичного здоров'я, але й ключовий елемент гармонійного розвитку, що впливає на фізичне, психологічне та соціальне благополуччя.

2. ЗВ'ЯЗОК ДОСЛІДЖЕННЯ З НАУКОВИМИ ПРОГРАМАМИ, ПЛАНАМИ І ТЕМАМИ

Поняття "способу життя" досить багатопланове, охоплює різні сфери життєдіяльності людей і тому застосовується в багатьох наукових дисциплінах і дослідженнях: в філософії, політології, культурології, соціології, педагогіці, психології та інших галузях пізнання.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується означена стаття. Висвітлити проблеми формування здорового способу життя засобами фізичної культури і спорту як домінуючих чинників.

3. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБҐРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

У сучасних умовах зниження духовного потенціалу та здоров'я молоді, особливо студентської молоді, стає критичною необхідністю у формуванні їхніх духовних потреб, здорових звичок, фізичного загартування, здорового способу життя загалом одного з пріоритетних напрямів діяльності сучасної освіти України. Таким чином, під здоровим способом життя слід розуміти типові форми та способи повсякденної життєдіяльності людини, які укріплюють та удосконалюють резервні можливості організму, забезпечуючи тим самим успішне виконання своїх соціальних й професійних функцій, незалежно від політичних, економічних та соціально-психологічних ситуацій.

Здоровий спосіб життя – це комплекс оздоровчих заходів, що забезпечують гармонійний розвиток, зміцнення здоров'я, підвищують продуктивність праці. Це такі форми і способи щодення, відмови від шкідливих звичок, загартування, оптимальний руховий режим. За таких умов стан здоров'я студентів змінюється і однозначно покращується.

Стан здоров'я визначають впливом багатьох факторів. Але до умов, що дозволяють зберегти здоров'я, без сумніву, необхідно віднести і фізичну культуру. Не слід вважати, що заняття фізичною культурою і спортом автономно гарантують відмінне здоров'я. Обов'язковою умовою здорового способу життя студента є відмова від вживання алкоголю, паління, наркотиків.

Сучасний стан даної проблеми щодо формування здорового способу життя викликає значне занепокоєння та потребує особливої уваги через надмірне вживання молоддю алкоголю, тютюну, наркотиків, небезпечна сексуальна поведінка, знижена фізична активність, надмірна вага, наявність хронічних захворювань, психологічний дискомфорт. Як відомо, активне набуття таких шкідливих звичок припадає саме на підлітковий вік.

Це зумовлено, з одного боку, зменшенням турботи держави про функціонування здорового способу життя, а з іншого – зниженням інтересу молоді до занять

фізичною культурою та спортом. Разом з тим здоровий спосіб життя кожного громадянина є предметом серйозної уваги в більшості передових країн світу, адже там добре розуміють суть виразу: «здорова людина – здорова нація». Тому проблема здорового способу життя та оздоровлення молоді на сучасному етапі розвитку української держави є дуже важливою.

Розв'язання таких завдань потребує перебудови свідомості людини, а відповідно – і мобілізації її життєвих ресурсів, усвідомлення необхідності дотримання здорового способу життя та вироблення особистісної позиції щодо зміцнення стану свого здоров'я впродовж життя.

Про підвищення ролі фізичної культури й спорту у формуванні здорового способу життя зазначено в багатьох нормативно-правових і законодавчих документах. Зокрема, у концепції національної системи фізичного виховання, у цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації», Законі України «Про фізичну культуру і спорт» та ін. ідеться про те, що фізична культура й спорт, які є однією з основних частин загальної культури людства, зумовлюють поведінку студентів у навчанні, майбутній професійній діяльності та побуті. Це сприяє виконанню соціально-економічних, виховних, патріотичних й оздоровчих завдань.

Важливе завдання реформи освіти в Україні – це забезпечення умов формування особистості, яка дотримується здорового способу життя, оскільки здоров'я людини – основа її повноцінного розвитку та здатності розв'язання соціальних й економічних проблем державотворення.

Здоровий спосіб життя тісно переплітається з фізичним вихованням, про що і йдеться в Національній доктрині розвитку освіти. Її реалізація дасть змогу підвищити якість життя населення України за допомогою оздоровлення нації, виховання молоді та формування здорового способу життя.

Одні різновидності способу життя зміцнюють здоров'я, розвивають людину фізично і розумово, захищають від негативних стресових впливів, інші негативно впливають на її здоров'я. Наприклад, куріння чи вживання алкоголю, шкідливі звички є іноді наслідком певної стресової ситуації і

перетворюються у деяких людей в систему. З її допомогою вони намагаються нібито полегшити своє життя чи розширити можливості для соціальних контактів.

В останні роки з'явилися певні праці, пов'язані з вивченням проблем здоров'я й здоровий спосіб життя в рамках утворювального процесу професійної школи: обговорюються загальні питання здоров'я студентської молоді; ведеться аналіз поширення алкоголізму й наркоманії в молодіжному середовищі; досліджується вплив різних факторів на формування здорового способу життя студентів; вивчається характер і рівень валеологічних знань студентів; ведеться пошук умов і засобів формування здорового способу життя молоді.

Ось деякі способи, якими фізична культура впливає на формування здорового способу життя особистості:

Підтримка фізичного здоров'я: Регулярні фізичні вправи сприяють покращенню загального стану здоров'я, зміцненню м'язово-скелетної системи, покращенню функціонування серцево-судинної системи та зниженню ризику розвитку хвороб.

Підтримка психічного здоров'я: Фізична активність допомагає знижувати рівень стресу, тривоги та депресії. Вона стимулює вироблення ендорфінів, гормонів щастя, що підвищує настрій та сприяє психічному благополуччю.

Сприяння самовдосконаленню: Через заняття фізичною культурою особистість розвиває самодисципліну, вольові якості, посильність та впевненість у собі. Кожен успішно пройдений заняття чи досягнення нового результату підсилює віру у власні сили.

Розвиток соціальних навичок: Участь у спортивних командних іграх та групових заняттях сприяє розвитку комунікативних навичок, співпраці, лідерських якостей та емпатії. Це формує здатність до спілкування та взаємодії з оточуючими.

Позитивний вплив на життєві цінності: Фізична культура сприяє формуванню здорового способу життя та підтримує цінності, такі як відповідальність за власне здоров'я, дисциплінованість, дотримання правил та прагнення до досягнення успіху.

Постановка цілей та задач охорони здоров'я студентської молоді та виховання

здорового способу життя повинна передбачати:

- створення в навчальному закладі освіти середовища, що сприятливо впливає на здоров'я та формування здорового способу життя студентів;

- формування знань про здоров'я, про фактори, що сприятливо впливають на здоров'я, про значення здоров'я для успішної навчальної та професійної діяльності, потреби піклуватись про своє здоров'я;

- формування вмінь складати правильний режим дня;

- навчання самоконтролю, самооцінці, взаємооцінці, саморегуляції здоров'я;

- знання взаємозв'язку компонентів здоров'я, принципів здорового способу життя;

- уяви про відповідальність людини за своє здоров'я;

- знання вікових особливостей фізичного і психічного розвитку здоров'я;

- знання визначення імунітету, способи підвищення імунітету;

- володіння методами самовиховання навичок здорового способу життя;

- вміння здійснювати саморегуляцію в різних видах діяльності, а також у кризових ситуаціях;

- вміння здійснювати самоспостереження за своїм здоров'ям;

- знати про негативний вплив на здоров'я шкідливих звичок (п'янства, паління, наркоманії, токсикоманії);

- вміння протистояти шкідливим звичкам;

- володіти знаннями про основи раціонального харчування;

- знання про сприятливий вплив фізичної культури та спорту на здоров'я молодої людини;

- наявність звички до занять фізичною культурою та спортом;

- володіння навичками само оздоровлення;

- залучення батьків студентів до активної роботи по формуванню здорового способу життя.

Найважливішою якістю діяльності по формуванню здорового способу життя студентської молоді є взаємодія педагога та студента. Спільна діяльність припускає здатність її учасників робити щось важливе для кожного з них разом. Коли вони роблять щось нове у напрямку здорового способу

життя, розвитку фізичної культури, то виникає ситуація спільної творчості. У спільній діяльності студенту дано відчуття себе суб'єктом творця власного здоров'я, тобто, власної долі.

4. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Отже, фізична культура виступає не лише як засіб для збереження фізичного здоров'я, але й як потужний фактор у формуванні гармонійної та щасливої особистості. Її вплив простежується на всіх рівнях життєдіяльності, створюючи міцний

фундамент для досягнення успіху та відчуття задоволення в усіх сферах життя.

На сьогодні успішне оволодіння освітою можливе лише за умови достатньо високого рівня здоров'я. Тому врахування особливостей способу життя, зокрема фізичної активності й позитивного ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності, – важливий елемент організації фізичного виховання студентської молоді. На жаль, останнім часом спостерігається стійке погіршення стану здоров'я населення та молоді зокрема. Формування дбайливого ставлення до власного здоров'я – визначальний чиник у досягненні кар'єрного й життєвого успіху студентської молоді.

Література

1. Борисенко А. Руховий режим учнів початкових класів: навчально-методичний посібник / А. Борисенко, С. Цвек. – К.: Радянська школа, 1989. – 190 с.
2. Качашкін В. М. Методика фізичного виховання / В. М. Качашкін. – К.: Просвіта, 1989.
3. Коваль В. Ю. Шляхи формування здорового способу життя у молодого покоління / В. Ю. Коваль. – Херсон, 2010.
4. Мицкан Б. Оздоровча функція фізкультури: шляхи реалізації в умовах сучасної школи / Б. Мицкан, Г. Презлята // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : збі. наук. праць. – Рівне : Ред.-вид. центр Міжнар. ун-ту «РЕГІ» ім. академіка С. Дем'янчука, 2003. – Ч. II. – С. 59–64.
5. Основи здоров'я і фізична культура: Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1–11 класи. – К.: Початкова школа, 2001. – 112 с.
6. Петрик О. І. Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя: курс лекцій: навч. посібник для студентів ун-тів та пед. ін-тів / О. І. Петрик. – Львів: Світ, 1993. – 119 с.
7. Полулях А. Формування здорового способу життя школярів засобами фізичного виховання в умовах ступеневої освіти / А. Полулях // Фізичне виховання в школі. – 2002. – № 4. – С. 35–38.
8. Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи / за заг. ред. М. Лук'янченка, Ю. Шкретія, Е. Боляха, А. Матвеева. – Дрогобич: КОЛО, 2005. – 124 с.
9. Сіренко Р. Формування знань і вмінь студентів у процесі залучення до здорового способу життя / Р. Сіренко, Ю. Дубревський // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2008. – Т. 2. – С. 242–244.
10. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О. Яременко, О. Балакірева, О. Вакуленко та ін. – Київ : Укр. ін-т соц. дослідж., 2000. – 15 с.

Reference

1. Borysenko A. Rukhoviy rezhym uchniv pochatkovykh klasiv: navchalno-metodychnyi posibnyk / A. Borysenko, S. Tsvek. – K.: Radianska shkola, 1989. – 190 s.
2. Kachashkin V. M. Metodyka fizychnoho vykhovannia / V. M. Kachashkin. – K.: Prosvita, 1989.
3. Koval V. Yu. Shliakhy formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia u molodoho pokolinnia / V. Yu. Koval. – Kherson, 2010.
4. Mytskan B. Ozdorovcha funktsiia fizkultury: shliakhy realizatsii v umovakh suchasnoi shkoly / B. Mytskan, H. Prezliata // Kontsepsiia rozvytku haluzi fizychnoho vykhovannia i sportu v Ukraini : zbi. nauk. prats. – Rivne : Red.-vyd. tsentr Mizhnar. un-tu «REHI» im. akademika S. Demianchuka, 2003. – Ch. II. – S. 59–64.
5. Osnovy zdorovia i fizychna kultura: Prohrama dlia zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv. 1–11 klasy. – K.: Pochatkova shkola, 2001. – 112 s.
6. Petryk O. I. Medyko-biologichni ta psykholoho-pedahohichni osnovy zdorovoho sposobu zhyttia: kurs lektsii: navch. posibnyk dlia studentiv un-tiv ta ped. in-tiv / O. I. Petryk. – Lviv: Svit, 1993. – 119 s.
7. Poluliakh A. Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia shkoliariv zasobamy fizychnoho vykhovannia v umovakh stupenevoi osvity / A. Poluliakh // Fizychno vykhovannia v shkoli. – 2002. – № 4. – S. 35–38.
8. Realizatsiia zdorovoho sposobu zhyttia – suchasni pidkhody / za zah. red. M. Lukianchenka, Yu. Shkrebtiia, E. Boliakha, A. Matvieieva. – Drohobych: KOLO, 2005. – 124 s.
9. Sirenko R. Formuvannia znan i vmin studentiv u protsesi zaluchennia do zdorovoho sposobu zhyttia / R. Sirenko, Yu. Dubrevskiy // Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi : zb. nauk. pr. Volyn. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky. – Lutsk, 2008. – T. 2. – S. 242–244.

Abstract

OSADETS Mykola, HOLOVACHUK Valentyna

PHYSICAL EDUCATION AS A FACTOR OF FORMING A PERSONAL HEALTHY LIFESTYLE

Physical education and sports are of great importance in the formation of a healthy lifestyle, spiritual and physical development of student youth. Physical exercises strengthen health, increase neuropsychological activity to emotional stress, support physical and mental capacity.

In recent years, certain works have appeared related to the study of health problems and a healthy lifestyle within the educational process of a professional school: general health issues of student youth are discussed; the spread of alcoholism and drug addiction in the youth environment is being analyzed; the influence of various factors on the formation of a healthy lifestyle of students is investigated; the nature and level of valeological knowledge of students is studied; conditions and means of forming a healthy lifestyle of young people are being searched for.

Student age is characterized by intensive work on the formation of one's personality, studying the style of behavior.

Young people in this period have enormous opportunities for education and social activities. Therefore, physical culture and sports become really the most important means of strengthening health, a natural biological basis for personality formation, effective learning, and successful social activities. The formation of health can successfully take place in the conditions of the organization of a healthy lifestyle.

Useful habits help in the formation of harmonious development of the personality, harmful - on the contrary, inhibit its formation. Habits are very stable.

A healthy lifestyle cannot be acquired once and for all at some stage of education and personal development, as is the case with learning the multiplication table. A lifestyle can be healthy only when it develops, is supplemented with various new elements useful for health, habits and thereby improves. Therefore, a healthy lifestyle must be constantly learned, which means that he must constantly be taught, nurture the need for a healthy lifestyle. This concept includes physical culture as a constituent part.

Key words: *health, physical culture, educational process*

Стаття надійшла до редакції 22.02.2024 р.