

**Недоборська К.Л.**

*студентка;*

**Сірий О.М.**

*старший викладач,*

*Хмельницький університет управління та права  
імені Леоніда Юзькова*

## **ШЛЯХИ ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

Наша робота присвячена питанню шляхів впровадження здорового способу життя серед студентської молоді. Ця тема висвітлена у роботах багатьох науковців, але ми побачили в ній нове.

Хочемо відмітити, що під здоровим способом життя серед студентської молоді розуміють життєдіяльність, яка орієнтована на підтримання в належному стані та зміцнення здоров'я студентів шляхом поліпшення умов життя – праці, відпочинку, побуту [1].

Зазначимо, що питання запровадження здорового способу життя серед студентської молоді належить до таких питань, які є провідними при визначенні рівня національної безпеки України.

Формування усвідомленого відношення студентів до особистого здоров'я реалізується через передачу знань і створення умов покращення зміцнення здоров'я, здійснення практичних дій здорового способу життя.

Хочемо зазначити, що в рамках проведеного дослідження кафедрою соціології Хмельницького національного університету на тему «Якість життя в оцінках студентської молоді» студентам було поставлено ряд питань, які відносяться до самооцінки здоров'я, занять спортом, відвідування занять фізичної культури [3, с. 42].

Нами досліджено, що студенти Хмельницького національного університету рахують, що рівень здоров'я перебуває в залежності від таких загальних чинників як: шкідливі звички – токсикоманія (91,4%), вживання наркотичних засобів (91,1%), вживання алкоголю (87,8%), куріння (85,7%); екологічне середовище (80,3%); особисте відношення до свого здоров'я (75,7%); корисне харчування (73,6%); умови на роботі та вдома – умови праці (68%), психологічна атмосфера вдома (67,7%); наявність хронічних захворювань (62,7%); заняття фізкультурою та спортом (62,2%); матеріальний стан (59,3%); режим дня (51,5%) [3, с. 44].

Ми можемо стверджувати, що зміцнення здоров'я студентів залежить від свідомої, розумної роботи самого студента із зміцнення, покращення і розвитку життєвих ресурсів організму.

Хочемо відмітити, що першою значущою сходинкою для цього є створення мотивації студентської молоді до зміцнення особистого здоров'я,

формування почуття відповідальності за особисте здоров'я. Ми вважаємо, що необхідно допомогти усвідомити студентам, що ніякі пігулки не спроможні зробити людину здоровою. Активний фізичний розвиток, рухова активність, правильне харчування, духовний розвиток разом із сприятливим соціальним середовищем є фундаментом здоров'я [4, с. 318].

Хочемо відмітити, що другою сходинкою повинно стати розширення знань щодо формування здорового способу життя в студентському середовищі. Це потрібно робити, перш за все, за рахунок переорієнтації системи пропаганди із вивчення впливу негативних чинників поведінки на показ переваг, які забезпечує здоровий спосіб життя.

Третьою сходинкою повинно бути опрацювання цих знань і необхідних навичок, що зробить неможливим свідоме відношення студентської молоді до особистого здоров'я та до здоров'я людей із соціального оточення [5, с. 26].

В процесі дослідження ми визначили, що найпопулярнішими методами роботи по формуванню здорового способу життя в студентському середовищі стали інноваційні методики, такі як інтерактивні театри, молодіжні лекторські групи, спікерські бюро та інші.

На нашу думку, найважливішою якістю діяльності по формуванню здорового способу життя студентської молоді є взаємодія педагога та студента. Спільна діяльність допускає спроможність її учасників робити щось важливе для кожного з них разом [2, с. 71].

Нами досліджено, що крім планових занять з фізичного виховання, важливу роль в оздоровленні студентської молоді, покращенні їх фізичного стану відіграють різні форми фізкультурно-спортивної та оздоровчо-масової роботи у гуртожитку. До таких форм необхідно віднести: ранкову гімнастику; фізичні вправи протягом навчального дня; самостійні заняття фізичними вправами в позанавчальний час; вузівські, міжвузівські спортивні змагання; заняття в оздоровчих групах, спортивних секціях і клубах; роботу студентських спортивно-оздоровчих клубів, оздоровчий і спортивний туризм [3, с. 45].

Спортивний клуб спільно з кафедрою фізичного виховання організовує і проводить всі форми фізкультурно-спортивних і оздоровчо-масових заходів у студентському гуртожитку.

Хочемо додати, що кроком у реалізації оздоровчих і виховних завдань фізичного виховання під час запровадження «паспорта здоров'я» стало покращення фізкультурно-оздоровчого рухового режиму студентів.

До комплексу ранкової гігієнічної гімнастики ми рекомендували включити 10-12 вправ на гнучкість і рухливість в суглобах: ходьбу, підтягування, вправи для м'язів рук, плечового поясу і шиї, тулуба, ніг, вправи на силу і розслаблення м'язів [4, с. 319].

У нашій роботі зазначено, що гуртки фізичної культури утворюються, головним чином, для студентів. Вони орієнтовані на те, щоб привчити студентів до регулярних занять фізичною культурою, покращувати їх фізичну підготовленість. Заняття проводять два рази на тиждень, тривають

вони 45-60 хв. Проводяться ці заняття викладачем фізичної культури або під його керівництвом громадським інструктором із лави старшокурсників. Група складається із 15-20 студентів, при утворенні групи враховується вік студентів та фізична підготовка [2, с. 72].

Спортклуби здійснюють: агітаційно-масові заходи по залученню студентів і викладачів до регулярних занять окремими видами спорту, ігор, гімнастики; заняття спортивних секцій за видами спорту; спортивні свята, вечори, змагання і інші масові заходи; будівництво і ремонт спортивних споруд і інвентаря; зимові і спортивні літні табори; фізкультурні і спортивні заходи у студентському гуртожитку.

Можемо зазначити, що важливе значення в житті будь-якого студента відіграють спортивні секції. Секційна робота по спорту пов'язується з усією роботою з фізичного виховання студентів (заняття, консультації, заліки), також вона сприяє досягненню цілям всебічного фізичного розвитку і підвищення спортивної підготовки [1].

Фізкультурні заходи реалізуються у різних формах: спортивні змагання за межами вузу; екскурсії, пробіги, прогулянки, походи, фізкультурні виступи, оздоровчі заходи, фізкультурна робота в студентських гуртожитках.

Також для того, щоб привчити студентів до занять спортом, проводять агітаційно-пропагандистські заходи: бесіди, доповіді, лекції, спортивні вечори, консультації; організують фотовітрини, виставки, альбоми; використовують плакати, таблиці, афіши, місцеві ЗМІ.

Хочемо відмітити, що студентський туризм є важливою складовою спортивної роботи в позанавчальний час. Участь у туристичних походах допомагає розвивати такі якості як особиста ініціатива та взаємна допомога, наполегливість, сила волі та висока дисциплінованість [4, с. 319].

Нами досліджено, що туризм сприяє покращенню діяльності серцево-судинної і дихальної систем, поліпшенню опору організму до захворювань, допомагає зміцнити м'язи. Перебування на свіжому повітрі, дія сонця і дозованих фізичних навантажень, вражень під час подорожі – все це стабілізує діяльність центральної нервової системи, відновлює сили, поліпшує працездатність [5, с. 96].

Отже, у нашій роботі ми дослідили, що формування здорового способу життя студентів здійснюється через оздоровчу діяльність, створення сприятливих для здоров'я санітарно-гігієнічних, психологічних і соціальних умов, а також виховання позитивної мотивації до власного здоров'я, потреб у здоровому способі життя. Можемо стверджувати, що для цього слід здійснювати спеціалізовані програми та проекти на місцевому та державному рівнях, призначені для широкого кола студентів.

### Список використаних джерел:

1. Вакуленко О. Позитивний досвід діяльності з формування здорового способу життя [Електронний ресурс] / [Вакуленко О., Жаліло Н., Комарова Н. та ін.]. – Режим доступу: <http://www.health.gov.ua/Publ/conf.nsf/0/b993ce66e72733f3c2256ddc003bfd53?OpenDocument>

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, 2018. – Вип. 30. – С. 69–73.

3. Литвиненко О.М. Формування здорового способу життя в студентській молоді / О.М. Литвиненко // Педагогіка. Наукові праці. – 2019. – 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». – 2019. – № 3. – С. 318–322.

5. Яременко О.О. Формування здорового способу життя молоді: стратегія розвитку українського суспільства. – Київ, 2018. – 164 с.

**Сілівончик А.В.**

*студентка,*

*Науковий керівник: Іскра У.В.*

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,*

*Київський університет імені Бориса Грінченка*

## **ПЛАВАННЯ – ОСНОВНИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ**

Плавання – це вид спорту і його метою є якомога швидше пропливати певну відстань, не порушуючи застосований метод плавання.

Плавання також є одним з основних засобів фізичного виховання студентів, оздоровлення та підготовки до майбутньої професійної діяльності. Плавання входить до програм з фізичного виховання завдяки своїм різноманітним засобам та великим освітнім, гігієнічним, оздоровчим та прикладним значенням.

Плавання – це неймовірно динамічний вид спорту. Під час плавання всі частини тіла, навіть голова в нейтральному і стійкому положенні, повинні обернутися для вдиху, тому для цього потрібні поєднання фізичної сили та технічної підготовки. Оскільки вода не є природним середовищем для людей, технічні аспекти руху води особливо важливі [1, с. 4].

Дослідженням плавання як виду спорту, вивченням питань його оздоровчої спрямованості, прикладного значення, масовості та впливу водного середовища на організм людини займалися чимало вчених (Л. Бородич, Н. Булгакова, Г. Полєся, В. Лопухін, Л. Макаренко, Т. Меншуткіна, В. Платонов, та ін.).

О. Литвинов наголосив, що стосовно фізичної підготовленості плавців, особливо тренування швидкості та сили, особливу увагу слід приділити підготовці плавців на суші та воді.