ЗБІРНИК ТЕЗ «СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ МОЛОДІ НА ФІЗИЧНУ КУЛЬТУРУ, СПОРТ ТА ЗДОРОВ’Я ЛЮДИНИ»

128

**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**Людмила Шестерова, Людмила Грищенко**

*Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради*

*Харків, Україна*

**Анотація.** Результати дослідження свідчать, що більшість студентів вважають фізичне виховання одним із компонентів всебічного розвитку особистості та формування здорового способу життя.

**Ключові слова:** студенти, здоровий спосіб життя.

**Вступ.** Фізичне виховання є одним з чинників, що приносить неоціненну користь організму людини, адже воно впливає на зменшення вісцерального жиру, що накопичується навколо внутрішніх органів та призводить до ожиріння; на збільшення сили м'язів, які, не отримуючи достатнього навантаження, починають атрофуватися; на підвищення тонусу серцево-судинної системи; на пришвидшення виведення токсинів з організму тощо [4]. Разом з тим фахівці відмічають зниження інтересу до занять фізичними вправами у сучасному світі, адже з появою комп’ютерних ігор та поширенням шкідливих звичок молодь менш уваги звертає на здоровий спосіб життя [1, 3].

Метою фізкультурної освіти є задоволення об'єктивної потреби студентів у засвоєнні системи спеціальних знань, набутті професійно значущих умінь і навичок. Виходячи з цього, мета фізичного виховання в закладах вищої освіти – сприяти підготовці гармонійно розвинених висококваліфікованих фахівців [1].

Для підготовки висококваліфікованих фахівців потрібно формувати в них навички здорового способу життя, особливо в умовах стресової ситуації під негативним впливом навколишнього середовища, розумової і фізичної напруженості, адаптації до нових умов життя [2].

**Мета дослідження:** дослідити можливості формування здорового способу життя й особистості студентів засобами фізичного виховання.

**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження проводилося на базі КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. В анкетуванні взяли участь 54 студенти віком 17-21 років.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Питання анкети стосувалися можливостей формування здорового способу життя студентів. Так, отримані результати свідчать, що 92,6% студентів вважають, що здоровий спосіб життя відіграє важливу роль в житті людини. Причому, слід зазначити, що лише 55,6% опитаних ведуть здоровий спосіб життя.

На питання щодо впливу фізичного виховання на здоровий спосіб життя 85,2% студентів відповіли «Так», тобто вони вважають необхідним займатися фізичними вправами та використовувати їх, як засіб впливу на стан здоров’я і фізичну підготовленість.

70,4% студентів вважають, що заняття фізичним вихованням впливають на розвиток особистості.

ЗБІРНИК ТЕЗ «СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ МОЛОДІ НА ФІЗИЧНУ КУЛЬТУРУ, СПОРТ ТА ЗДОРОВ’Я ЛЮДИНИ»

129

Мотивами для занять фізичним вихованням у студентів слугують різні чинники. Так, 18,5% опитаних відповідають, що мотивом цього для них є формування навичок здорового способу життя; 53,7% – наводять інші мотиви для занять фізичними вправами і 17,8% вважають, що такі заняття не пов’язані з формування здорового способу життя.

Думки щодо часу, який слід приділять на день заняттям фізичними вправами, щоб сформувати навички здорового способу життя розподілилися таким чином: до 1 години – 29,6%; 1-2 години – 48,1%; більше 2 годин – 3,7%. 9,3% опитаних вважають цей час недостатнім для занять та 9,3% – вважають такі заняття зайвими. Студенти обмежили й щоденний час для фізичного виховання з метою формування позитивних моральних якостей: до 1 години – 14,8%; 1-2 години – 53,7%; більше 2 годин – 31,5%.

На питання щодо позитивних якостей, які можуть сформувати заняття фізичними вправами у людини, думки студентів розподілилися: моральні якості – 13%; фізичні якості – 25,9%; моральні та фізичні якості – 51,9%; жодні з вищезгаданих якостей – 9,2%. Такі відповіді, на нашу думку, свідчать про те, що більшість опитаних студентів вважають фізичне виховання засобом формування позитивних моральних та фізичних якостей (51,9%).

**Висновки***.* Результати дослідження дають змогу стверджувати, що більшість респондентів вважають фізичне виховання компонентом всебічного розвитку особистості. Про це свідчать відповіді на питання щодо формування здорового способу життя (85,2%) та розвитку особистості (70,4%). На нашу думку, такі відповіді зумовлені певними факторами, які залежать від умов проживання молоді, навколишнього середовища, виховання в родині.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку** будуть спрямовані на розширення теоретичних знань студентів щодо здорового способу життя.

**Список використаної літератури:**

1. Антікова В.А., Єфімов А.О. Виховання у студентів інтересу до занять з фізичної культури. *Роль ФК у здоровому способі життя* : мат-ли І наук.-практ. конф. Львів, 1992. С. 56.

2. Фізична культура [електронний ресурс]. Режим доступу: https://mylifesport.ru/text.php?id=87

3. Шестерова Л. Є., Грищенко Л. К. Ставлення студентів педагогічних спеціальностей до занять фізичним вихованням. *Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти* : мат-ли ІІ Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнарод. участю (18 грудня 2020 р.). Харків, 2020. С. 205–209.

4. Zhelanov D.V., Palamar B.I, Gruzieva T.S., Zhelanova V.V., Leontieva I.V., Yepikhina M. A. Value-motivational component of a healthy lifestyle