

Грибан Г.П., \*Краснов В.П., \*\*Опанасюк Ф.Г., Скорий О.С.  
Житомирський державний університет імені Івана Франка  
\*Національний університет біоресурсів і природокористування України  
\*\*Житомирський національний агроєкологічний університет

### ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ У ЗДОРОВОМУ СПОСОБІ ЖИТТЯ СУЧАСНОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

В статті розкрито роль фізичного виховання в здоровому способі життя студентської молоді, приведені різні тлумачення щодо поняття «здоровий спосіб життя». Встановлено, що основним чинником здорового способу життя студентської молоді є рухова активність. Навчальні заняття з фізичного виховання та позанавчальні фізкультурно-оздоровчі і спортивно-масові заходи є ефективним засобом, який підвищує функціональні можливості організму, працездатність, розвиває фізичні якості, покращує самопочуття, сон, апетит, активізує розумові процеси сучасної студентської молоді.

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, здоров'я, фізичне виховання, навчальний процес, рухова активність, студент.

**Грибан Г.П., Краснов В.П., Опанасюк Ф.Г., Скорий О.С. Физическое воспитание в здоровом образе жизни современной студенческой молодежи.** В статье раскрыто роль физического воспитания в здоровом образе жизни студенческой молодежи, представлено различные трактования понятия «здоровый образ жизни». Установлено, что основным фактором здорового способа жизни студенческой молодежи есть двигательная активность. Учебные занятия с физического воспитания и позаучебные физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия являются эффективным средством, которое повышает функциональные возможности организма, работоспособность, развивает физические качества, улучшает самочувствие, сон, аппетит, активизирует умственные процессы современной студенческой молодежи.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, здоровье, физическое воспитание, учебный процесс, двигательная активность, студент.

**Gryban G.P., Krasnov V.P., Opanasiyk F.G., Skoryi O.S. Physical education in the healthy lifestyle of modern student youth.** The article reveals different interpretations of the concept «healthy lifestyle». It is established that the main factor of students' healthy lifestyle is physical activity. The physical education lessons are an effective tool that enhances the functionality of the body, performance, develops physical qualities, improves mood, sleep, appetite, and stimulates mental processes of students. It is specified that Physical education is one of the disciplines in the system of students' education which aims at providing and realizing the the educational and realizing the educational and health improving potential of prospective specialists. It is proved that one of the main reasons of low results of physical education in higher educational establishments is one-way in its essence directive and authoritarian style of teacher's conducting the educational process. It is revealed that the real level of psycho-physical readiness of the graduates in higher educational establishments of Ukraine does not meet the requirements of vital capacity and professional activity During the period of education the students do not show essential charges in the dynamics of the formation interests and motives for the means of physical educational. After getting a credit or graduating from the educational establishment the prospective specialists stop doing physical exercises. Sociological surveys among the specialists of the agricultural sector show that only those who went in for sports at the educational establishments continue exercising physical training and sport, try to adhere to the active way of life during their professional activity. In order to fulfil the tasks of physical education with the prospective specialists professionals it is necessary to create an up-to-date methodological system of physical educational which provides the implementation of a number of effective health-improving and training means.

**Key words:** healthy lifestyle, health, physical education, educational process, motor activity, student.

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями.** Фізичне виховання студентської молоді має відображати нові підходи до формування гармонійного розвитку особистості студента, формувати в її дбайливе ставлення до власного здоров'я та фізичного розвитку, комплексно розвивати фізичні й психічні якості, сприяти активному і творчому використанню засобів фізичної культури та спорту як одного із важливих чинників здорового способу життя. Головне місце у здоровому способі життя має займати рухова активність, яка сприяє підвищенню працездатності, покращанню здоров'я, забезпеченню різностороннього гармонійного розвитку студента, функціонуванню серцево-судинної, дихальної, гормональної та інших систем організму, активізації нервово-м'язового апарату і механізмів передачі рефлексів з м'язів на внутрішні органи. На превеликий жаль, засоби фізичної культури і спорту не зайняли ще гідного місця в житті переважної частини студентської молоді.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Обмеження рухової активності студентів, знижує захисні механізми організму до несприятливих впливів навколишнього середовища, сприяє розвитку схильності до різних захворювань [1, 6, 8]. Систематичні заняття фізичними вправами, оздоровчою фізичною культурою піднімають організм на новий, більш високий рівень розвитку. Інтенсивні спортивні заняття формують також пристосувальні перетворення в організмі, які не можуть бути досягнуті у звичайному дозованому використанні засобів фізичної культури та фізичній роботі [7]. Важливу роль у залученні студентів до активних занять фізичними вправами відіграють спортивні традиції сім'ї, школи, ВНЗ, система освіти, місце і роль фізичного виховання та спорту в цій системі, наявність сучасних програм фізичного виховання та їх виконання викладачами [4, 8].

Проблема формування здорового способу життя в значній мірі пов'язана з рівнем культури студентів та викладачів.

Встановлено, що у студентів потреба у фізичному самовдосконаленні формується тим успішніше, чим вищим є освітній рівень, ступінь розвитку інших потреб, тобто чим більш сформована їх особистість. Виявлено прямий взаємозв'язок між формуванням потреби у фізичному самовдосконаленні і професійною спрямованістю особистості студента, що підтверджує діалектичну єдність фізичної та інтелектуальної діяльності [3].

Під здоровим способом життя слід розглядати форми і способи повсякденної життєдіяльності людини, які сприяють вдосконаленню резервних спроможностей організму, успішному виконанню соціальних і професійних функцій, профілактиці найбільш поширених захворювань [8].

До найважливіших елементів, які дають сучасне тлумачення здорового способу життя Є.О. Котов [5] включає: 1) раціональний індивідуальний режим життя, що сприяє здоров'ю (психічна активність, здорове харчування, належний духовний режим, особиста гігієна, відмова від паління і зловживання алкоголем); 2) активну участь у формуванні соціальних відносин, що сприяють збереженню і розвитку особистості; 3) гігієнічну раціональну поведінку з врахуванням вимог оточуючого середовища; 4) свідому участь в організації умов праці, які сприяють збереженню здоров'я і підвищенню працездатності; 5) розумне ставлення до заходів з охорони здоров'я при захворюванні.

Існують різні тлумачення поняття «здоровий спосіб життя», але суть їх полягає в одному – збереженні і зміцненні здоров'я [4, с. 435–438]. Окрім того у психолого-педагогічній та спеціальній літературі ведеться активна дискусія про визначення й обґрунтування чинників, які впливають на здоровий спосіб життя G.A. Bray [9] – відносить ожиріння, A.L. Nachemson [10] – остеохондроз, T. Stephens [11] – депресію. У зв'язку з цим здоровий спосіб життя можна трактувати як поведінку людини, яка відображає певну життєву позицію, направлену на збереження і зміцнення здоров'я, основу на виконанні норм, правил і вимог особистої і суспільної гігієни.

В той же час аналіз літературних джерел показує, що сучасна система фізичного виховання студентської молоді в Україні не спроможна подолати дефіцит рухової активності студентів, забезпечити ефективне відновлення їх організму, збереження та зміцнення стану здоров'я, не може в достатній мірі вплинути на формування здорового способу життя. Навчально-виховний процес з фізичного виховання потребує оновлення і модернізації, які мають закласти основи фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутнього фахівця в дотриманні здорового способу життя.

**Мета статті** полягає у розкритті ролі фізичного виховання у формуванні здорового способу життя студентської молоді під час проведення навчально-виховного процесу.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Вирішення проблеми покращання навчально-виховного процесу з фізичного виховання студентів з метою залучення до здорового способу життя вивчалось у багатьох фундаментальних наукових дослідженнях Г.Л. Апанасенка, М.С. Гончаренко, Г.П. Грибана, О.Д. Дубогай, Т.Ю. Круцевич, О.Т. Кузнецової, А.В. Магльованого, С.І. Присяжнюка, Л.П. Суценко та інших.

Опитування студентів показує, що значна частина, починаючи з 1990 і до 2017 року, в тій чи іншій мірі незадоволені системою організації, методами, що застосовуються, і формами проведення навчальних занять, їх змістом і направленістю, а це, в свою чергу, негативно впливає на відношення до навчального процесу з фізичного виховання і самостійних занять фізичними вправами. Ще більша кількість студентів не задоволена організацією і проведенням спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи у вищих навчальних закладах (табл. 1).

В останні роки Міністерством освіти і науки України проведені реформами в системі фізичного виховання у ВНЗ ще більше погіршили ситуацію зі станом здоров'я, рівнем фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентів. Не були враховані такі чинники як менталітет українського студента, який не має навиків здорового способу життя і не піклується про стан власного здоров'я; відсутність критеріїв оцінки, стимулів і відповідальності громадянина за стан власного здоров'я; відсутність матеріально-технічної бази або її невідповідність вимогам для забезпечення самостійних занять фізичними вправами; недосконалі методики забезпечення фізкультурно-оздоровчого процесу новітніми і зарубіжними здоров'язбережувальними технологіями; неготовність студентської молоді до здійснення кардинальних змін у своїй свідомості та поведінці, сформулювати і добровільно прийняти обмеження та заборони, що продиктовані законами розвитку природи; відсутність фундаментальних змін в системі освіти, її цінностях, способах життя з урахуванням екологічних, економічних, політичних, соціальних і духовних потреб сьогодення тощо.

Таблиця 1

Задоволеність студентів організацією фізичного виховання під час навчання у вищому навчальному закладі (на прикладі аграрних університетів, в %)

Види діяльності	Суб'єктивна оцінка	Рік дослідження											
		1990		2000		2007		2010		2013		2017	
		чол.	жін.	чол.	жін.	чол.	жін.	чол.	жін.	чол.	жін.	чол.	жін.
Навчальна	Задоволені	58,9	53,6	27,4	36,6	39,2	38,1	49,7	44,3	39,8	39,8	31,8	29,2
	Частково задоволені	34,4	37,1	47,7	46,2	51,0	49,5	44,1	47,4	43,7	43,9	32,6	33,4
	Незадоволені	6,7	9,3	24,9	17,2	9,8	12,4	6,2	8,3	16,5	16,3	35,6	37,4
Спортивна і оздоровча	Задоволені	53,7	46,2	22,1	24,4	31,3	27,7	41,8	36,1	42,6	34,3	27,2	23,5
	Частково задоволені	40,1	44,5	63,6	55,9	53,4	53,5	48,6	52,5	51,2	45,4	29,7	31,6
	Незадоволені	6,2	9,3	14,3	19,7	15,3	18,8	9,6	11,4	6,2	20,3	43,1	44,9

Якість навчально-виховного процесу з фізичного виховання суттєво також залежить від самопочуття, яке отримують студенти під час занять. Аналіз проведених занять та опитування студентів показало, що викладачі кафедр фізичного виховання не завжди дотримуються принципів індивідуалізації, доступності, послідовності фізичних навантажень,

не враховують індивідуальні психологічні особливості студентів, їх функціональні можливості і стан здоров'я, що, в свою чергу, викликає негативні почуття у значній кількості студентів, а іноді і роздратованість, поганий настрій, пригніченість тощо. Негативне самопочуття студентів після навчальних занять та спортивних заходів викликано, як правило, низьким рівнем фізичного розвитку і фізичної підготовленості, відсутністю спортивно-технічних навиків і умінь, відхилень у стані здоров'я тощо.

Важливим чинником залучення студентів до здорового способу життя в процесі фізичного виховання є вірне формування ціннісних орієнтацій, реалізація студентами найбільш значущих потреб в цій сфері діяльності. Тільки за такої умови можливе формування ціннісного відношення до здорового способу життя. Однак система фізичного виховання у вищих навчальних закладах не змогла закріпити у значній частині студентів правильне відношення до навчального процесу з фізичного виховання, сформувала негативне ставлення до навчання та засобів фізичної активності (табл. 2).

Таблиця 3

Мета відвідування занять з фізичного виховання студентами основного та спеціального навчальних відділень (в %, n = 458)

Мета	Стать	Навчальні відділення	
		спеціальне	основне
Вимоги деканату та кафедри фізичного виховання	чол.	74,9	63,4
	жін.	82,3	71,4
Заради заліку, боязнь бути покараним	чол.	54,4	47,2
	жін.	69,7	53,6
Підвищення фізичної працездатності	чол.	26,8	48,7
	жін.	24,3	38,6
Зміцнення здоров'я	чол.	37,1	41,4
	жін.	32,5	36,3
Бажання бути привабливим	чол.	10,5	21,7
	жін.	20,4	29,6
Залучитися до здорового способу життя	чол.	12,7	19,4
	жін.	10,1	16,3
Покращання спортивних результатів	чол.	9,6	18,2
	жін.	8,3	13,6

Критерієм ефективності та якості навчального процесу з фізичного виховання є вихованість студента, тобто наявність у нього високих духовних та морально-вольових якостей, в основу яких входить внутрішнє бажання систематично підтримувати свій стан здоров'я, достатній рівень фізичної підготовленості і розвитку, позитивне відношення засобів фізичної культури і спорту та взагалі до здорового способу життя. В той же час результати дослідження показали, що в даних обставинах є найбільш ефективним чинником вимоги і контроль деканату і кафедри фізичного виховання, що не відповідає гуманізації навчально-виховного процесу.

Важливим напрямом удосконалення загальної освіченості молоді є також екологічна освіта і виховання в процесі фізичного виховання, як безперервний процес навчання, виховання і розвитку кожної особистості, незалежно від напряму навчальної дисципліни. Значущість екологічної освіти зросла у зв'язку з тим, що стародавня проблема взаємозв'язку людини і природи у наш час набула особливого значення, і від її розв'язання вперше залежить саме існування людства. Аксиоматичним є твердження про те, що для гармонійного розвитку людини потрібне перш за все сприятливе природне середовище [2].

Існує велика кількість чинників, які сприяють залученню студентів до занять фізичними вправами та спортом, але досить часто вони втрачають свою силу при зустрічі студентів з певними труднощами і перешкодами. Основними чинниками, що сприяють позитивному ставленню студентів до занять з фізичного виховання, є відповідальність і дисциплінованість, задоволення від занять, приклад викладача, товаришів тощо. В сучасних студентів не сформованості потреби у дотриманні здорового способу життя, відсутні певні знання в цій сфері діяльності, низька активність при виконанні вимог здорового способу життя, нерациональна організація навчальної діяльності, низький рівень особистої гігієни, наявність шкідливих звичок та інші чинники, які негативно впливають на стан здоров'я. Вихід із такої ситуації в значній мірі закладений в ставленні кожного студента до власного здоров'я, в бажанні бути здоровим і спроможним за рахунок самоорганізації зберегти та підтримувати здоров'я протягом усього свого активного соціального життя. Тому ставлення до проблеми здоров'я в конкретній групі має змінитися принципово як з боку студентів і викладачів, так і з боку сім'ї, громадських і спортивних організацій, служб охорони здоров'я, департаментів, а особливо держави. Наразі як ніколи Україні потрібні здорові, фізично підготовлені юнаки і дівчата, патріоти, які мають бути готові виконувати свій військовий обов'язок перед державою.

**Висновки.** Одним із пріоритетних чинників здорового способу життя є забезпечення оптимальної рухової активності студентської молоді. Для цього необхідно: озброїти студентів знаннями та навиками здорового способу життя; оцінити стан здоров'я, позбавитися шкідливих звичок, хвороб та порушень опорно-рухового апарату; сформувати позитивне ставлення студентів до засобів фізичної культури та спорту; визначити види фізичної активності, які найбільш відповідають індивідуальним можливостям студента; сформувати впевненість в тому, що час затрачений на заняття фізичними вправами компенсується добрим станом здоров'я; мати в наявності різні варіанти індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм;

нормою рухової активності студентів вищих навчальних закладів можна вважати 12–14 год занять на тиждень при достатньому фізіологічному навантаженні.

**Перспективи подальших досліджень** спрямовані на розробку здоров'язберезувальних технологій, спрямованих на формування здорового способу життя та залучення студентів до самостійних занять фізичними вправами.

#### Література

1. Грибан Г. П. Аналіз рухової активності студентів спеціального навчального відділення / Г. П. Грибан // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: науковий журнал. – Харків, ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2012. – № 2. – С. 25 – 28.
2. Грибан Г. П. Проблеми екології у фізичному вихованні: [монографія] / Г.П. Грибан. – Житомир: Рута, 2008. – 181 с.
3. Грибан Г.П. Вплив фізичних вправ на розумову та інтелектуальну діяльність студентів: [монографія] / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во «Рута», 2008. – 122 с.
4. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: [монографія] / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во Рута, 2009. – 594 с.
5. Котов Є.О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами: дис. ... канд. наук фіз. вих. / Є.О. Котов. – Луцьк, 2003. – 178 с.
6. Опанасюк Ф. Г. Основи розвитку фізичних якостей студентів: навч.-метод. посіб / Ф.Г. Опанасюк, Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во «Державний агроекологічний університет», 2006. – 332 с.
7. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: навч. пос. / С. І. Присяжнюк – К. : Центр навч. літератури, 2008. – 504 с.
8. Теорія і методика фізичного виховання: Підручник для студ. вузів фіз. вихов. і спорту: В 2 т. / За ред. Т.Ю. Круцевич. – Т. 2. Методика фізич. вихов. різних груп населення. – К.: Олімпійська література, 2008. – С. 8–20.
9. Bray G.A. (1990). Exercise and Obesity. In: C. Bouchard, R.J. Shephard, T. Stephens, J.R. Sutton, B.D. McPherson (Eds.), Exercise, fitness, and health (pp. 497–510). Champaign, IL: Human Kinetics.
10. Nachemson A.L. (1990). Exercise, fitness, and back pain. In: C. Bouchard, R.J. Shephard, T. Stephens, J.R. Sutton, B.D. McPherson (Eds.), Exercise, fitness, and health (pp. 533–540). Champaign, IL: Human Kinetics.
11. Stephens T. (1990). Discussion: Behavioral adaptations to physical activity. In: C. Bouchard, R.J. Shephard, T. Stephens, J.R. Sutton, B.D. McPherson (Eds.), Exercise, fitness, and health (pp. 399–405). Champaign, IL: Human Kinetics.

*Григус І.М., Майструк М.І.*

**Національний університет водного господарства та природокористування**

### ВІДНОВЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ХВОРИХ НА ХРОНІЧНЕ ОБСТРУКТИВНЕ ЗАХВОРЮВАННЯ ЛЕГЕНЬ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

**Мета** – вивчити зміни фізичної працездатності хворих на хронічне обструктивне захворювання легень (ХОЗЛ) у процесі фізичної реабілітації. **Матеріал і методи.** Обстежено 416 хворих на ХОЗЛ 1, 2 і 3 ступенів тяжкості, середній вік яких склав  $56,82 \pm 0,84$  років. Оцінка фізичної працездатності проведена методом 6-ти хвилинного крокового тесту. **Результати дослідження.** Перебіг ХОЗЛ впливає на фізичні можливості хворих, значно знижуючи їх при 3 ступені тяжкості (82,7–83,4% від належної величини (НВ)) і незначно при 1 (94,5–96,9% від НВ) і 2 (92,9–93,2% від НВ) ступенях тяжкості. Застосування фізичної реабілітації у хворих основної групи призводить до суттєвого покращення фізичної працездатності хворих: при 1 ступені тяжкості фізична витривалість хворих зростає на  $120,50 \pm 7,78$  м ( $p < 0,001$ ), при 2 ступені тяжкості – на  $115,5 \pm 9,29$  м ( $p < 0,001$ ), при 3 ступені тяжкості – на  $89,18 \pm 6,32$  м ( $p < 0,001$ ). Досягнутий стан фізичної працездатності хворих на ХОЗЛ при будь-якому ступені тяжкості суттєво переважає такий при стандартному лікуванні. Тяжкий перебіг (3 ступінь тяжкості) ХОЗЛ суттєво погіршує результати фізичної реабілітації хворих в порівнянні з ХОЗЛ 1 і 2 ступенів тяжкості. **Висновки.** Застосування фізичної реабілітації у хворих на ХОЗЛ призводить до нарощування їх фізичної працездатності, яка стає суттєво кращою в порівнянні зі стандартним лікуванням.

**Ключові слова:** хронічне обструктивне захворювання легень, фізична реабілітація, фізична працездатність, 6-ти хвилинний кроковий тест.

**Григус І.М., Майструк Н.І. Восстановление физической работоспособности больных хронической обструктивной болезнью легких в процессе физической реабилитации. Цель** – изучить изменения физической работоспособности больных хронической обструктивной болезнью легких (ХОБЛ) в процессе физической реабилитации. **Материал и методы.** Обследовано 416 больных ХОБЛ 1, 2 и 3 степеней тяжести, средний возраст которых составил  $56,82 \pm 0,84$  лет. Оценка физической работоспособности проведена методом 6-ти минутного шагового теста. **Результаты исследования.** Течение ХОБЛ влияет на функциональные возможности больных, значительно снижая их при 3 степени тяжести (82,7–83,4% от должной величины (ДВ)) и незначительно при 1 (94,5–96,9% от ДВ) и 2 (92,9–93,2% от ДВ) степенях тяжести. Применение физической реабилитации у больных основной группы приводит к существенному улучшению физической работоспособности больных: при 1 степени тяжести физическая выносливость больных увеличивается на  $120,50 \pm 7,78$  м ( $p < 0,001$ ), при 2 степени тяжести – на  $115,5 \pm 9,29$  м ( $p < 0,001$ ), при 3 степени тяжести – на  $89,18 \pm 6,32$  м ( $p < 0,001$ ). Достигнутое состояние физической работоспособности больных ХОБЛ при любой степени тяжести существенно преобладает над таковой при стандартном лечении.