

## ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТА ЯК СИСТЕМНОЇ ТА ІНТЕГРОВАНОЇ РИСИ ОСОБИСТОСТІ

Останнім часом зростає увага до здорового способу життя студентів. Насамперед це пов'язано зі стурбованістю суспільства здоров'ям спеціалістів, яких готує вища школа, і зростанням захворюваності в процесі професійної підготовки, оскільки внаслідок цього знижується працездатність. Розв'язати цю важливу соціальну проблему можливо, досягнувши стратегічної мети фізичного виховання. Тобто сформувати фізичну культуру студента як системну та інтегровану рису особистості, яка є невід'ємним компонентом загальної культури майбутнього спеціаліста [2]. У нашому дослідженні потрібно було визначити, яке розуміння студенти, які ведуть або не ведуть здоровий спосіб життя, укладають у це поняття, тому я опитав свою групу 101-БЗ, що вони про це думають (табл. 1). За результатами дослідження, 80,27 % опитаних розуміють здоровий спосіб життя як відмову від шкідливих звичок, 21,26 %, – систематичні заняття спортом і правильне харчування (50,21 %). Дещо менша кількість студентів, які взяли участь в опитуванні, надала перевагу дотриманню режиму дня (60,94 %) та правил гігієни. Занепокоює той факт, що лише 28,57 % респондентів розглядають медичне спостереження як складову частину в структурі здорового способу життя. Також за результатом опитування я дізнався, що двоє із групи систематично займаються спортом, а інші семеро не систематично.

**Таблиця 1. Розуміння студентами поняття «здоровий спосіб життя»**

Показник (відповідь респондентів)	Результати, %
Відмова від шкідливих звичок	80,27
Систематичні заняття спортом	21,26
Медичне спостереження	28,57
Правильне харчування	50,21
Дотримання правил гігієни	52,38
Дотримання режиму дня	60,94

Загальновідомо, що ставлення до здоров'я, здорового способу життя тісно пов'язане з ціннісними орієнтаціями особистості, тобто з тим, які життєві орієнтири має людина, на яке місце ставить турботу про свій фізичний стан у низці інших цінностей. Для аналізу цієї ціннісної структури, що визначає важливість здорового способу життя для студентів, учасникам дослідження пропонувалося проранжувати такі

параметри: матеріальний достаток; нові враження, подорожі; спілкування з друзями; здоров'я; успіх в особистому житті. У результаті виявлено, що серед життєвих пріоритетів більшість (80,9 %) студентів на перше місце ставить здоров'я. Це означає, що сучасна студентська молодь вважає, що здоров'я – це найцінніше, що є в людини.

Зараз багато студентів хворіють на гіподинамію [1]. Ця хвороба призводить до патологічних змін обміну речовин, зниження активності ферментів. Ця хвороба показує, що студенти майже не навантажують свої організми. Перемогти гіподинамію можна багатьма способами:

1. Збільшити навантаження на свій організм можна відмовившись від деяких звичних для нас речей. Замість того щоб поїхати на навчання чи роботу якимось транспортом, можна цю відстань пройти пішком – це буде набагато краще.

2. Також хворобу можна подолати якщо розпочати займатись систематично певними видами спорту: легка атлетика, футбол, волейбол на відкритих площадках. Займаючись цими видами спорту можна швидко подолати гіподинамію, тому що вони включають у собі заняття на свіжому повітрі, всі вправи вимагають щоб люди не стояла на місті, завжди була в русі.

3. Займатись спортом можна не тільки в спортзалах чи на стадіонах а і в домашніх умовах. Існує дуже багато вправ які можна виконувати в дома, щоб подолати гіподинамію – це виконання планки з поступовим збільшенням часу знаходження в ній, віджимання, ранкові пробіжки та і взагалі, будь яка фізична активність, але потрібно розуміти, що для кожного заняття потрібно підбирати індивідуально, якщо займатись дуже багато, то ніякої користі от цього не буде, тому потрібно знати міру і тоді будь-які вправи будуть допомагати в подоланні хвороби.

У результаті дослідження, було встановлено, що фізичне виховання це фундамент здорового способу життя не тільки студентів, а взагалі кожної людини.

#### *Література*

1. Гіподинамія електронний ресурс <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B8%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D0%BC%D0%B8%D1%8F>

2. Грибан Г. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів / Г. Грибан, Т. Кутек // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2004. – № 7. – С. 130–132.