2. Bubela O. (2002). 700 exercises for the formation of correct posture: teaching method. Manual. L.: Ukrainian Technologies, Ukraine. 164.

3. Bubley T. (2017). Monitoring and evaluation of academic achievement of students in grades 5-9 who have abnormalities in health. *Pedagogical Sciences*, 3 (58), 45-49.

4. Lysenko L. (2008). Pedagogical technologies of teaching the culture of movements of girls 10-12 years: *Abstract of Candidate`s thesis:* 13.00.02. Kyiv, Ukraine. 20.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.3К(162).59
УДК 378.091.8:796.011.3

Мохунько Т.М.
старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту
Національного технічного університету України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», м. Київ
ORCID: 0000-0001-6630-5657
Гаврилова Н.Є.
старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту
Національного технічного університету України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», м. Київ
ORCID: 0000-0002-0793-2922
Сабіров О.С.
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри технологій оздоровлення і спорту
Національного технічного університету України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», м. Київ
ORCID: 0000-0002-0920-2480

ВПЛИВ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

Мета роботи: *дослідити вплив фізкультурно-оздоровчої діяльності на спосіб життя студентів та визначити шляхи її оптимізації.* ***Методологія:*** *було використано теоретичні методи дослідження, зокрема, аналіз і узагальнення методологічної, психолого-педагогічної та навчально-методичної літератури, що дали можливість розкрити вплив фізкультурно-оздоровчої діяльності на спосіб життя студентів, анкетування для визначення стану здоров'я та способу життя респондентів.* ***Наукова новизна:*** *рекомендовано відмовитися від примусового змісту фізичного виховання і звернутися до особистості студента, його інтересів і потреб у сфері фізичного і духовного виховання. Адже, відомо, що свідома активність рухова та участь у фізкультурно-оздоровчій діяльності – необхідна умова гармонійного розвитку студентської молоді, що набуває якості цілеспрямованого впливу на конкретну людину згідно її потреб, встановлено, що основною спрямованістю подальшого вдосконалення програми фізичного виховання у закладах вищої освіти повинна стати інтенсифікація освітнього процесу шляхом проведення занять зі фізкультурно-оздоровчою діяльністю.*

Висновки: *таким чином аналіз літературних джерел та результати анкетування дозволяють зробити наступні висновки: фізкультурно-оздоровча діяльність має позитивний вплив на формування способу життя студентів закладів вищої освіти, проте її організація не відповідає сучасним реформам в галузі фізичного виховання і потребу суттєвих змін та запровадження нових шляхів оптимізації, сутність яких повинна зводитися до формування фізичної культури особистості та здорового способу життя. Мотивації студентів закладів вищої освіти до фізкультурно-оздоровчої діяльності сприяє взаємопов'язана система академічних занять та позааудиторних форм діяльності, а саме: ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультхвилинки під час самостійних занять, прогулянки, заняття у групах загальної фізичної підготовки, секційні заняття з різних видів спорту, спортивні змагання, туризм, самостійна робота з розвитку фізичних якостей, тощо.*

Ключові слова: *фізкультурно-оздоровча діяльність, рухова активність, здоровий спосіб життя, фізичне виховання.*

Mokhunko O., Havrylova N., Sabirov O. The influence of physical and health activities on the lifestyle of students. The purpose of the work*: to investigate the impact of physical culture and health activities on the lifestyle of students and to determine ways to optimize it.* ***Methodology****: theoretical research methods were used, in particular, analysis and generalization of methodological, psychological-pedagogical and educational-methodical literature, which made it possible to reveal the influence of physical culture and health activities on the lifestyle of students, questionnaires to determine the health status and lifestyle of respondents.* ***Scientific novelty:*** *it is recommended to abandon the forced content of physical education and address the personality of the student, his interests and needs in the field of physical and spiritual education. After all, it is*

known that conscious motor activity and participation in physical culture and health activities are a necessary condition for the harmonious development of student youth, which acquires the quality of a purposeful influence on a specific person according to his needs, it was established that the main focus of further improvement of the physical education program in institutions of higher education should become an intensification of the educational process by conducting classes with physical culture and health activities.

Conclusions: *in this way, the analysis of literary sources and the results of the questionnaire allow us to draw the following conclusions: physical culture and health activities have a positive effect on the formation of the lifestyle of students of higher education institutions, but its organization does not correspond to modern reforms in the field of physical education and the need for significant changes and the introduction of new ways optimization, the essence of which should be reduced to the formation of physical culture of the individual and a healthy lifestyle. The motivation of students of higher education institutions for physical culture and health activities is facilitated by an interconnected system of academic classes and extracurricular forms of activity, namely: morning hygienic gymnastics, physical education minutes during independent classes, walks, classes in groups of general physical training, sectional classes in various types of sports , sports competitions, tourism, independent work on the development of physical qualities, etc.*

Keywords: *physical culture and health activities, physical activity, healthy lifestyle, physical education.*

Постановка проблеми. У період поступового розвитку суспільства гуманістичні цінності та підвищення життєвих якостей дуже важливо. Значною мірою визначається якість життя людини фізичною активністю і здоров'ям. Тому в умовах стрімкого розвитку науково-технічного прогресу важливе значення має соціальна складова фізкультурно-оздоровчої діяльності, що підвищується її його роль у формуванні здорового способу життя. Покращення якості життя та розвитку молоді країни визначаються як стратегічне завдання на заняттях з фізичного виховання [1]. Тому, усі зусилля науки й освіти мають бути спрямовані на вдосконалення якості життя. У цьому аспекті оптимізація фізкультурно-оздоровчої діяльності сприяє підвищення якості їх життя, з позиції активного життя, отримання гарної професійної освіти, досягнення належного фізичної підготовленості

Аналіз літературних джерел. Доцільність популяризації фізкультурно-оздоровчої діяльності підтверджена низкою наукових досліджень О. Благій, О. Малімон, Ю. Фурман, Т. Круцевич. У науково-методичній літературі виділяють декілька напрямів організації фізкультурно-оздоровчої діяльності у закладах вищої освіти. Це передусім такі форми організації: традиційна, секційна; самостійна; нетрадиційні (туристичні походи). За даними М. М. Солдатенкова [6], С. М. Шевченко та ін. самостійна діяльність вимагає від студентів активної розумової праці та вміння застосовувати раніше засвоєнні знання. Це реалізовує один з напрямів кредитно-модульної системи навчання - вироблені самостійності у вирішення поставлених освітніх завдань. Самостійну роботу можна поділити на: підготовчу, спрямовану на засвоєння нових знань, тренувальну, узагальнююче-повторювальну й контрольну. Завдання, які вимагають самостійної роботи, даються студентові з урахуванням його індивідуальних особливостей та пізнавальних можливостей [5].

Виклад основного матеріалу дослідження. Всесвітньо визнано, що фізкультурно-оздоровча діяльність є головним засобом підтримки, зміцнення здоров'я та профілактики різних неінфекційних захворювань та шкідливих звичок.

Для нормального функціонування людського організму та формування здоров'я необхідна певна «доза» рухової активності. Однак у суспільстві людство різко знизило рухову активність, як цілеспрямовану рухову діяльність людини, спрямовану на зміцнення здоров'я, розвиток фізичного потенціалу та досягнення фізичної досконалості для ефективної реалізації своїх навичок та здібностей з урахуванням особистісних мотивацій та соціальних потреб [4].

Обмеження рухової активності відбивається на загальній психічній діяльності: з'являються сонливість, млявість у рухах, дратівливість, безсоння, відсутність апетиту, погіршуються настрій, розумова та фізична працездатність. Тривалий недолік фізичної активності є однією з головних причин низки важких хронічних захворювань.

Низький рівень рухової активності практично всіх груп населення виражається в тому, що в цілому населення «забезпечене» фізкультурно-оздоровчою діяльністю всього на 30-40% від фізіологічно обґрунтованого обсягу рухової активності, необхідного для нормального розвитку організму. Винятком не є студентство як соціальна група. Оптимальним руховим режимом для студентської молоді є – для юнаків 8-12 годин на тиждень, для дівчат 6-10 годин [2].

Однак у закладах вищої освіти згідно навчальних програм та навчальних планів з «Фізичного виїовання» передбачено для студентів I-II курсів 4 години на тиждень, а для III-IV курсів – 2 години.

А який оздоровчий ефект можна отримати за цей короткий навчальний час? Реально заняття з фізичного виховання стоять у розкладі занять до або після спеціальних дисциплін, що вимагають певної концентрації, налаштування та підготовки, осмислення. Зазвичай студенти за годину до занять із спеціальних дисциплін уникають великих фізичних навантажень, а після занять прагнуть «втекти» додому. Тому для нормального функціонування організму та профілактики

гіподинамії викладачам фізичного виховання необхідно залучати молодих людей у найбільш делікатній та ненав'язливій формі до додаткових занять позарозкладом.

Студентам важливо зрозуміти, що за допомогою самостійних занять фізичними вправами у позанавчальний час можуть значно покращити не тільки здоров'я, але і свою статуру, поставу, набуваючи такої цінної серед молоді привабливості, досконалості та краси форм тіла. Так, 30 хвилин самостійних щоденних ранкових занять фізичними вправами плюс заняття по одній годині 2-3 рази на тиждень становитимуть від 4 до 6 годин додаткового часу рухової активності на тиждень.

З метою визначення стану здоров'я студентської молоді, нами було проведено опитування. Аналіз відповідей показав, що 46,3% опитаних студентів вважають своє здоров'я хорошим, 47,9% – задовільним та 5,8% – поганим.

Серед відхилень у стані здоров'я студенти відзначили захворювання: органів травлення - 21,3%, органів зору - 25,1%, серцево-судинної системи 23,8%, захворювання опорно-рухового апарату - 15,1%, органів дихання 10,6%, нервової системи - 11,3%.

Однак серед факторів, які негативно впливають на стан здоров'я в період навчання у закладах вищої освіти, студенти відзначили психоемоційне навантаження під час сесії 63,2%, велике навчальне навантаження 42,2%, відсутність гарячого харчування в навчальний час 38,8%, низьку фізичну активність 32,1%.

Для того, щоб оцінити уявлення студентів про здоров'я в цілому та факторах здорового способу життя, в анкеті студентам було запропоновано відповісти на запитання: «Які компоненти, на Вашу думку, складають поняття «здоровий спосіб життя»?». Більшість вважає, що основним змістом «здорового способу життя» повинні бути відмова від шкідливих звичок, систематичні заняття фізичними вправами, дотримання режиму харчування та режиму дня.

Аналіз анкетного опитування показав, що більшість студентів усвідомлюють негативний вплив на здоров'я шкідливих звичок. Однак кожен третій студент палить 32,2%, причому дівчат, що палять 22,6%, а юнаків 42,1%. Серед основних причин куріння студенти назвали «бажання розслабитися», «зайняти вільний час», «відчути приємні відчуття», «вимагає організм». Аналіз причин куріння показав, що кожен п'ятий студент, що палить, вже має фізичне звикання до нікотину.

Серед негативних факторів, що впливають на здоров'я студентської молоді, слід зазначити недостатню фізичну активність. При аналізі відповідей на запитання: «Чи займаєтесь Ви оздоровчою фізичною культурою у позанавчальний час?» виявилося, що цю ефективну форму зміцнення здоров'я використовують у своєму режимі дня лише 58,2% респондентів.

При вивченні причин, з яких опитані студенти не займалися оздоровчою фізичною культурою, виявлено, що як основна причина своєї пасивності більшість студентів вказали на відсутність вільного часу. Звичайно, кожна людина у вільний час сама обирає, чим їй займатися, виходячи зі своїх інтересів, потреб, зі сформованої в нього системи знань та ціннісних орієнтацій. Навіть за крайнього дефіциту часу і відсутності належних умов він буде займатися тими видами діяльності, які вважає найбільш важливими для себе, від яких він очікує найбільш значущих результатів, позитивних емоцій, тощо.

Вибір студентами саме цих видів діяльності, а не фізкультурно-оздоровчих занять свідчить не про відсутність часу для цих занять, а в першу чергу про те, що вони за своєю значимістю, інтересом і корисністю поступаються оцінки молодих людей, інших форм проведення дозвілля.

Можна відзначити ряд причин низької значущості та привабливості для багатьох студентів фізкультурно-оздоровчої діяльності. Насамперед, необхідно враховувати широко поширений у суспільній свідомості стереотип уявлення про те, що вся цінність занять фізичними вправами зводиться до їх впливу на здоров'я і фізичний розвиток людини на шкоду інтелектуальному і соціально-психологічному, тобто, укорінений в суспільній свідомості образ «спортсмена-качка» (фізично-міцної, здорової людини, але з обмеженим інтелектом, вузьким культурним кругозором, тощо).

Другий фактор, що істотно знижує мотивацію до фізкультурно-оздоровчої діяльності в очах молоді, – переоцінка стану свого здоров'я та фізичного розвитку.

Третій фактор – режим, дисципліна та обмеження, пов'язані з фізкультурно-оздоровчими заняттями. Для досягнення оздоровчого ефекту необхідні тривалі, регулярні та систематичні фізкультурні заняття, чітке дотримання режиму дня, відмова від шкідливих звичок. Однак для багатьох студентів це неприйнятно і нездійсненно через хвороби та інші причини, силу яких змушені хоча б тимчасово переривати заняття.

Ще одна важлива причина слабкої орієнтації студентської молоді на фізкультурно-оздоровчу діяльність – низький статус фізичної культури у загальній системі життєвих цінностей. При цьому важливо чітко розрізняти декларовані цінності та реальні цінності, на які людина орієнтується у своїй поведінці, і які зачіпають його основні, найбільш важливі інтереси, потреби, що стимулюються прийнятою в суспільстві. Ще один факт такого ставлення молоді до фізкультурно-оздоровчої діяльності – багато студентів не бачать залежності між активністю в сфері фізичної культури та майбутньої професійної діяльністю.

Для залучення молодих людей до формування власного здоров'я, посиленню оздоровчого та профілактичного аспектів фізкультурно-оздоровчої діяльності необхідно на державному рівні розвивати спроби зі створення позитивної громадської думки про фізичний культуру та спорт, «модність» фізкультурно-оздоровчих занять та здорового способу життя. Це важливо, оскільки фізкультурно-оздоровча діяльність є типом діяльності, який на шляху до результату дозволяє знайти нові засоби підготовки, методи та умови мобілізації функціональних та рухових здібностей, неухильно розсувати межі їх кордонів. Крім того, вони мають можливість емоційного спортивно-видовищного впливу на велику кількість людей через середовище масової комунікації [3].

Висновки. Таким чином, виявлено, що політика держави у сфері формування здоров'я населення, зокрема студентської молоді, проводиться недостатньо активно. Культ здоров'я та здорового способу життя є життєво важливим лише у невеликої кількості людей. Хоча відомо, що на міжнародному рівні фізкультурно-оздоровча діяльність широко пропагується в засобах масової інформації, підтримується державою і є найважливішою складовою життєдіяльності кожного громадянина.

На наш погляд, для вирішення цієї проблеми необхідно використати можливості закладів освіти, які є найважливішим засобом соціалізації молоді. Викладачі з фізичного виховання повинні допомагати студентам у придбанні необхідної мотивації, заснованої на індивідуальних потребах, створюючи умови для отримання необхідних знань та способів досягнення цих знань, пропонуючи свободу вибору виду та форми діяльності для реалізації мотивації у формуванні здоров'я.

Можна сказати, що ЗВО має допомогти у вирішенні проблеми, що стоїть перед суспільством: сформувати у кожного студента потребу в постійному підвищенні своєї професійної підготовки, що включає і аспект здоров'я. Наявність такої потреби є важливою умовою та необхідною ознакою гармонійно розвиненої особистості.

Список використаних джерел

1. Білогур В. Є. Теоретико-методичне забезпечення фізичного виховання у вищих закладах освіти: *Автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання:* 24.00.02. Рівне, 2002. 18 с.

2. Драчук А. І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2001. 20 с.

3. Дрозд О. В. Фізичний стан студентської молоді західного регіону України та його корекція засобами фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Луцьк, 1998. 17 с.

4. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». URL: http ://www.kmu.gov.ua/control/ukpublish/art/icleart_id= 15 9092&cat_id=43145.

5. Карпюк І. Ю. Цільова орієнтація на ціннісний пріоритет здоров'я у навчальному процесі фізичного виховання студентів. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту.* 2007. № 1. С. 44-47.

6. Солдатенко М. М. Самостійна пізнавальна діяльність у контексті Болонського процесу. *Рідна школа.* 2005. С. 45-48.

Reference

1. Bilogur V. (2002). Theoretical and methodological provision of physical education in higher education institutions: *Abstract of Candidate`s thesis:* 24.00.02. Rivne, Ukraine. 18.

2. Drachuk A. (2001). Optimization of physical education of students of higher educational institutions of the humanitarian profile: *Abstract of Candidate`s thesis:* 24.00.02. Lvi, Ukraine. 20.

3. Drozd O. (1998). Physical condition of student youth of the western region of Ukraine and its correction by means of physical education: *Abstract of Candidate`s thesis:* 24.00.02. Lutsk, Ukraine. 17.

4. Law of Ukraine "On physical culture and sport". URL*:* http://www.kmu.gov.ua/control/ukpublish/art/iclert_id= 15 9092&cat_id=43145.

5. Karpyuk I. (2007). Targeted orientation on the value priority of health in the educational process of physical education of students. *Pedagogy, psychology and medical-biol. problem physical education and sports,* 1, 44-47.

6. Soldatenko M. (2005). Independent cognitive activity in the context of the Bologna process. *Home school,* 45-48.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.3К(162).60

УДК 378.018.43:004]:[37.091.279.7:796]"364"(477)

Мунтян В.С.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,

доцент кафедри фізичного виховання

Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого, м. Харків

ORCID: 0000-0002-9133-684X

Попрошаєв О.В.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,