

**ГУМАНІТАРНИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

**Кафедра «Фізичне виховання та спорт»**

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ  
У СИСТЕМІЗАГАЛЬНОЛЮДСЬКИХ ЦІННОСТЕЙ,  
ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗДОРОВ'Я І ПРОФЕСІЙНОЇ  
ДІЯЛЬНОСТІ**

*Конспект лекції*

**Харків - 2013**

Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і професійної діяльності:

Конспект лекції / Т.В. Шепеленко, О.Р. Лучко, С.С. Довженко, М.І. Дорош. – Харків: УкрДАЗТ, 2013. – 28 с.

Даний конспект лекції підготовлений у відповідності до навчальної програми з фізичного виховання у ВНЗ III-IV рівнів акредитації і є складовою частиною навчально-методичного комплексу дисципліни.

Матеріали конспекту лекції акцентують увагу на формуванні людини, яка гармонійно поєднує в собі духовне багатство, моральну чистоту та фізичне удосконалення.

Конспект лекції розроблений для студентів денної форми навчання всіх спеціальностей з метою формування у студентської молоді мотиваційного відношення до занять фізичною культурою, яке спрямовано на придбання здоров'я як ціннісного орієнтування майбутнього конкурентоспроможного фахівця.

Бібліогр.: 6 назв.

Конспект лекції розглянуто і рекомендовано до друку на засіданні кафедри “Фізвиховання та спорт” 2 березня 2011 року, протокол № 7.

Рецензент

доц. В.П. Шевченко

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ  
У СИСТЕМІЗАГАЛЬНОЛЮДСЬКИХ ЦІННОСТЕЙ,  
ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗДОРОВ'Я І ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

*Конспект лекції*

Відповідальний за випуск Шепеленко Т.В.

Редактор Еткало О.О.

---

Підписано до друку 06.02.12 р.

Формат паперу 60x84 1/16. Папір писальний.

Умовн.-друк.арк. 0,5. Тираж 50. Замовлення №

Видавець та виготовлювач Українська державна академія залізничного транспорту,  
61050, Харків-50, майдан Фейербаха, 7.  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 2874 від 12.06.2007 р.

## ЗМІСТ

Вступ.....	4
....	
1 Фізична культура і спорт як засіб створення гармонійно розвинутої людини .....	6
1.1 Фізична культура як частина культури суспільства та особистості .....	6
.....	
1.2 Соціальні функції фізичної культури студентської молоді.....	7
....	
1.3 Морально-етичні та соціальні аспекти фізичної культури і спорту .....	9
.....	
2 Формування культури здоров'я студентів .....	14
2.1 Поняття «здоров'я».....	4
2.2 Здоровий образ життя .....	16
.....	
2.2.1 Режим праці та відпочинку .....	19
1 .....	9
2.2.2 Організація сну .....	19
2 .....	9
2.2.3 Організація режиму харчування .....	20
3 .....	0
2.2.4 Організація рухової активності .....	20
4 .....	0
2.2.5 Особиста гігієна та загартування .....	21
5 .....	1
2.2.6 Профілактика шкідливих звичок .....	22
6 .....	2
2.2.7 Культура спілкування .....	23
7 .....	3
2.2.8 Психофізична регуляція організму .....	23
8 .....	3
2.2.9 Культура сексуальної поведінки .....	22

9	.....	4
2.3	Фізична культура і спорт у системі професійної діяльності.....	2
	...	4
	Висновок.....	2
	...	7
	Список літератури	2
	.....	8

*Старість – це згубна звичка,  
до якої в активних людей  
немає звички.*

*Андре Моруа*

## **ВСТУП**

Фізична культура і спорт є не тільки ефективним засобом фізичного розвитку людини, зміцнення і збереження здоров'я, сферою спілкування та виявлення соціальної активності людей, розумною формою організації і проведення дозвілля, але й, безперечно, впливає на інші сторони людського життя: авторитет у суспільстві; трудову діяльність; на структуру морально-інтелектуальних характеристик, етичних ідеалів та ціннісних орієнтувань.

Поняття «культура» можна визначити як ступінь розкриття можливостей особистості у різноманітних сферах діяльності. Культура визначена у результатах матеріальної та духовної

діяльності людини; вона пізнає культуру, яка зафіксована у духовних і матеріальних цінностях, діє у соціальному середовищі як носій культурних цінностей, створює нові цінності, які необхідні для розвитку культури наступних поколінь.

Створення умов для формування людини, яка гармонійно поєднує в собі духовне багатство, моральну чистоту та фізичне удосконалення є однією з актуальних проблем.

Фізична культура являє собою суспільне явище, яке тісно пов'язане з економікою, культурою, суспільно-політичним устроєм, збереженням здоров'я, вихованням.

XXI століття – століття значних соціальних, технічних, біологічних перетворень. Науково-технічна революція внесла у спосіб життя людини поряд з прогресивними явищами й ряд несприятливих факторів, у першу чергу гіподинамію та гіпокінезію, нервові та фізичні перенавантаження, стреси професійного та побутового характеру.

Вплив несприятливих факторів на стан здоров'я молодого організму настільки великий та об'ємний, що внутрішні захисні функції організму не можуть з ними боротися. Кращою протидією їм є регулярні заняття фізичними вправами, які допомагають відновленню та зміцненню здоров'я, адаптації організму до умов зовнішнього середовища.

Заняття фізичними вправами мають величезне виховне значення – сприяють зміцненню дисципліни, підвищенню почуття відповідальності, розвитку наполегливості у досягненні мети, мотиваційного відношення до збереження здоров'я.

## **1 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ ЯК ЗАСІБ СТВОРЕННЯ ГАРМОНІЙНО РОЗВИНУТОЇ ЛЮДИНИ**

Фізична культура – дуже широке, складне поняття. Вона включає всі досягнення, які накопичені у процесі суспільно-історичної практики: рівень здоров'я, спортивної майстерності, науки, творів мистецтва, що пов'язані з фізичним вихованням, а також матеріальні (технічні) цінності (спортивні споруди, інвентар та ін.).

### **1.1 Фізична культура як частина культури суспільства та особистості**

Людина у сфері культури здійснює діяльність у трьох аспектах:

- пізнає культуру, яка зафіксована у духовних та матеріальних цінностях, що створені попереднім людським досвідом;

- діє у громадському середовищі як носій визначених культурних цінностей;

- створює нові культурні цінності, які стають базою для розвитку культури наступних поколінь.

*Культура* – історично визначений рівень розвитку суспільства, творчих сил та здібностей людини, що визначається у типах, формах організації життєдіяльності людини, а також матеріальних та духовних цінностях, які створені самою людиною.

*Фізична культура* – це особлива та самостійна сфера культури, яка виникла і розвивалася одночасно із загальнолюдською культурою та є її органічною частиною. Вона задовольняє соціальні потреби у спілкуванні, грі та розвагах, у деяких формах самовираження особистості через соціально-активну корисну діяльність.

Для удосконалення людини фізична культура використовує фізичні вправи, сили природи, гігієнічні фактори, режим праці, побуту, харчування, відпочинку. Вона повинна сприяти зростанню економічного, оборонного потенціалу країни, задоволенню духовних потреб людей, бути діючим засобом всебічного гармонійного розвитку особистості, формуванню активної життєвої позиції.

Фізична культура особистості включає все те, що використовувала і досягла людина, більш того, що надала природа у розвитку фізичних здібностей, рухових якостей, стану здоров'я, і все те, що є у цьому плані результатом її діяльності, фізичної та духовної активності, яка спрямована на самовдосконалення; це «людська» (а не тільки природна) форма людини.

*Фізичну культуру особистості* визначають фізична підготовленість, фізична готовність і фізичне удосконалення. *Культурний рівень людини* – це ступінь її залучення до процесів створення та «споживання» цінностей у різноманітних сферах культури – духовна, політична, фізична та ін., наприклад, ступінь задоволення потреб у рухах, фізичних вправах безпосередньо залежить від стану здоров'я.

Одним з критеріїв культурного рівня людини є її здібність правильно, з великою користю для себе та суспільства,

використовувати вільний час. Насичення вільного часу руховою активністю, яка пов'язана з фізичними вправами, надає насолоду людині; зберігає її сили та здоров'я, дозволяє творчо працювати.

## **1.2 Соціальні функції фізичної культури студентської молоді**

Молодь повинна регулярно займатися фізичною культурою, спортом, туризмом. Це ставить перед усіма важливе завдання – цілеспрямовано формувати у молодого покоління здорові інтереси, наполегливо боротися зі шкідливими звичками, послідовно прищеплювати потребу фізичного та морального удосконалення, виховувати високі волеволі якості – мужність та витривалість.

Фізичний та духовний розвиток студентської молоді органічно доповнюють один одного і сприяють підвищенню соціальної активності особистості. Студентський вік є періодом найбільш активного оволодіння повним комплексом соціальних функцій дорослої людини, що включає громадські, суспільно-політичні, професійно-трудова функції.

Фізична культура – це засіб не тільки фізичного удосконалення та оздоровлення, але й виховання соціальної, трудової й творчої активності молоді, що суттєво впливає на розвиток соціальної структури суспільства. Від фізичної підготовленості, стану здоров'я, рівня працездатності майбутніх фахівців залежить виконання ними соціально-професійних функцій.

Потенційних можливостей рухової діяльності, які людині надані природою та які вона протягом життя використовує, недостатньо, фізична культура дозволяє розкрити, розвинути їх у повному обсязі.

Малорухомий образ життя є однією з головних причин хронічних захворювань. При цьому погіршується розумова працездатність, відбуваються негативні зміни у центральній нервовій системі, знижуються функції уваги, мислення, пам'яті, послаблюється емоційна стійкість. У процесі фізичного виховання здійснюється морфологічне і функціональне удосконалення організму, формування та покращення його



життєво важливих фізичних якостей, рухових навичок, умінь, знань. Діапазон можливостей в удосконаленні фізичної природи людини практично безмежний. Необхідно пам'ятати, що систематичні заняття фізичною культурою і спортом збережуть молодість, здоров'я, довголіття, якому супутній творчий трудовий підйом. Додержання гігієнічних норм, створення у студентських колективах позитивного психологічного клімату, стимулювання занять масовою фізичною культурою, правильна організація робочого часу – необхідні умови здорового способу життя. Велике значення має свідоме ставлення до занять фізичними вправами.

Стосовно студентської молоді *спосіб життя* соціологи розглядають як систему основних видів діяльності, яка пов'язана з підготовкою спеціалістів висококваліфікованої розумової праці з хорошою фізичною підготовкою, за допомогою якої розкриваються характер та міра активності молоді, ступінь реалізації соціальних функцій.

Різноманітний характер фізичної культури ставить її до числа сфер громадсько-корисної діяльності, де формуються і виявляються соціальна активність і творчість студентської молоді.

Комплексне вирішення завдань фізичного виховання у ВНЗ забезпечує готовність випускників до більш активної виробничої діяльності; здатність швидко оволодівати навичками; засвоювати нові трудові процеси.

У процесі занять фізичною культурою та спортом виробляється свідоме активне ставлення до громадської роботи. Участь молоді у складній громадській діяльності, важливими компонентами якої є виробнича та поза-виробнича сфери, праця та дозвілля, постійно та динамічно змінює комплекс біологічних, психофізичних, соціальних функцій та станів людини. У цих умовах зростає роль цілеспрямованої фізичної підготовки, яка є діючим, а іноді вирішальним засобом пристосування людини до нових умов.

### **1.3 Морально-етичні та соціальні аспекти фізичної культури і спорту**

Фізична культура і спорт у наш час набули таку соціальну силу та значущість, аналога яким в історії суспільства вони не мали ніколи.

Безсумнівно, спорт – одне з найголовніших засобів виховання рухів, удосконалення їх тонкої й точної координації, розвитку необхідних людині рухових фізичних якостей. У процесі занять фізичною культурою і спортом загартовується воля людини, її характер, удосконалюються вміння керувати собою, швидко та правильно орієнтуватися у різноманітних складних ситуаціях, своєчасно приймати рішення, розумно ризикувати або стримуватися від ризику. Заняття фізичною культурою та тренування проходять поряд з товаришами, змагання – з суперниками – все це обов’язково збагачує досвід людського спілкування. Гімнаст Ю. Титов в одному зі своїх виступів казав: «Отже, це й є мабуть найцікавіше у спорті – душевні, товариські стосунки між людьми, тут прямий прояв вищих моральних цінностей людини. А чого коштує, наприклад, боротьба атлета за самого себе, за особисті можливості, за переборення недосяжних рубежів?..»

Фізична культура і спорт для людини – потужний засіб самопізнання, самовираження, самоствердження. Багато хто гадають, що самовдосконалення стосується лише фізичного розвитку. Обманлива думка. Удосконалюючись у спорті, людина удосконалюється всебічно. У ході удосконалення особистості у різноманітних видах спорту формуються та удосконалюються психологічні процеси, на основі яких людина керує своїми рухами. Мова йде про те, що набувається у ході занять – вміння бути точним. Уявіть собі, як важливо вміти людині передбачати різноманітні несподіванки, щоб бути готовою до них, точно та швидко реагувати. Таке вміння називають **антиципацією**. Антиципація дуже необхідна, вона успішно удосконалюється в людині, яка займається фізичною культурою і спортом. Вона передбачає вміння швидко та точно, у короткі відрізки часу побачити та оцінити відразу декілька сигналів, миттєво прийняти правильне рішення.

Можливість використання засобів самовдосконалення у вихованні людей, підготуванні їх до праці лежить у самій специфіці спорту як виду діяльності. Розвиток у людини життєво

важливих фізичних та рухових якостей, удосконалення психічних процесів, починаючи від відносно простих, на рівні психомоторики, та закінчуючи найбільш складними, інтелектуальними, на рівні мислення та уявлення, - це турбота про людину, про її здоров'я та працездатність.

Спорт не тільки розвиває м'язи, але й загартовує дух. Воля людини виразно виявляється та розвивається у свідомих діях, що спрямовані на визначення цілей, які пов'язані з переборенням перешкод.

Психологи визначили вольові якості, які необхідні для подолання перешкод, що виникають у процесі діяльності – цілеспрямованість, наполегливість та завзятість, рішучість та сміливість, ініціативність і самостійність, витриманість та самовладання.

**Цілеспрямованість** – проявлення волі, яка характеризується ясністю цілей та завдань, планомірністю діяльності та конкретних дій, зосередженням дій, думок, почуттів у непохитному русі до мети.

**Наполегливість та завзятість** – проявлення волі, яке характеризується тривалим збереженням енергії та активності у боротьбі за досягнення мети й подолання багатьох перешкод, у тому числі перешкод, які несподівано виникли.

**Рішучість та сміливість** – проявлення волі, що характеризується своєчасністю та обдуманістю їх реалізації у практичних діях, відсутністю боязні брати відповідальність за рішення та виконання в умовах ризику та небезпечності.

**Ініціативність та самостійність** – проявлення волі, яке характеризується особистим починанням, новаторством, творчістю та швидкістю мислення, що спрямовані на досягнення мети, відсутністю орієнтування на допомогу зовні.

**Витриманість та самовладання** – проявлення волі, що характеризується збереженням ясності розуму, можливістю керувати думками, почуттями та діями в умовах емоційного збудження або пригнічення, інтенсивних напружень, стомлення та ін.

Цілеспрямованість, що об'єднує всю структуру вольових компонентів, утворює *умови функціонування особистості*.

Фізкультура і спорт як найкраще сприяють розвитку вольових якостей та формуванню характеру людини.

Спортивна діяльність дозволяє ставити конкретні перспективні цілі, контролювати рух, оцінювати свою діяльність. Ця особливість спорту виявляє певний вплив на формування рис характеру та особливостей особистості. Мається на увазі розвиток в особистості упевненості в собі та своїх силах.

Людина оцінюється суспільством – наскільки вона корисна, що дає іншим людям, які соціальні функції виконує. Чим вища *самооцінка* у людини, тим більшого успіху досягає вона. Спорт впливає на формування важливої риси особистості, у значному ступені яка визначає результативність, плідність, корисність людської діяльності, її внесок до суспільної праці. Своєрідність спортивної діяльності формує й самооцінку особистості.

Фізична культура і спорт для людини, яка цим захоплена, - справа улюблена, життєво важлива. Тому загальна самооцінка дуже часто базується на оцінці своїх спортивних можливостей, результатів, здібностей та перспектив. Коли людина досягла успіхів у спорті, вона починає з повагою ставитися до себе. Спорт сприяє тому, що форми та відтінки поведінки спілкування людини стають більш широкими та багатими. Уміння бути з людьми, взаємодіяти та спілкуватися з ними, які удосконалюються у ході занять фізичною культурою і спортом, перекладаються на інші форми сфери життя та діяльності.

Напевно, правильна поведінка та способи спілкування, воля, здатність до саморегуляції, адекватний *рівень зазіхань* (те, до чого прагне, чого бажає, на що, за думкою особистості, має право) та правильна самооцінка можуть виникнути з більшою імовірністю тоді, коли спорт та спортивна діяльність не розглядаються як найголовніше, як самоціль. Нехай перемога на першості держави, світу, на олімпійських іграх, встановлення рекорду потребують колосальної витрати енергії, вольових напружень, стійкості, мужності, відваги, які цілком порівнюються з тими діями людськими, що називають подвигами. Але все ж таки рекорд – не для рекорду, перемога – не тільки, щоб упевнитися, що ти сильніший суперника. Спорт, спортивна робота, перемога – засоби, але не мета.

Життя в епоху науково-технічного прогресу стає все різноманітнішим та складнішим. Воно потребує від молоді не шаблонних дій, а рухомості та гнучкості мислення, швидкої орієнтації та адаптації до нових умов, творчого підходу до вирішення великих і малих проблем.

Якщо брати той факт, що частка розумової праці у всіх професіях постійно зростає, а більша частина виконавчої діяльності перекладається на виконання машинами, стає очевидним, що творчі здібності людини слід визнати найсуттєвішою частиною її інтелекту і завдання їх розвитку – одним з важливіших завдань у вихованні сучасної молоді.

Фізична культура і спорт – сфера, у якій у різних формах знаходяться прояви основних творчих цінностей. Діячі мистецтв відмічали, що сучасний спорт «бере на себе частку великої відповідальності за виховання людини та конструювання особистості. У спорті не менше можливостей, ніж в освіті та мистецтві».

Реальна практика залучення населення до активних занять фізичною культурою та спортом у різних державах, а також дослідження, які проведені в останні роки філософами, соціологами, культурологами, педагогами та іншими вченими, показали, що зі спортом пов'язаний широкий спектр творчих явищ, і тому спортивна діяльність має величезний творчий потенціал.

**Універсальні творчі здібності** – це індивідуальні особливості, якості людини, які визначають успішність виконання людиною творчої діяльності у різних сферах. В їх осні – процеси мислення та уявлення.

Можливість пошуку та застосування нових, нестандартних, оригінальних прийомів та рішень присутня у всіх видах спорту, особливо в ігрових та естетичних (художня гімнастика, аеробіка, черлідінг) видах. Творча діяльність має прояви у технічній та тактичній майстерності. Успіх приходить до тих, хто здібний до справді творчих дій.

У таких видах спорту, як художня гімнастика, аеробіка, черлідінг, творчість не тільки супутнє явище, але й структурно виділений «підкреслений» елемент спорту, який безпосередньо спрямований на спортивний результат.

У більшості видів спорту спортсмени виконують дії у присутності інших людей, які спостерігають за ними (судді, глядачі та ін.). У цьому плані діяльність спортсмена схожа з грою актора. Він прагне «знайти контакт з публікою, залучити її підтримку, відчути її хвилювання».

Спостереження за спортивним видовищем, яке має творчі якості, заняття спортом та пов'язане з цим не тільки спостереження за творчими цінностями, але й активна творча участь у різних формах діяльності – все це надає великі можливості залучення молоді до світу прекрасного, для розвитку її творчих здібностей у всіх їх проявах; від здібностей відчувати та переживати красу, насолоджуватися нею та правильно оцінювати прекрасне до здібності творити та діяти за законами краси та високої моральності.

## **2 ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ**

З кожним роком відмічається погіршення стану здоров'я абітурієнтів. Інтенсифікація навчального процесу, темп життя, який зростає, нерациональний режим праці та відпочинку, інформаційні, психоемоційні перенавантаження у процесі навчальної діяльності, відсутність елементарних відомостей про свій фізичний стан, потенційні можливості організму призводять до перенавантажень, нервово-психічних зривів та виникнення на цьому тлі соматичних захворювань.

Одним з найважливіших завдань будь-якого вищого навчального закладу є підготування конкурентоспроможного фахівця, який володіє професійною компетентністю, творчим відношенням до справи, психофізичною витривалістю та здатністю до високоінтенсивної праці.

### **2.1 Поняття «здоров'я»**

Всесвітня організація з охорони здоров'я визначає *здоров'я* як стан повного фізичного, духовного та соціального

благополуччя, а не тільки відсутність захворювань та фізичних відхилень.

**Нормальний стан здорового організму** - динамічне поняття, яке характеризує оптимальний стан живої системи, при якому виявляється її максимальна активність. Стан здоров'я – показник адекватності роботи функціональних систем організму. Неодмінна умова здоров'я – активна діяльність з усунення неблагополуччя, незадоволеності у досягненнях. Прагнення до самовдосконалення, опір злу, підтримка та створення добра – невід'ємні передумови здоров'я тіла і духу.

З цієї точки зору здоров'я визначається як здатність до самозбереження, саморозвитку та самовдосконалення.

Більш детально *здоров'я* – це здатність:

- протистояти зовнішнім та внутрішнім обуренням, пошкодженням, старінню та іншим формам організації;
- пристосовуватися до навколишнього середовища та до своїх особистих можливостей;
- збільшувати тривалість повноцінної життєдіяльності;
- народжувати та рости повноцінне потомство;
- покращувати можливості, властивості та здібності свого організму, а також якість життя та навколишнього середовища, у якому перебуваєш.

Частіше в ознаках здоров'я зустрічаються шість ознак: 1) відсутність захворювань; 2) нормальна функція організму на всіх рівнях його організації; 3) здатність до повноцінного виконання основних соціальних функцій; 4) повне фізичне, душевне та соціальне благополуччя, гармонійний розвиток фізичних та духовних сил організму; 5) динамічна рівновага організму, його функцій та факторів зовнішнього середовища; 6) пристосування до умов існування, які постійно змінюються (адаптація).

Науково-технічний, соціальний прогрес приносить не тільки благо, але й веде до забруднення навколишнього середовища, підвищує вимоги до стресової стійкості, викликає необхідність засвоєння великого інформаційного потоку, знижує обсяг рухової активності людини, що у сукупності призводить до погіршення здоров'я. Єдина «зброя» людини з захисту здоров'я в умовах, які створюються, – культура її самозбереження.

Розрізняють кілька *градацій здоров'я*:

1) *абсолютно здоровий* – всі органи та системи функціонують у відповідності до навколишнього середовища, в них немає будь-яких проявів хвороб. Таких людей дуже мало;

2) *практично здоровий* – будь-які відхилення у здоров'ї, що суттєво не впливають на самопочуття та працездатність. Діапазон діагнозу цієї групи дуже широкий. Професії – від праці інвалідів до роботи космонавтів.

Більш 1000 років тому Авіценна визначив п'ять ступенів здоров'я та захворювання:

- 1) тіло здорове до кінця;
- 2) тіло здорове, але не до кінця;
- 3) тіло не здорове, але й не хворе;
- 4) тіло у гарному стані, яке швидко сприймає здоров'я;
- 5) тіло хворе до кінця.

Поряд зі «статичним здоров'ям» все більше значення набуває «динамічне здоров'я». «Здоровий» - це здатний виконувати визначені фізичні навантаження.

Традиційно визначають три *компоненти* здоров'я – фізичне, духовне, соціальне.

**Фізичне здоров'я** забезпечує силові взаємовідносини із зовнішнім середовищем, здатність людини використовувати своє фізичне тіло, його органи та системи для самозбереження.

**Психічне здоров'я** визначає здатність людини використовувати відображення зовнішнього середовища, контролювати свої емоції та поведінку, справлятися зі стресами та використовувати їх для покращення здоров'я.

**Соціальне здоров'я** полягає у здатності формувати та використовувати для самозбереження суб'єктивні уявлення інших людей про зовнішній світ та їх роль у ньому. Дана складова відображає соціальні зв'язки, ресурси, здатність до спілкування.

Поряд з індивідуальним здоров'ям виділяють *здоров'я населення* (громадське здоров'я), яке визначається за сукупністю показників: народжуваність, смертність, дитяча смертність, захворюваність, середня тривалість життя.



*Ставлення людини до здоров'я* виявляється у діях, вчинках, переживаннях, думках людей відносно факторів, які впливають на їх фізичне та психічне благополуччя.

*Форма проявлення ставлення до здоров'я* може бути **адекватною** (свідомою) та **неадекватною** (несвідомою, безпечною), але оскільки у реальному житті подібна полярна альтернатива практично виключена, слід говорити про ступінь адекватності ставлення до здоров'я.

*Критерієм міри адекватності відношення до здоров'я* може служити ступінь відповідності дій та вчинків людини вимогам здорового способу життя, а також нормативним вимогам медицини, санітарії та гігієни і відповідності самооцінки індивіду фізичного та психічного стану здоров'я.

## **2.2 Здоровий спосіб життя**

Турбота про власне здоров'я, підтримання працездатності, загартування, раціональне харчування, відсутність шкідливих звичок (не палити, не вживати алкоголь, наркотики), уміння бути комунікабельним, корисним близьким, товаришам, суспільству – все це у комплексі складається у *спосіб життя людини*. Спосіб життя та охорона здоров'я населення – взаємопов'язані сторони життєдіяльності людини.

**Здоровий спосіб життя** – гармонійне єднання різноманітних сторін людської життєдіяльності: виробничої, споживчої, культурної, біологічної, фізкультурної, психологічної.

*До основних складових здорового способу життя* відносять:

- режим праці та відпочинку;
- організація сну;
- режим харчування;
- організація рухової активності;
- виконання вимог санітарії, гігієни, загартування;
- профілактика шкідливих звичок;
- культура міжособистісного спілкування;
- психофізична регуляція організму;
- культура сексуальної поведінки.

В аспекті фізичної культури здорового способу життя виражається орієнтованість діяльності людини до зміцнення особистого та суспільного здоров'я.

Серед видів фізкультурної активності, які використовуються у здоровому способі життя, визначають:

- спорт аматорський та професійний;
- фізична культура, яка спрямована на удосконалення фізичних кондицій, покращення побудови тіла;
- реабілітаційна фізична культура;
- фізична культура пізнавально-кондиційної спрямованості (туризм);
- фізична культура рекреативного призначення;
- фізична культура танцювально-ритмічної спрямованості.

Формування здорового способу життя – мета фізичного виховання у навчальних закладах. Навчання у вищому навчальному закладі – заключний етап цього формування. Сформуванню однакового стилю здорового способу життя у всіх студентів не можна. Велике значення у цьому відводиться самовихованню та самовдосконаленню.

В умовах економічного та політичного реформування системи освіти однією з актуальних проблем науки є збереження здоров'я вихованців навчальних закладів різного віку, починаючи з дитинства і до випускників вищої школи. Формування здорового способу життя у студентів залежить від взаємозв'язку цього процесу з виховним середовищем навчальних закладів, діагностикою та організацією формування здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання.

З першого дня навчання студенти поставлені у надзвичайні умови: з одного боку, вони зустрічаються з інтенсивним навчальним процесом, до якого ні психологічно, ні фізично не підготовлені, з іншого – випускники школи, сьогоднішні студенти, не мають знань, навичок здорового способу життя.

Фізичне виховання у ВНЗ є не тільки навчальною дисципліною, але й важливим базовим компонентом формування здорового способу життя студентської молоді. **Мета фізичного виховання й освіти** у вищому навчальному закладі – формування у студентів свідомого та активного ставлення до фізичної культури, що дозволяє організувати в них власний

здоровий спосіб життя у відповідності до ситуацій, які змінюються.

Формування мотиваційного ставлення до занять фізичною культурою спрямоване на набування студентами здоров'я як ціннісного орієнтування. Участь молоді у фізкультурно-спортивній діяльності передбачає формування таких якостей та властивостей особистості, як активність, орієнтація до здорового способу життя та ін.

**Культура здоров'я студента** – це інтегративна особиста якість, яка формується у процесі систематичного, цілеспрямованого виховання та навчання на основі емоційно-ціннісного відношення до свого здоров'я, до організації здорового способу життя, валеологічного мислення, накопичення досвіду застосування валеологічних знань, умінь та навичок у практиці організації здорового способу життя, розвиток усіх компонентів валеологічної свідомості.

Зміст культури здоров'я включає до себе три компоненти:

- **інтелектуальний** – знання в галузі валеології, організації здорового способу життя, збереження та зміцнення здоров'я;
- **емоційно-ціннісний** – активне позитивне ставлення до свого здоров'я, до організації здорового способу життя;
- **дійно-практичний** - застосування валеологічних знань, умінь та навичок у практиці організації здорового способу життя.

### 2.2.1 Режим праці та відпочинку

Якщо резерви адаптації організму вичерпані, людина починає відчувати дискомфорт, стомленість та ін. Отже, необхідно вести чітко організований спосіб життя, додержуватися постійного режиму у навчальній праці, відпочинку, харчуванні, сні та займатися фізичними вправами.

При щоденному повторенні звичайного укладу життя достатньо швидко між цими процесами встановлюється взаємозв'язок, який закріплений ланками умовних рефлексів. Завдяки цій фізіологічній властивості попередня діяльність є якби поштовхом до наступної, що підготовлює організм до легкого та швидкого переключення на новий вид діяльності, що забезпечує її краще виконання.

**Режим дня** – нормативна основа життєдіяльності для всіх студентів. Але у той же час він має бути індивідуальним, відповідати конкретним умовам, стану здоров'я, рівню працездатності, особистим інтересам та схильностям. Режим буде реальним і здійсненим, якщо він динамічний та будується з урахуванням непередбачених обставин.

### 2.2.2 Організація сну

**Сон** – обов'язкова та найбільш повноцінна форма відпочинку. Для студента необхідно вважати звичайною нормою нічного монофазного сну 7,5 – 8 год.

Години, які призначені для сну, не можна розглядати як деякий резерв часу, який можна безкарно використовувати для інших цілей. Це відображається на продуктивності розумової праці та психоемоційному стані. Безладний сон може призвести до безсоння та інших нервових розладів.

Напружену розумову працю необхідно закінчувати за 1,5 години до сну.

### 2.2.3 Організація режиму харчування

Кожний студент має знати принципи раціонального харчування, регулювати вагу.

**Раціональне харчування** – це фізіологічний повноцінний прийом їжі людиною з урахуванням статі, віку, характеру праці та інших факторів.

Харчування будується на таких принципах:

- досягнення енергетичного балансу;
- встановлення правильного співвідношення між основними харчовими речовинами – білками, жирами, вуглеводами;
- збалансованість мінеральних речовин та вітамінів;
- ритмічність прийому їжі.

Важливим аспектом культури харчування є режим харчування та розподіл калорійності їжі упродовж доби.

До режиму харчування необхідно підходити індивідуально. При заняттях фізичними вправами, спортом слід їсти за 2 – 2,5 години до занять і через 30 – 40 хвилин після їх завершення.

#### **2.2.4 Організація рухової активності**

Один з обов'язкових факторів здорового способу життя студентів – систематичне, відповідне віку, стану здоров'я використання рухових дій, які виконуються у повсякденному житті, в організованих та самостійних заняттях фізичними вправами і спортом, що з'єднані терміном «*рухова активність*».

*Мінімальні межі* рухової активності повинні характеризувати обсяг рухів, який необхідний людині, щоб зберегти нормальний рівень функціонування організму. Цьому рівню відповідає руховий режим *оздоровчо-профілактичного* характеру.

*Оптимальні межі* повинні визначати той рівень фізичної активності, при якому досягається найкращий функціональний стан організму, високий рівень виконання навчально-трудової та соціальної діяльності. Такий режим носить *оздоровчо-розвиваючий* характер.

*Максимальні межі* повинні застерігати від дуже високого рівня фізичних навантажень, який може призвести до перевтоми, до різкого зниження працездатності у навчально-трудої діяльності. Такий режим має назву *індивідуально адаптованого* до максимальних можливостей студентів.

У відповідності до програми профілактики основних факторів ризику серед молоді *гіподинамічною* вважається ситуація, при якій студент приділяє фізичним вправам до 4 годин на тиждень, що складає навчальні заняття з фізичного виховання.

*Оптимальним* руховим режимом для студентів є такий найбільш енергетично ємний показник рухової активності, при якому чоловіки приділяють заняттям 8 -12 годин на тиждень, а жінки – 6 – 10 годин на тиждень. При цьому на цілеспрямовані заняття фізичними вправами бажано витратити не менш 6 – 8 годин чоловікам і 5 – 7 годин жінкам. Решта часу доповнюється фізичною активністю у різноманітних умовах побутової діяльності. Важливий фактор оптимізації рухової

активності – самостійні заняття студентів фізичними вправами (ранкова гімнастика, походи та ін.).

### **2.2.5 Особиста гігієна та загартування**

Знання правил та вимог особистої гігієни обов'язкове для кожної культурної молодої людини.

**Гігієна тіла** ставить особливі умови до стану шкіри, яка виконує такі функції: захист внутрішнього середовища організму, виділення з організму продуктів обміну речовин, теплорегуляція та ін. У повному обсязі вони виконуються тільки при здоровій та чистій шкірі. Після занять фізичними вправами необхідно приймати душ та змінювати білизну.

**Гігієна одягу** потребує, щоб при його виборі керувалися не мотивами престижу, а його гігієнічним призначенням у відповідності до умов та діяльності, в яких він використовується.

**Гігієна взуття** потребує, щоб воно було легким, еластичним, з гарною вентиляцією, а також забезпечувало правильне положення стопи.

**Додаткові гігієнічні засоби:** гідропроцедури, масаж, самомасаж спрямовані на прискорення відновлення працездатності.

**Загартування** – важливий засіб профілактики негативних наслідків охолодження організму або дії високих температур. Сутність загартування полягає в тому, що під впливом регулярної і поступової зміни температурних подразників та інших факторів зовнішнього середовища, якими є промені сонця, повітряні ванни, водяні процедури та ін., відбувається звикання до них, тобто організм поступово пристосовується, легко переносячи різкі охолодження чи перегрівання. Систематичне використання загартовуючих процедур знижує число захворювань.

### **2.2.6 Профілактика шкідливих звичок**

Здоровий спосіб життя не сумісний зі шкідливими звичками. Вживання алкоголю, наркотичних речовин, паління

входять до числа найважливіших факторів ризику багатьох захворювань, які відображаються на стані здоров'я студентів.

Тривале і систематичне споживання алкоголю негативно діє на серцево-судинну систему. Погіршується процес обміну речовин. Подразнюються органи кишково-шлункового тракту, що призводить у 10 % випадків до появи ракового захворювання.

Паління призводить до порушення діяльності нирок, дихальної системи, серцево-судинної системи та ін.

Бар'єром до виникнення прагнення до спиртних напоїв та паління є утворення внутрішнього культурного стержня особистості, її моральних цінностей, постійна потреба у трудовій діяльності, чіткій організації своєї навчальної праці та відпочинку, активне включення у життєдіяльність різноманітних засобів фізичної культури і спорту.

До числа шкідливих звичок відноситься вживання наркотиків. Систематичне вживання наркотичних речовин призводить до різкого виснаження організму, зміни обміну речовин, психічних розладів, деградації особистості та ін. Лікувати від наркоманії дуже складно, найкращий варіант – не пробувати наркотики.

### **2.2.7 Культура спілкування**

Культура міжособистісного спілкування включає до себе систему знань, норм, цінностей поведінки.

Розвиток комунікативної культури припускає розвиток здібностей та умінь правильно сприймати людей, які нас оточують. Дуже важливі уміння встановлювати контакти у конкретних ситуаціях.

Розвитку комунікативної культури безперечно сприяє різноманітна фізкультурно-спортивна діяльність з її численними міжособистісними контактами гуманістичного характеру.

### **2.2.8 Психофізична регуляція організму**

Усі суб'єктивні сприйняття різноманітних життєвих ситуацій, явищ, їх оцінка (бажаність, корисність) пов'язані з емоціями. Вони допомагають мобілізувати сили організму для екстреного подолання будь-яких труднощів.

Під впливом сильних емоцій виникає стан стресу(напруження). До **негативних факторів**, які викликають його у студентів, можна віднести проблеми у сім'ї, гуртожитку, дефіцит часу, образа, різка зміна в умовах життя та інше, до яких не можна швидко звикнути.

Існує «**еустрес**» - позитивний стрес, який мобілізує організм для пристосування до нових умов. Цей стрес не шкідливий. «Поганий» стрес – «**дистрес**» є головною причиною виникнення неврозів.

Запобігання зривів при стресах забезпечує регулярне, але не надмірне фізичне навантаження, яке має антистресову дію, що знижує пригніченість та тривогу. Важливо тільки, щоб фізичні вправи надавали насолоду.

Існують й інші ефективні методи боротьби зі стресом (аутотренінг).

### **2.2.9 Культура сексуальної поведінки**

Сексуальна поведінка – один з аспектів соціальної поведінки людини.

Сексуальне життя щільно пов'язане зі станом фізичного та психічного здоров'я. Сексуальні можливості в осіб зі слабким здоров'ям знижені. Фізична привабливість лежить в основі статевої уваги (гарна фігура, постава, легкість ходи та ін.), й тому необхідно приділяти увагу, особливо у молоді роки, культурі фізичній та її складовій частині – тілесній, формувати та покращувати свою статуру у необхідному напрямку.

Активне сексуальне життя потребує додержання здорового способу життя.



## 2.3 Фізична культура і спорт у системі професійної діяльності

Майбутньому спеціалісту потрібна спеціальна психофізична підготовка до професії. Це пов'язано з впливом сучасної технізації праці та побуту на життєдіяльність людини, зі зміною функціональної ролі людини у сучасному виробничому процесі та іншими факторами.

Чим далі розвивається науково-технічна думка, тим більш людину оточує штучне технічне середовище. Треба звернути особливу увагу на ряд явищ, які негативно впливають не тільки на здоров'я людини, але й на професійну працездатність, а саме: детренованість організму (недостатня рухова активність), напружений емоційний стан людини у процесі повсякденної праці, несприятливе зовнішнє середовище. Ці фактори різноманітно впливають на людину, але загальне для всіх те, що природна фізична адаптація людини не встигає за прискоренням темпів та зміною умов сучасного життя.

Профілактикою негативних впливів на організм людини технізації праці та побуту займаються фахівці різного профілю, у тому числі спеціалісти фізичної культури. Вони досліджують функціональні можливості здорової людини та резерви підвищення її працездатності у різних умовах, щоб використовувати адаптаційні можливості організму у спеціалізованій підготовці. «У суспільстві немає іншого засобу, крім фізичної культури, за допомогою якого можливо було б фізично готувати людей до нового виробництва» (М.І. Пономарьов).

Сучасна праця потребує значного напруження розумових, технічних та фізичних сил, підвищеної координації рухів працівників у будь-якій сфері праці. Але кожна професія диктує свій рівень розвитку психофізичних якостей, свій перелік професійно-прикладних умінь та навичок.

**Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП)** – це спеціально спрямоване та вибіркоче використання засобів фізичної культури і спорту для підготовки людини до обраної професійної діяльності.

Щоб досягти психофізичної готовності до успішної професійної діяльності необхідно створити у майбутніх фахівців психофізичні передумови та готовність:

- до прискорення професійного навчання;
- до досягнення високопродуктивної праці в обраній професії;
- до попередження професійних захворювань та травматизму;
- до використання засобів фізичної культури і спорту для активного відпочинку та відновлення загальної та професійної працездатності у робочий час та у час дозвілля;
- до виконання службових та громадських функцій з втілення фізичної культури і спорту у професійний колектив.

Професійно-прикладна фізична підготовка як складова частина процесу фізичного виховання студентів проводиться на всіх факультетах з метою підготовки майбутніх фахівців до виробничої діяльності.

Вибір засобів ППФП має бути спрямований на забезпечення ефективної адаптації організму до складних факторів трудової діяльності: підвищення стійкості до мікрокліматичних умов виробництва, розширення арсеналу прикладних рухових координацій та ін.

Завдання ППФП складають:

- розвиток та удосконалення засобами фізичної культури фізичних і психічних якостей, які необхідні майбутньому фахівцю;
- оволодіння знаннями та прикладними навичками, які сприяють засвоєнню професії;
- складання та виконання тренувальних програм для самостійних занять з елементами вправ прикладного характеру, які зустрічаються у виробничій діяльності;
- виховання засобами фізичної культури і спорту спеціальних вольових та організаційних якостей, емоційної стійкості, зосередженості, які необхідні майбутнім керівникам виробництва.

Всім відоме почуття втоми, під час якого знижується продуктивність праці, послаблюється увага, важко зосередитися, уповільнюються мислення та рухи, порушуються ритмічність, координація робочих дій. Якщо при утомі людина прагне підтримувати інтенсивність праці на високому рівні, це потребує

від неї великих витрат енергії, але все рівно інтенсивність праці починає знижуватися. Подібний процес діється, коли функції організму, які відповідають за професійну придатність, не розвинуті або не треновані.

Спорт може удосконалювати ту чи іншу професійну якість та доводити її до досконалості, впливати на продуктивність праці, працездатність. Практично немає такої спеціальності, де не потрібна була б професійно-прикладна фізична підготовка – спеціально підібрані вправи.

Спрямованим підбором вправ, вибором видів спорту, спортивних ігор можна акцентовано впливати на людину, тим самим сприяти формуванню конкретних психічних якостей та властивостей особистості, які визначають успішність професійної діяльності. При формуванні будь-якого вміння або навички треба того, хто займається, при навчанні поступово підводити до виконання вправи у «робочих» обставинах. Тоді можливо без великих зусиль виробити у нього стійку навичку.

Багато спортивних, особливо ігрових моментів, можуть моделювати можливі життєві ситуації у виробничому колективі при виконанні професійних видів робіт. Вихована у спортивній діяльності звичка дотримуватися встановлених норм та правил поведінки (почуття колективізму, витримка, повага до суперника, працьовитість, самодисципліна) переносяться у повсякденне життя, у професійну діяльність. Свідоме подолання перешкод у процесі занять фізичною культурою і спортом, боротьба з утомою, яка зростає, з почуттям болю та страху виховують волю, самодисципліну, упевненість у собі.

Кожний вид спорту сприяє удосконаленню певних фізичних та психічних якостей, якщо ці якості, уміння та навички, які засвоюються у процесі спортивного удосконалення, збігаються з професійними. Такі види спорту вважаються **професійно-прикладними**.

Оздоровчі сили природи та гігієнічні фактори – обов'язкові засоби ППФП студентів, особливо для виховання спеціальних прикладних якостей, які забезпечують продуктивну роботу у різноманітних географо-кліматичних умовах. За допомогою спеціально організованих занять можливо досягти підвищеної стійкості організму до холоду, спеки, радіації, до різних коливань

температури повітря. Це навчання прийомам загартування організму та виконання гігієнічних заходів, а також заходів з прискорення відновлюючих процесів в організмі.

ППФП повинна спиратися на гарну загально фізичну підготовку студентів. Співвідношення загальної фізичної і професійно-прикладної підготовки може змінюватися у залежності від професії.

## **Висновок**

Метою фізичного виховання у вищому навчальному закладі є сприяння підготовці гармонійно розвинутих, висококваліфікованих фахівців.

Новітнє виробництво потребує нового фізичного світосприймання. Як навчання сьогодні, стає постійним фактором життя члена нашого суспільства, так і фізична культура перетворюється у невід'ємний атрибут життя, засіб адаптації до природних, соціальних та інших умов, які постійно змінюються.

Відомий учений І.М. Саркізов-Серазіні писав: «Фізична культура і спорт, які систематично використовуються, - це молодість, яка не залежить від паспортного віку, це - старість без захворювань, яку живить оптимізм, це – довголіття, яке супроводжує творчий трудовий підйом, це, нарешті, здоров'я – саме велике джерело краси».

## **Список літератури**

1 Андронов О.П. Физическая культура, как средство влияния на формирование личности. – М.: Мир, 1992.

2 Шепеленко Т.В., Лучко О.Р. Сприяння спорту у формуванні креативних (творчих) здібностей людини / Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: Материалы Международной научной конференции. – Харьков – Белгород – Красноярск, 2010.

3 Шепеленко Т.В., Лучко О.Р. Потенциал эстетических видов спорта (художественная гимнастика, аэробика, черлидинг) в современной массовой культуре / Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: Материалы Международной научной конференции. – Харьков – Белгород – Красноярск, 2009.

4 Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Педагогика, 2000.

5 Физическая культура студента: Учебник/ Под ред.. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000.

6 Тимушкин А.В. Физическая культура и здоровье. – Бала шов: Николаев, 2004.

