



### **Окс н БАШТОВЕНКО**

к ндид т медичних н ук, доцент, доцент  
к федри фізичного вихов ння і спорту  
Ізм ільський держ вний гум ніт рний ні-  
верситет

### **Генн дій ЯРЧУК,**

к ндид т філософських н ук, доцент, доцент  
к федри фізичного вихов ння і спорту  
Ізм ільський держ вний гум ніт рний  
університет

**Ключові слова:** фізична підготовка,  
спрямованість на здоровий спосіб жит-  
тя, мотивації, інноватика.

*Необхідність і важливість фізич-  
ної культури у ВНЗ потребує но-  
вого підходу до організації навчаль-  
ного процесу. Важливою складовою  
є обґрунтування і підтвердження  
ролі фізичної культури в збережен-  
ні й зміцненні здоров'я, забезпечен-  
ня високого рівня психофізичної під-  
готовленості, необхідної для само-  
стійного використання засобів фі-  
зичної культури у формуванні сві-  
домої спрямованості на здоровий  
спосіб життя.*

## **ІННОВАЦІЙНИЙ ПІДХІД ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ФОРМУВАННІ СПРЯМОВАНOSTІ НА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ**

**Акту льність.** Суч сн систем фізич-  
ного вихов ння студентів у вищій школі  
не з забезпечує н лежною мірою: цілісно-  
го обсягу зн нь щодо формування функ-  
ціон льних систем; розуміння цінності фі-  
зичної культури в з безпеченні збережен-  
ня здоров'я; формування зн нь з методик і  
з стосув ння суч сних оздоровчих систем  
і пр тик; об'єктивної оцінки з лежності  
здоров'я від з нять фізичною культурою;  
позитивного ст влення до фізичної куль-  
тури; фізичну підготовленість, фізичний  
розвиток і професійне здоров'я.

Студентськ молодь не володіє необхід-  
ними зн ннями, щоб усвідомлено і гр мот-  
но упр вляти своїм здоров'ям і фізичним  
ст ном.

Ад пт ція студентів до інтелекту льних,  
фізичних і нервово-психічних н в н-  
т жень ст є кту льною проблемою, як  
потребує серйозного вирішення протягом  
усього терміну н вч ння у ВНЗ. В ост нні  
роки спостеріг ється серйозне погіршення  
ст ну здоров'я студентської молоді [10; 11].

Підвищення інформ тивності, н уку-  
вості, використ ння іннов ційних н пря-  
мів у вишівській підготовці з фізичного ви-  
хов ння – необхідн й н йв жливіш умо-  
в спрямов ності н здоровий спосіб жит-  
тя, бо фізичн дєгр д ція н селення – одн

з основних причин депопуляційних процесів в Україні.

Розкрити психофізіологічні механізми позитивних змін, що виникають під впливом фізичного виховання, на уяву обґрунтувати позитивні зміни, сформулювати свідому спрямованість на здоровий спосіб життя з собою фізичної культури – ось основне завдання інститутів та університетів щодо вирішення даної проблеми.

**Мета** цього дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та практичних рекомендацій щодо інноваційного підходу у фізичній підготовці, оптимізації процесу виховання у ВНЗ, підвищення рівня здоров'я студентів, формування спрямованості на здоровий спосіб життя.

**Методи дослідження.** На основі аналізу науково-методичної літератури, даних соціологічних опитувань, тестування ВНЗ, моніторингу медичного огляду і відвідуваності фізкультурних занять студентів можна зробити висновок про стан питання формування спрямованості студентів на здоровий спосіб життя і фактори, що впливають на нього.

**Результати дослідження.** Формування здорового способу життя є головним в ядрі первинної профілактики у зміцненні здоров'я населення. Зміна стилю й способу життя, його оздоровлення, використання гігієнічних знань у боротьбі зі шкідливими звичками, гіподинамією і подоланням несприятливих обставин, пов'язаних з життєвими ситуаціями, методами фізичної культури – найефективніший механізм у вирішенні цього завдання. Дослідження М.Я. Віленського, В.І. Ільїнич (1988) показують, що протягом 80% часу на вільного року в студентів сумарна руховість становить 56–65%, під час експериментальної сесії зовсім мало – 39–46% від рівня руховості студентів в кінцево-активній формі, коли рівень фізичного виховання відображає природну потребу молодих людей у русі [3].

Усе це відбувається на тлі тих стресових факторів, як іспити, соціальна адаптація, переживання особистісного самовиз-

начення у майбутньому професійному середовищі і т.п. Тим же гіподинамічний спосіб життя не тільки не сприяє успішній навчальній діяльності, а й призводить до погіршення здоров'я [4]. З великою частотою впевненості можна припустити, що гіподинамічний спосіб життя студентів не змінюється на користь фізичного виховання.

Наслідком цього є те, що студенти мають повільне уявлення про здоровий спосіб життя. Вони не розуміють важливості його складових, вважаючи, що просте відмовлення від більшості шкідливих звичок уже спроможне дати позитивний результат. Основними елементами здорового способу життя, на думку студентів 1–2 курсів, є відмова від шкідливих звичок, дотримання режиму праці та відпочинку. Знання фізичною культурою у цьому переліку посідають четверте місце (рис. 1).

Наші дослідження показують, що у 55% студентів 2 курсу, 53% студентів 3 курсу, 45% студентів 1 курсу перше місце в ряду цінностей належить здоров'ю, тоді як серед студентів 4 курсу тих осіб лише 33,3%, тобто лише кожен третій вважає здоров'я найбільшою цінністю в житті [5] (рис. 2).

Недостатня особистісна орієнтація і мотиви до фізичної культури здатні знижувати результативність і фізичних, і професійно значущих якостей особистості, у результаті чого в переважній більшості студентів виявляється низький рівень стевлення до свого здоров'я, здорового способу життя [1].

Зміна морфологічних і функціональних показників фізичного розвитку, розумової і фізичної працездатності, стану здоров'я залежить від обсягу руховості. Чим він нижчий, тим гірші ці показники.

Вивчення контингенту студентів в основних і спеціальних групах 1–3 курсів показує зростаючу кількість студентів у спеціальних медичних групах (з 45% до 60%). Планування занять фізичною культурою в фізкультурній формі підсилює негативний ефект. Вільне відвідування, відсутність злікового контролю призводить до низької відвідуваності занять і зниження

пріоритету компонент фізичної культури в збереженні здоров'я.

Нші дослідження показують, що студенти не розуміють в живості фізичного н в нт ження для збереження свого здоров'я. Нйбільше зн чення з нять спортом для них – це с моствердження в суспільстві, це, як з зн чено вище, лише опосередков н мотив ція. Безпосередня ж, що спонук є людину з йм тися спортом, з безпечується тільки спортивним з доволенням, що виклик ється с мою спортивною діяльністю й успіх ми, що досяг ються в ній [1; 5].

Що с ме спонук є студентів до з нять спортом т здорового способу життя? Без сумніву, це, звич йно ж, мотиви! Мотив ція при формуванні здорового способу життя з соб ми фізичної культури і спорту, як і в будь-якій іншій діяльності, з йм є особливе місце. І мотиви, які спонук ють людину з йм тися фізичною культурою, м ють свою структуру.

Безпосередні мотиви: потреб в почутті з доволення від м'язової ктивності; потреб в естетичній н солоді своєю кр сою, силою, витрив лістю, швидкістю, гнучкістю, спритністю; пр гнення проявити себе у в жких, екстрем льних ситу ціях; потреб в с мостверженні.

Опосередков ні мотиви: пр гнення ст ти сильним, здоровим; пр гнення через фізичні впр ви підготув ти себе до життя; почуття обов'язку.

Фізичн культур – скл дов ч стин з г льної культури. Досвід з нять спортом у середній школі чи ВНЗ є істотним «г р нтом» з нять фізичною культурою в под льшому житті, зн чить, і здорового способу життя. Зн ння про позитивний вплив фізичних н в нт жень н орг нізм людини повинні м ти мотив ційний х р ктер, оскільки д ють істотну теоретичну скл дову спрямов ності н з няття.

В живим є підбір декв тної інтенсивності, трив лості фізичних н в нт жень, особливо н поч тковому ет пі з нять. Нег тивні відчуття, що виник ють у результат ті цього, не сприяють б ж нню продовжи-

ти з няття. Інтенсивне фізичне н в нт ження пов'яз не з ризиком перетренув ння. Тому фізичні н в нт ження повинні бути середньої інтенсивності.

Але зн ння про те, що фізичні впр ви, н віть у невеликих кількостях, змінюють експресію н шої ДНК – дуже в живі. Позитивний ефект с ме тому й з'являється, що змінюється епігенетичн модель генів. Дослідження з свідчили, що фізичн ктивність може бути одним з мех нізмів, з - вдяки якому гени можуть вплив ти н ризик виникнення того чи іншого з хворювання [8; 9].

Фізичні впр ви н віть в невеликих дозах змінюють вигляд усп дков ної ДНК [6].

Дуже в живим ми вв ж ємо формування зн нь про функціон льні зміни, що відбув ються в орг нізмі під впливом фізичних впр в, уявлення про скл дні біологічні ре кції, що супроводжуються глибокими біохімічними зрушеннями. У відповідь н сигн л про необхідність викон ння м'язової роботи нейрогенн лнк упр вління включ є рухову ре кцію й виклик є мобіліз цію кровообігу, дих ння т інших компонентів функціон льної системи орг нізму. Одноч сно відбув ється ктив - ція гормон льної л нки. Цей стрес, що релізує систем , з безпечує виникнення неспецифічної стрес-ре кції орг нізму, посилює мобіліз цію й роботу орг нів і тк нин функціон льної системи н клітинному і молекулярному рівнях [6].

Поняття фізичної культури, крім рухової ктивності, м є включ ти т кі компоненти, як з г ртовув ння, пр вильне дих ння, р ціон льне х рчув ння, режим пр ці т відпочинку, м с ж. С ме в цьому іннов ційному спекті – фізичн культур – обр з життя – першооснов у формуванні здорового покоління. Без систем тичних теоретичних зн нь і розуміння ролі фізичного н в нт ження для орг нізму, безпосередньо фізичних впр в, неможливо з безпечити збільшення функціон льних резервів здоров'я, д птув ти орг нізм до постійно мінливих умов існування і, н решті,

неможливо сформува ти потребу людини в руховій ктивності. Крім того, недост тня рухов ктивність формує м лий обсяг функціон льних резервів і є однією з головних причин дез д пт цієї людини до зрост ючих темпів змін соціуму, до усе більших нервово-емоційних н в нт жень.

Розуміння ролі втоми як природного ктив тор процесів відновлення є в жливим, бо без втоми відбув ється неухильне зменшення обсягу функціон льних резервів орг нів і систем орг нізму, зниження пр цезд тності. Систем тично стомлюючись, ми стимулюємо відновлюв льні процеси, збільшуємо обсяг функціон льних резервів. Дозов не стомлення сприяє з гоєнню р н, прискорює реп р цію тк нин. Поступово з неприємного відчуття під дією регулярних тренув нь стомлення виклик є ст н м'язової ейфорії. Н явність цього говорить про сформов ну д пт цію до т ких н в нт жень.

Зміни в систем х орг нізму н різних рівнях зовсім неможливі без змін у психічному ст ні, дже вони ст ють провідними і зн чною мірою формують мотив цію. Ефективн психічн д пт ція є ще однією з передумов успішної діяльності у формуванні здорового способу життя. Психічний і психофізіологічний рівні ст ну систем орг нізму гр ють н йв жливішу роль у пристосовності людини до різних видів зовнішніх впливів, до числ яких н леж ть і фізичні н в нт ження.

Психофізіологічні системи – це дин мічні с морегулюючі орг ніз цієї, що б зуються н вз ємодії всіх її компонентів для досягнення пристосув льного результ ту.

Дуже в живо вр ховув ти ф ктор звик ння до фізичного н в нт ження. Він являє собою психологічну і / бо фізіологічну з лежність від регулярного режиму фізичних н в нт жень, що х р ктеризується появою відповідних симптомів через 24–36 годин відсутності н в нт ження. Це визн чення включ є як психологічні, т к і фізіологічні чинники.

Н думку Вільям Гл ссер , позитивне звик ння, н прикл д біг бо медит ція, з -

безпечує психічну силу і підвищує з доволання від життя, н відміну від негативних звик нь, які неминуче руйнують психічне і фізіологічне функціонування орг нізму. В. Гл ссер т кож відзн ч є можливість використ ння позитивного звик ння для збільшення рівня фізичного розвитку. Він розгляд є фізичне н в нт ження як позитивне звик ння, що сприяє підвищенню психічної і фізичної сили, отже, й с мопочуття.

Фізичне н в нт ження як позитивне звик ння озн ч є позитивний вплив н людину регулярних фізичних з нять. Позитивне звик ння до фізичних н в нт жень студентів свідчить, що, включені в цю діяльність, вони розгляд ють свої регулярні фізичні з няття як невід'ємну ч стину свого життя, як не здійснює негативного впливу н роботу, сім'ю і т.д.

Для пояснення позитивного впливу фізичних н в нт жень н здоров'я необхідне включення теоретичного компонент в пр ктичний курс дисципліни. Це д сть можливість студенту усвідомлено підійти до вибору рухової ктивності й визн чити її для себе основою формування здорового способу життя.

Перспективним є н прям досліджень про оздоровчий ефект фізичних впр в, спрямов них н зміцнення психічного здоров'я і посилення з р хунок поєдн ння в єдину систему методів фізичного і психічного тренінгу.

Пізн ння особливостей вз ємодії біологічних і вл снє психічних мех нізмів, що з безпечують комплементарний ефект фізичних впр в і психотренінгу, н д сть змогу студентові: удоскон люв ти мех нізми психосом тичної регуляції і цілеспрямов но розвив ти психічні якості, дитивно вплив ти н підвищення ктивності психотропного опіодного пептиду (бет-ендорфіну) при однок сному зниженні ктивності стресових гормонів, мобілізув ти психічні резерви й якісно змінити психічне здоров'я з шляхом розширення ді п зону с морегуляції для с мостійного позитивного с морозвитку

**Висновки.** Необхідність і в живість фізичної культури не усвідомлюється належним чином у сучасних умовах, реально студенти не отримують знань про в живість фізичного навчання і фізичних вправ у необхідному обсязі. Причин, на наш погляд, полягає як у неготовності самих викладачів фізичного виховання з безпечити студентів знаннями, відповідними до вимог сьогодення, так і відсутності належного мотиву з боку студентів.

Наші студенти доточно виявляються неготовими до системного використання засобів фізичної культури для збереження і зміцнення здоров'я, підтримки високого рівня психофізичної підготовленос-

ті, без чого неможлив успішний перехід з цієї в майбутній професійній діяльності. Підтримка свого фізичного стану, зміцнення здоров'я з самими фізичної культури, продовження творчого довголіття з безпечується здатністю людини робити це системно.

Тому подальші роботи в удосконаленні особистісної орієнтації та мотиву до фізкультурної діяльності в студентів здатні підвищити результативність фізичних і професійно значущих якостей особистості, у результаті чого у переважній більшості студентів можливе підвищення свідомого ставлення до свого здоров'я та здорового способу життя.

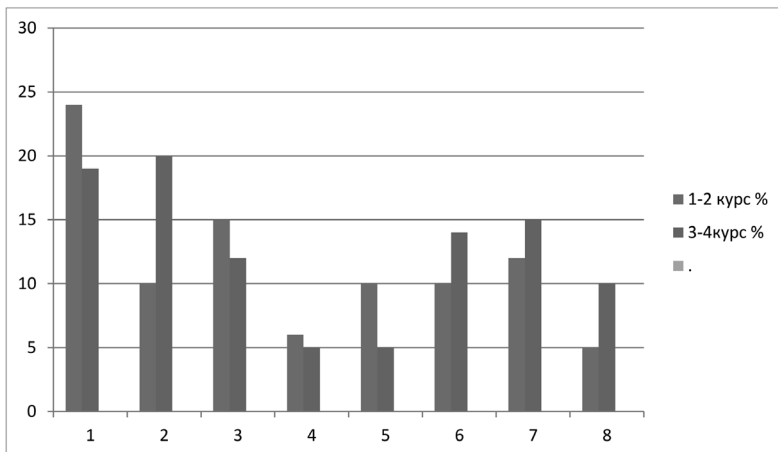
## ЛІТЕРАТУРА

1. **Баштовенко О. А.** Спрямованість на формування здорового способу життя у майбутніх вчителів фізичного виховання / О. А. Баштовенко // Науковий вісник. – 2011. – № 3–4. – С. 186–190.
2. **Меерсон Ф. З.** Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам / Ф. З. Меерсон, М. Г. Пшенников. – М.: Медицина, 1988. – с.
3. **Плахтій П. Д.** Фізіологічні основи фізичного виховання школярів : навчальний посібник / П. Д. Плахтій. – Кам'янець-Подільський : ПП Мошак М. І., 2005. – 176 с.
4. **Поляков А. Я.** Здоровье школьников – спорт или физкультура? / А. Я. Поляков, В. С. Маляревич // Материалы II Всероссийского форума «Здоровье нации – основа процветания России». – М., 2006. – С. 232–233.
5. **Смакула О. І.** Современное понятие здорового образа жизни, пути воздействия на формирование здоровой нации Украины / Смакула О. І., Баштовенко О. А., Чіповенко С. О. // Вісник післядипломної освіти. – 2008. – № 9. – С. 89–97.
6. **Цебржинський О. І.** Біохімія опорно-рухового апарату та біохімія спорту (вибрані лекції) / О. І. Цебржинський. – Полтава : АСМІ, 2005. – 72 с.

## REFERENCES

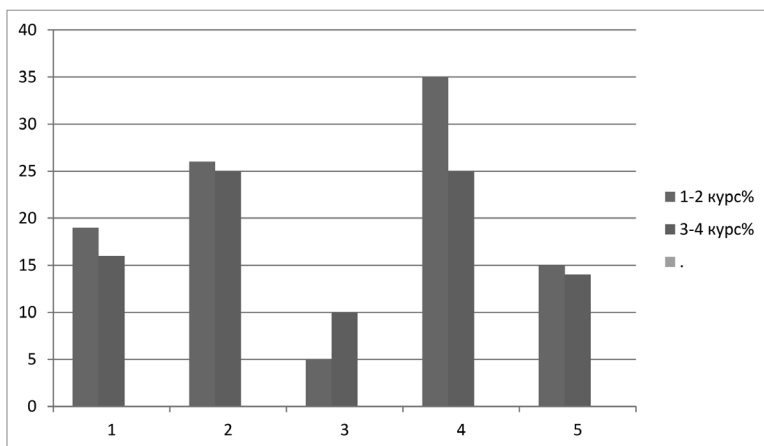
1. **Bashtovenko O. A.** Focus on healthy lifestyle in the future teachers of physical training / O. A. Bashtovenko // Scientific visnyk. M.G. 2011. – № 3–4. – P. 186–190.
2. **Meierson F. Z.** Adaptation to stressful situations and physical loads / F. Z. Meierson, M. G. Pshennikov. – M., Medicine, 1988. – с.
3. **Plakhtii P. D.** Physiological basis of physical education students: Training books / P. D. Plakhtii. – Kamianets-Podolskyi : PP Moshak M.I., 2005. – 176 p.
4. **Poliakov A. Y.** Health school – sports or exercise? / A.Y. Poliakov, V. S. Maliarevich // Proceedings of the II All-Russian forum "Health of the Nation – the basis of Russia's prosperity." – M., 2006. – P. 232–233.
5. **Smakula O. I.** The modern concept of a healthy lifestyle, the way the impact on the formation of a healthy nation Ukraine / Smakula O. I., Bashtovenko O. A., Chipovenko S. O. // Journal of Postgraduate Education. – 2008. – № 9. – P. 89–97.
6. **Tsebrzhynskiy O. I.** Biochemistry locomotor apparatus and biochemistry sports (selected lectures) / O. I. Tsebrzhynskiy. – Poltava : ASMI, 2005. – 72 p.

7. **Benjamin J.** Population and familial association between the D4 dopamine receptor gene and measures of Novelty Seeking / Benjamin J., Li L., Patterson C., Greenberg B. D., Murphy D. L. and Hamer D. H. // Nature Genetics. – 1996. – V. 2. – P. 81–84.
8. **Hamer D. H.** A linkage between DNA markers on the X chromosome and male sexual orientation / Hamer D. H., Hu S., Magnuson V. L., Hu N. and Pattatucci A. M. L. // Science. – 1993. – V. 261. – P. 320–326.
9. **Hu S.** Linkage between sexual orientation and chromosome Xq28 in males but not in females / Hu S., Pattatucci A. M. L., Patterson C., Li L., Fulker D. W., Cherny S. S., Kruglyak L. and Hamer D. H. Linkage // Nature Genetics. – 1994. – V. 11. – P. 248–256.
10. Smoking among university students: Is education important? / Chkhaidze Ivane, Maglakelidze Nino, Maglakelidze Tamaz, Paata Gvetadze, Tamaz Lobzhanidze // Аллергология и иммунология. – 2012. – Т. 13, № 3. – С. 233–235.
11. The world health report 2012: a safer future: global public health security in the 21<sup>st</sup> century. – Geneva : WHO, 2013. – 72 p.



1. Відмов від згубних звичок
2. Рухов активність
3. Ритмічний режим дня
4. Нетр диційні системи оздоровлення
5. Культив ція позитивних емоцій
6. Р ціон льне х рчув ння
7. Ефективн орг ніз ція пр ці
8. Сексу льн культур

Рис. 1. Пріоритетність елементів здорового способу життя у студентів 1–4 курсів гум ніт рного ВНЗ



1. Пр гнення ст ти сильним, здоровим
2. Естетичн н солод своєю кр сою
3. Почуття обов'язку
4. С моствердження в суспільстві
5. Пр гнення до прояву в екстрем льних ситу ціях

Рис. 2. Пріоритети мотив цій для з нять спортом у студентів 1–4 курсів гум ніт рного ВНЗ