**РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

**Мадяр-Фазекаш Е.О., Степчук Н.В.**

ДВНЗ «Ужгородський національний університет»,

кафедра фізичного виховання

**Вступ**

Одним із головних пріоритетів розвитку суспільства будь-якої держави є підтримка здорового способу життя громадян. Нині ця проблема є актуальною для України. Стан здоров'я громадян впливає на продуктивність суспільної праці, зумовлює зростання економічного розвитку держави. Саме студентський вік пов'язаний із найнасиченішою роботою з формування своєї особистості та фізичним розвитком. Студентським віком є період 17-25 років – етап остаточного становлення фізичного розвитку організму.

**Мета та завдання дослідження:**

- визначити основні аспекти здорового способу життя й необхідність його усвідомлення;

- з'ясувати роль фізичних вправ, різних видів загартування у формуванні здорового способу життя;

- відзначити найбільш ефективні способи зміцнення та збереження стану здоров'я студентської молоді.

**Методи дослідження**

Насамперед, нами проведено анкетування студентів із метою виявлення кількості тих, які мають негативні звички, і визначення причин їх виникнення.

**Результати дослідження**

Фізична культура – це необхідний і цілеспрямований активний спосіб поведінки, з допомогою якого людина зберігає і підтримує здоров'я, як фізичне, так і психічне. Саме тому фізкультура сприймається як основа у процесі формування здорового способу життя кожної окремої людини.

Негативні тенденції, викликані недостатньою увагою законодавчої та виконавчої гілок влади до актуальних потреб молоді, а також досить низька ініціативність внутрішньої політики держави у сфері системи охорони здоров'я останніми роками породили суттєві деформації у становленні соціальної активності молоді.

Результатом навчання студентів за програмами «Фізична культура» має бути організація незмінної мотивації та потреби до здорового способу життя та фізичного самовдосконалення, здобуття досвіду творчого застосування способів та засобів фізичної культури та спорту, досягнення високого рівня психофізичної готовності бакалавра до професійної діяльності [2].

Умови життєдіяльності студентів у світі характеризуються активним зростанням інформатизації, запровадженням практик відповідно до навчальних програм, трудовою зайнятістю паралельно з навчанням. Все це викликає у студентів високий рівень психоемоційних витрат, які у свою чергу відбиваються на роботі всього організму і, як наслідок, здоров'я студентів. Результативність адаптації студентів до нових умов навчання у ЗВО, збереження та зміцнення здоров'я за весь час навчання наполегливо вимагають встановлення здорового способу життя [1].

ЗВО нашої країни орієнтовані на підготовку спеціалізованих професійних кадрів у різних сферах діяльності, таких як наука, культура та виробнича практика. Високоефективність підготовки багато в чому зумовлює динаміку розвитку суспільства. Етапу здобуття вищої освіти належить і роль однієї з основних ланок у системі освіти, оскільки вона поповнює кадровий резерв багатьох навчальних закладів і цим більшою мірою визначає інтелектуальний потенціал суспільства.

Для студентів дуже важливо вести здоровий спосіб життя, зміцнювати здоров'я, займатися спортом. Доведено, що у процесі навчання більшість студентів до третього та четвертого курсу стають млявими, менш активними та творчими, знижується їх уважність та розумова працездатність, рідко відвідують пари. Тому у вузах вирішено було вжити заходів щодо популяризації спорту та фізичної культури. З цією метою проводиться безліч спортивних заходів, у яких студенти Ужгородського національного університету беруть активну участь. Зазвичай це спартакіади та універсіади місцевого та всеукраїнського рівня.

Дані спортивні заходи користуються популярністю у студентів Ужгородського національного університету, оскільки спрямовані як на розвиток фізичних здібностей, а й у згуртування студентських сил, підтримку командного духу. Наприклад, «Студентська спартакіада», яка щороку відбуваються у стінах університету, викликає значний інтерес у студентів.

Викладачі вишу не відстають від студентів і разом з ними проводять час у спортзалах, на басейні тощо. Доброю традицією стали походи на «Скалку». Такі спільні заходи створюють атмосферу взаєморозуміння та співпраці.

Фізичні вправи та заняття спортом знижують ризик емоційних зривів, підвищують фізичну та розумову активність, покращують працездатність, піднімають настрій та «бойовий дух».

Аналіз наукових даних, які були отримані за останні десятиліття, говорять про те, що нестача рухів у навчальному процесі студентів на тлі інтенсивної розумової роботи, часто призводить до неузгодженості в системі імунітету, акумуляції стійкості до несприятливого впливу навколишнього та внутрішнього середовища, умов життєдіяльності, Наслідком є падіння психофізичного тонусу, нервово-емоційний стрес, виникнення хвороб.

Зараз захворюваність серед студентів за період проходження навчання досить висока. Не менше 50% випускників закінчують навчальні заклади із ослабленим здоров'ям. До складових здорового способу життя відносяться: раціональне чергування праці та відпочинку, збалансоване харчування, порятунок від шкідливих звичок, рухова активність, дотримання правил особистої гігієни [1].

За даними проведеного опитування, основна причина, через яку громадяни нехтують заняттями спортом або рідко ним займаються - нестача часу (38%). Багато хто також зізнається, що не відчуває подібної потреби (29 %), а також посилається на поганий стан здоров'я (24 %) та відсутність сили волі (23 %). Найменш актуальними чинниками є брак коштів (7 %), нерозвиненість спортивної інфраструктури в місці проживання (5 %), відсутність можливості займатися з тренером (4 %).

Формування здорового способу життя студентів в обов'язковому порядку має бути одним із пріоритетних завдань органів державної влади, яке змогло б забезпечувати не лише економічне, а й духовне піднесення нашої країни. Спортивна орієнтація потрібна як для ліквідації нестачі рухової активності, але й інтелектуального розвитку, морального здоров'я нації. Включно з формуванням умов для занять фізичною культурою та спортом, потрібно змінити менталітет у поглядах людей на своє здоров'я. Нашій державі надзвичайно потрібна пропаганда масового спорту, формування соціальної реклами, що просуває цінності здорового способу життя. Однак у останні роки є лише реклама спортивних товарів від провідних виробників [3].

**Висновки**

На підставі вище викладеного слід зробити висновок про те, що станом здоров'я майбутніх фахівців повинні бути стурбовані як роботодавці, так і держава в цілому. Тому вже на етапі професійної підготовки повинні вживатися заходи щодо навчання та виховання молодих фахівців у питаннях фізичної підготовки та здорового способу життя в цілому.

**Література**

1. Ашpафулліна Г.Ш. Калина І.Г. Підвищення мoтивації студентів дo занять фізичнoю культуpoю на oснoві poзшиpення застoсoвуваних в навчальнoму пpoцесі засoбів // Педагoгічні науки. 2011. № 1. С. 106 –109.

2. Стешенкo А.М. Різновиди oздopoвчoї гімнастики в сучасній фізичній культуpі // Фізичне вихoвання,спopт і культура здopoв’я у сучасному суспільстві. 2012. №3. С.176 –179.

3. Гружевський В. О. Доцільність використання інноваційних технологій у формуванні особистісно орієнтованої мотивації студентів до фізичного виховання // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. № 3. 2014. С. 19–24.