

УДК 796.22:378-052

**Гнутова Н.П.,**

*старший викладач  
кафедри фізичної культури та спортивної майстерності  
Гуманітарного інституту  
Київського університету імені Бориса Грінченка;*

**Гнутов Є.І.,**

*старший викладач  
кафедри фізичної культури та спортивної майстерності  
Гуманітарного інституту  
Київського університету імені Бориса Грінченка*

## ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО БІГУ

У статті розглянуто підходи вчених до поняття «здоровий спосіб життя»; висвітлено основні компоненти та елементи здорового способу життя (раціональний режим праці та відпочинку, оптимальний раціон харчування, рухова активність, особиста гігієна, відсутність шкідливих звичок).

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя (ЗСЖ), оздоровчий біг, самостійні заняття, здоров'я, рухова активність.

Проблема збереження і зміцнення здоров'я, профілактика захворювань різних верст населення має особливе значення [4, 8]. Адже міцне здоров'я нації свідчить про стабільне і стійке економічне зростання держави. Тому профілактика захворювань, пропаганда здорового способу життя є одним із найперших завдань у діяльності Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ).

Сьогодні над проблемою здоров'я людини працюють спеціалісти різних напрямів [1; 3; 5; 6; 7]. У їхніх роботах представлені розробки, спрямовані на формування, укріплення та збереження здоров'я як дорослого населення, так і молодого покоління.

Слід зазначити, що останніми роками помічено значний інтерес населення до власного здоров'я. Проте, на жаль, ним починають перейматися здебільшого у зрілому віці, коли вже складно щось змінити. Отже, щоб цього не трапилося, потрібно приділяти більше уваги руховій активності ще замолоду.

Доведено, що для нормального функціонування людського організму і збереження здоров'я необхідний певний мінімум рухової

активності, оскільки нашої щоденної рухової діяльності виявляється для цього замало [2, 9].

**Мета статті** — з'ясувати вплив оздоровчих засобів аеробної спрямованості, зокрема бігу, на виховання здорового способу життя.

**Завдання досліджень:**

1) розглянути основні компоненти та елементи здорового способу життя;

2) оцінити вплив оздоровчого бігу на стан здоров'я студентів.

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення літературних джерел; визначення поняття «здоровий спосіб життя»; бесіда та анкетування; математична статистика.

**Результати дослідження.** Аналіз науково-педагогічних джерел свідчить про те, що сучасні дослідники по-різному трактують поняття «здоровий спосіб життя» (ЗСЖ).

Так, дехто з науковців (Л. Корнічик, С. Омельченко) вважає ЗСЖ умовою й основою гармонійного людського життя; А. Цьось — нормою щоденного буття, важливою потребою людини; О. Маюров — життям, наповненим духовністю, моральністю, повноцінним здоров'ям, щастям і працею.

Водночас більшість науковців (Ю. Бойчук, О. Вакуленко, М. Гончаренко, С. Лапаєнко, О. Яременко та ін.) розглядають здоровий спосіб життя як спосіб життєдіяльності, що спрямований на збереження й зміцнення фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я як свого, так і оточуючих.

Здоровий спосіб життя включає такі основні елементи: раціональний режим праці й відпочинку; оптимальний раціон харчування; рухову активність; особисту гігієну; відсутність шкідливих звичок.

Ученими (Н. Бібік, О. Овчарук, О. Пометун, О. Савченко та ін.) визначено основні характеристики якостей студента, спрямовані на організацію ЗСЖ, а саме:

— усвідомлення й адекватна оцінка власних потреб і реальних можливостей, їх задоволення; ціннісне ставлення та установка на здоров'я;

— знання про основні засади ЗСЖ;

— вміння урівноважувати зовнішні та внутрішні фактори, що впливають на здоров'я;

— володіння навичками раціональної організації повсякденного життя (режиму праці й відпочинку, рухової активності, харчування, особистої гігієни, відсутність шкідливих звичок).

З огляду на це, можна стверджувати, що формування здорового способу життя як процес засвоєння певного способу життєдіяльності передбачає: усвідомлення цінностей здоров'я та настанову на ЗСЖ; оволодіння знаннями про основні засади ЗСЖ; володіння навичками раціональної організації повсякденного життя.

Згідно з результатами опитування (взяло участь 108 осіб), 29,63 % студентів вважають, що здоров'я — це «спорт», 23,15 % — «повноцінне, веселе життя», 21,3 % — «здоров'я — це коли мало або зовсім не хворіють». На запитання: що потрібно робити, щоб бути здоровим? 60,19 % опитаних відповіли: «займатися спортом», 25,93 % порадили не пити, не курити, не вживати наркотики. До речі, останнім запитанням ми намагалися з'ясувати, на що готовий кожен з респондентів для збереження свого здоров'я. Найбільша кількість студентів (42,6 %) виявила готовність займатися спортом, 17,6 % — згодні робити «все, що потрібно» (можливо, навіть не знаючи, а що ж насправді потрібно), 13,9 % готові для збереження здоров'я загартовуватися, 13 % — відмовитися від куріння і вживання алкоголю. Звертає на себе увагу той факт, що уявлення про складові здоров'я є розрізненими та не систематизованими. Відповіді ж на останнє запитання викликають сумнів у тому, що опитувані дійсно будуть докладати ті зусилля, про які говорили, для збереження свого здоров'я.

Зважаючи на результати опитування, найбільш простим і доступним способом компенсування недостатності рухової активності студентів, на наш погляд, є оздоровчий біг. Це — вид циклічної вправи, виконання якої не потребує спортивних залів. Він є корисним і тим, що залучає до роботи всі органи і системи організму, зокрема дихальну, серцево-судинну і м'язову.

Загальний вплив бігу на організм пов'язаний зі змінами функціонального стану ЦНС, компенсацією відсутності енерговитрат, функціональними зрушеннями в системі кровообігу й зниженням захворюваності. Завдяки активізації жирового обміну такі заняття є ефективним засобом нормалізації маси тіла. Оздоровчий біг є прекрасним засобом профілактики захворювань дихальної системи та серцево-судинних захворювань. Він покращує самопочуття, під-

німає настрій. Таким чином, ті позитивні зміни, які відбуваються в результаті занять оздоровчим бігом, сприяють зміцненню здоров'я й підвищують захисні сили організму.

Тому сьогодні, зважаючи на зниження фізичної активності молоді, що призводить до цілої низки захворювань (гіпертонічної хвороби, ожиріння, ішемічної хвороби серця), вважаємо регулярні самостійні заняття фізичними вправами необхідними. Так, проведені дослідження засвідчили, що, крім суб'єктивного покращення стану здоров'я та самопочуття, у результаті занять оздоровчим бігом у студентів покращився показник ЧСС у спокої — з  $72 \pm 6$  уд/хв до  $65 \pm 5$  уд/хв. Крім того, було відмічено зниження ваги на 1,8 кг у 15 % обстежуваних студентів завдяки поєднанню на заняттях вправ аеробного напрямку (біг) з вправами локального впливу на частини тіла.

**Висновки.** Позитивні зміни в результаті занять оздоровчим бігом сприяють зміцненню здоров'я й підвищенню опірності організму до дії несприятливих чинників довкілля. До того ж це — ефективний засіб проти інфаркту, гіпертонії, атеросклерозу та для нормалізації маси тіла тощо. Біг також позитивно впливає на всі ланки опорно-рухового апарату, збільшує резерви серцево-судинної та дихальної систем, значно підвищує витривалість і працездатність організму.

Проведені дослідження засвідчили необхідність систематичних занять оздоровчим бігом, оскільки вони позитивно впливають не тільки на функціональний стан ЧСС, а й на фізичний розвиток та фізичну підготовленість.

Подальші дослідження передбачають вивчення впливу оздоровчого бігу на організм людини, і студента зокрема, як універсального засобу рухової активності.

### **Джерела**

1. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. — К. : Здоровье, 1998. — 248 с.
2. Белов В.И. Энциклопедия здоровья. Молодость до ста лет / В.И. Белов. — М. : Химия, 1993. — 400 с.
3. Белов В.И. Психология здоровья / В.И. Белов. — СПб. : РЕСПЕКС, 1997. — 288 с.
4. Булич З.Г. Валеологическая концепция профилактики хронических заболеваний: от профилактики болезней и факторов риска к стимуляции

- жизнеспособности / З.Г. Булич, И.В. Муравов // Матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. — Кіровоград, 1997. — С. 13–17.
5. Зайцев В.П. Комплексная программа здоровья / В.П. Зайцев. — Белгород, 2000. — 304 с.
6. Казначеев В.П. Основы общей валеологии / В.П. Казначеев. — М. — Воронеж, 1997. — 48 с.
7. Колбанов В.В. Валеология / В.В. Колбанов. — СПб. : ДЕАН, 1998. — 232 с.
8. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. — 2-е изд., доп., перераб. ; пер. с англ. — М. : Физкультура и спорт, 1989. — 224 с.
9. Селуянов В.Н. Основы теории оздоровительной физической культуры : учеб. пособ. для инстр. ОФК / Селуянов В.Н., Сарсания С.К., Мякинченко Е.Б. и др. — Фин. академия, 1995. — 203 с.

В статье рассмотрены подходы ученых к понятию «здоровый образ жизни»; освещены основные компоненты и элементы здорового образа жизни (рациональный режим труда и отдыха, оптимальный рацион питания, двигательная активность, личная гигиена, отсутствие вредных привычек).

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни (ЗОЖ), оздоровительный бег, самостоятельные занятия, здоровье, двигательная активность.

The article presents scientific approaches to the concept “healthy lifestyle”; highlights the main components and elements of healthy lifestyle (sensible balance between work and rest, optimal diet, movement activity, personal hygiene, lack of bad habits).

**Key words:** healthy lifestyle, jogging, self-study, health, movement activity.