

Русанов Микола Владиславович, ст. викл., кафедра фізичного виховання та спорту, Харківський державний університет харчування та торгівлі. Адреса: пр. Перемоги, 62б, кв. 304, м. Харків, Україна, 61204. Тел.: (057)349-45-70.

Русанов Николай Владиславович, ст. преп., кафедра физического воспитания и спорта, Харьковский государственный университет питания и торговли. Адрес: пр. Победы, 62б, кв. 304, г. Харьков, Украина, 61204. Тел.: (057)349-45-70.

Rusanov Mykola, senior teacher, Department of physical training and sport, Kharkiv State University of Food Technology and Trade. Address: Peremohy ave., 62b, apt. 304, Kharkiv, Ukraine, 61204. Tel.: (057)349-45-70.

*Рекомендовано до публікації канд. істор. наук, проф. А.С. Міносяном, канд. техн. наук, доц. А.О. Паком.
Отримано 1.08.2015. ХДУХТ, Харків.*

УДК 796.011.1

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА ПРОБЛЕМА ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ХДУХТ

І.О. Кудряшов, А.В. Артюгін, М.В. Русанов

Розглянуто питання стрімкого погіршення здоров'я молодого покоління. Обґрунтовано необхідність пропаганди серед студентської молоді щодо ведення здорового способу життя. Для вирішення проблеми пропонується впровадження в навчальну програму з фізичного виховання засобів та методів індивідуалізації фізичної підготовки студентів.

***Ключові слова:** студенти, здоровий спосіб життя, фізична підготовка, навантаження.*

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ПРОБЛЕМА ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ХГУПТ

И.А. Кудряшов, А.В. Артюгин, Н.В. Русанов

Рассмотрен вопрос стремительного ухудшения здоровья молодого поколения. Обоснована необходимость пропаганды среди студенческой

молодежи ведения здорового образа жизни. Для решения проблемы предлагается внедрение в учебную программу по физическому воспитанию способов и методов индивидуализации физической подготовки студентов.

Ключевые слова: студенты, здоровый образ жизни, физическая подготовка, нагрузки.

HEALTHY LIFE-STYLE FORMATION AND THE PROBLEM OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS FROM KHSUFT

I. Kudriashov, A. Artyugin, M. Rusanov

The question concerning the impetuous worsening of young people health because of sharpening social-economic instability in Ukraine and increase of the number of students abusing addictions is considered in the article. The struggle for a healthy lifestyle should be a priority of the state aimed at fostering young generation.

In the conditions of changing social environment the problem of health maintenance of the youth is becoming one of the sharpest problems of the modernity. An individual's direction towards healthy life is a long process starting from the childhood. That is why education system is an important mechanism of practical skills and habits formation for health maintenance and strengthening, for the increase of student's motivation for healthy lifestyle.

Healthy lifestyle formation is a complex problem. It concerns the ways and methods and health strengthening and disease prevention. It is necessary to raise the role of personal qualities for conscious and strong-willed decision making. The care about health and its strengthening should become axiological behavioral motive.

The necessity of wide propaganda of healthy lifestyles and motivation of physical exercise and sports is substantiated in the article. A healthy lifestyle is presented as an integral indicator that combines physical health, ethical and social health. It is noted that their interdependence requires adherence to the norms of interaction in achieving the final result. The components of a healthy lifestyle possess interdependent characteristics and cannot compensate for the absence of any of them, because it would lead to a zero result.

For a successful organization for young people motivation and increase of the efficiency of physical activity classes, students are invited to the individualization of their physical fitness through individual work of each student or a group of students with the same physical fitness, health, gender, interests to the choice of sports section etc. Also the development of independent individual programs of exercises, individually designed work, programmed and distance learning are possible.

Humanization of the process of physical education in a higher school allows a student to choose the type of sporting activities. The purpose of physical-education instructor is to find strong, priority qualities of an individual, and develop the personality based on the further deep study. Hence, the correct individual choice of

sportive specialization during the class in physical education is of great importance. Besides, very often an educational establishment becomes the only opportunity to do sports. That is why the choice of sportive specialization by a student is important for his growth as a personality and a future specialist.

The implementation of this approach will create the most favorable conditions for the development and self-identity of the student, provide incentives to the formation of stable healthy lifestyle and positive social behavior.

Keywords: *students, healthy lifestyle, preparation, load.*

Постановка проблеми у загальному вигляді. Стан здоров'я людини є показником соціально-економічного добробуту, духовного надбання населення та рівня цивілізованості країни. Третє тисячоліття характеризується високими темпами соціальних, економічних і навіть кліматичних змін, що вимагають від індивіда швидкої адаптації. Різка зміна умов існування, розвиток нових технологій висувають високі вимоги до стану здоров'я людини.

Зміни соціально-економічного стану країни, що характеризуються відсутністю соціальної стабільності, зростанням стресових впливів, недостатньою медичною допомогою, призвели до погіршення показників здоров'я молоді України. Дослідження захворювань студентів свідчать, що в останні роки на першому місці є захворювання серцево-судинної системи, на другому – опорно-рухового апарату, на третьому – органів дихання [4].

Наведені дані змушують звернути особливу увагу на здоров'я молоді, важливу роль у збереженні якого відіграє фізичне виховання. Фізична культура послуговується досить великою кількістю методів, засобів та прийомів оздоровлення організму. Проблема полягає в неінформованості, відсутності навичок ведення здорового способу життя, відсутності широкої агітації серед населення та низької мотивації до занять спортом у молоді. Водночас студентський вік характеризується найбільш високою соціальною активністю, високим рівнем пізнавальною мотивації, освіченості та культури, що створює сприятливі передумови для формування здорового способу життя та поліпшення здоров'я.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, присвячених формуванню здорового способу життя в студентів засобами фізичної культури, виявив низку робіт, у яких досліджено інноваційні підходи до вирішення цієї проблеми (В.К. Бальсевич, Н.А. Бірюков, М.Я. Віленьський, Л.І. Лубишева, В.В. Марков, Ю.В. Салов). Проблеми погіршення здоров'я та формування здорового способу життя обумовлені низкою соціальних, психологічних, культурно-історичних факторів. Психологічні можливості цього віку дозволяють студенту

зробити свідомий вибір життєвої позиції. Студент не тільки засвоює інформацію, але й формує своє ставлення до вивченого матеріалу, визначає свою позицію щодо вивчених проблем. У вищих навчальних закладах оптимальні умови для формування ставлення до здорового способу життя створюються в процесі викладання студентам загальних гуманітарних та соціально-економічних дисциплін [7].

Формування стійкої мотивації здорового способу життя як його головної передумови та забезпечення позитивної соціальної поведінки висвітлені в працях Г.Л. Апанасенка, І.І. Брехмана, Є.Г. Булича, І.В. Мурова та ін. Вирішення цього завдання можливе насамперед у контексті індивідуалізації процесу фізичного виховання.

Найперші відомі в педагогіці висловлювання про необхідність урахування індивідуальних особливостей учнів та використання індивідуального підходу належать ще Я.А. Коменському.

Проблемі організації навчального процесу, заснованого на індивідуальних відмінностях особистості студентів, також приділяли значну увагу класики педагогіки: П.П. Блонський, А.Ф. Каптерев, С.Т. Шацький та ін.

Дослідженню проблеми індивідуалізації присвячені фундаментальні праці таких видатних педагогів та психологів, як Ю.К. Бабанський, А.А. Бударний, А.С. Границька, В.В. Давидов, А.А. Кірсанов, З.А. Малькова, О.М. Пехота, Є.С. Рубанський, І.Е. Унт, В.Д. Шадриков.

Мета статті – визначити вплив формування здорового способу життя студентів засобами індивідуалізації фізичної підготовки.

Виклад основного матеріалу дослідження. Реформування системи навчання привели до змін у змісті навчальних програм. Перехід на болонську систему побудови навчального процесу, введення тестування та кредитно-модульної системи вплинули на стрімке зниження важливості окремих предметів [5]. Особливо гостро це питання торкнулося фізичного виховання студентів. Другорядна роль фізичного виховання в режимі життєдіяльності молоді, постійна реклама алкогольних напоїв, куріння, різноманітних фармацевтичних препаратів для зменшення ваги, лікування різноманітних хвороб, заклики «жити на повну» призвели до різкого зниження фізичної підготовки молодого покоління.

У сучасних умовах зниження духовного потенціалу та здоров'я молоді настає необхідність формування їхніх духовних потреб, здорових звичок, фізичного загартовування. Таким чином, одним із

пріоритетних напрямів сучасної освіти України стає формування здорового способу життя молоді [6].

У вихованні здорового способу життя важливою складовою є залучення студентів до занять фізичною культурою, упровадження в повсякденне життя науково обґрунтованої методики щодо раціонального режиму праці, харчування, рухової активності, відпочинку. Заняття фізичним вихованням та «здорові» фізичні навантаження приводять до гармонійного розвитку духовного стану та тіла людини, що є одним із факторів необхідних у період росту та становлення молоді. Обґрунтований підхід студентів до спорту сприяє їх розумовому розвитку [1].

До основних складових здорового способу життя належать:

1. Рівень культури. Слід пам'ятати, що людина – суб'єкт і одночасно головний результат своєї діяльності. Отже, культура – це свідоме ставлення до себе. Однак люди дуже часто нехтують своїм здоров'ям, ведуть неправильний спосіб життя, не дотримуються режиму, переїдають, курять. Тому для здоров'я потрібні знання, які повинні ввійти в повсякденне життя людини.

2. Здоров'я в ієрархії потреб людини, що займає не завжди перше місце, часто поступається матеріальним благам, кар'єрі, успіху. У результаті це шкодить організму людини і негативно впливає на здоров'я майбутніх поколінь. Отже, здоров'я повинне займати перше місце в ієрархії потреб людини.

3. Мотивація. Для збереження та відновлення здоров'я недостатньо пасивного очікування, коли природа рано чи пізно зробить свою справу. Людина сама повинна діяти. Для кожної дії потрібен мотив – усвідомлене спонукання, яке зумовлює дію для задоволення будь-якої потреби людини. Сукупність мотивів – мотивація – у великій мірі визначає спосіб життя людини. Тобто для збереження здоров'я дуже важливою є мотивація здорового способу життя. Цінність здоров'я більшістю людей усвідомлюється тоді, коли воно під загрозою або втрачене. Тільки тоді виникає мотивація – вилікувати хворобу, стати здоровим.

4. Зворотні зв'язки – нерозумне і тривале випробовування стійкості свого організму (неправильне харчування, алкоголь, куріння). Через певний час спрацьовують зворотні зв'язки – наслідки нездорового способу життя. Часто людина відмовляється від шкідливих звичок, коли це запізно.

5. Настанова на довге життя. У повсякденному житті треба вміло мобілізувати резерви свого організму на подолання життєвих негараздів, на зменшення ризику захворювань, що сприяє довголіттю.

Таким чином, поняття здорового способу життя набагато ширше, ніж відсутність шкідливих звичок, і охоплює такі складові, як режим праці та відпочинку, правильна система харчування, різні вправи, що загартовують і розвивають організм, а також система ставлення до себе, до іншої людини, до життя в цілому, усвідомлення буття, життєвих цінностей тощо.

Важливою умовою позитивного вирішення окреслених проблем є максимальна індивідуалізація та суб'єктна орієнтація фізичного виховання студентів, осмислене визначення ними своїх можливостей і життєвих цінностей. Тому оновлення на засадах індивідуалізованого підходу потребують пріоритетів, мети, завдання, змісту, організації та технології фізичного виховання студентів [3]. Індивідуалізація навчання – це модель організації навчального процесу у ВНЗ, за якої взаємодія відбувається лише з одним студентом [2]. Індивідуальне навчання дозволяє адаптувати зміст, методи та темпи навчальної діяльності студента до його особливостей, увчасно вносити необхідні корективи в діяльність викладача. У практиці індивідуалізації навчання на сьогодні склались різноманітні способи та прийоми роботи (індивідуальні самостійні завдання, домашні роботи, робота за індивідуальним планом, програмоване та дистанційне навчання).

Обсяги навантажень, арсенал засобів, режим їх застосування під час занять фізичними вправами необхідно встановлювати із урахуванням індивідуальних особливостей їх розвитку, вихідного та поточного рівня підготовки. Для окремого контингенту студентів та їх чисельності визначаються межі потрібного мінімально та максимально допустимого для студентського віку рівня фізичної підготовки. У зв'язку з тим, що початковий рівень фізичної підготовки залишається незадовільним, необхідно застосовувати адекватні нормативні вимоги, але при цьому строго враховувати вихідний рівень підготовки з яким студент вступає до вищого навчального закладу.

Висновки. Сьогодні в Україні існує проблема стрімкого погіршення здоров'я молоді через загострення соціально-економічної нестабільності та зростання кількості студентів зі шкідливими звичками. Тому обґрунтовується необхідність широкої пропаганди здорового способу життя серед студентської молоді та підвищення мотивації до занять фізичними вправами та спортом. Здоровий спосіб життя як інтегральний показник об'єднує фізичне, морально-етичне та соціальне здоров'я. Відмічається, що їх взаємозумовленість у досягненні результату потребує дотримання встановлених норм взаємодії. Складові здорового способу життя є взаємозалежними характеристиками та не можуть компенсувати відсутність будь-яких із

них, оскільки це не дасть бажаного результату. Для вирішення зазначених проблем пропонується впровадження в навчальну програму з фізичного виховання комплекс засобів та методів із урахуванням індивідуалізації фізичної підготовки. Необхідним є проведення роботи за індивідуальним планом окремого студента або групи студентів, що мають однакову фізичну підготовку, стан здоров'я, стать, інтереси до вибору секції спорту тощо. Також можливими є розробка індивідуальних самостійних програм для занять фізичними вправами, робота за індивідуальним планом, програмоване та дистанційне навчання. Реалізація такого підходу створить максимально сприятливі умови для розвитку та саморозвитку особистості студента, забезпечить формування стійкої мотивації здорового способу життя та позитивної соціальної поведінки.

Список джерел інформації / References

1. Баранов В. В. Физическая культура и спорт в университетском комплексе как факторы формирования конкурентного ресурса студента / В. В. Баранов // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 4. – С. 100–103.

Baranov, V.V. (2013), "Physical culture and sports in the university complex as factors of competitive resource of a student" ["Fizicheskaja kultura i sport v universitetskij kompleksе kak faktory formirovanija konkurentnogo resursa studenta"], *Teorija i praktika fizicheskaj kul'tury*"], No. 4, p. 100-103.

2. Захаров М. А. Социология спорта : учебно-методическое пособие / М. А. Захаров. – Смоленск : СГАФКСТ, 2008. – 216 с.

Zaharov, M.A. (2008), *Sociology of Sport [Sociologija sporta]*, SSAPhCST, Smolensk, 216 p.

3. Изаак С. И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности: теория и практика : монография / С. И. Изаак. – М. : Советский спорт, 2011. – 196 с.

Izaak, S.I. (2011), *Monitoring of physical development and fitness: theory and practice [Monitoring fizicheskogo razvitiya i fizicheskoy podgotovlennosti: teorija i praktika]*, Sovetskij Sport, Moscow, 196 p.

4. Козлова К. П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури / К. П. Козлова. – 2-ге вид. – Вінниця, 2011. – 91 с.

Kozlova, K.P. (2011), *Workshop on the theory and methodology of physical education: a textbook for university students of Physical Education [Praktikum z teorii i metodiki fizichnogo vihovannja]*, 2-d ed., Vinnicja, 91 p.

5. Максимчук Б. А. Професійна підготовка майбутнього вчителя: фізичне виховання, спорт, здоров'я : монографія / Б. А. Максимчук, О. В. Шестопалюк. – Вінниця : Планер, 2009. – 235 с.

Maksymchuk, B.A., Shestopalyuk, O.V. (2009), *Training future teachers, physical education, sports, health, monograph* [Profesijna pidgotovka majbutn'ogo vchitelja: fizichne vihovannja, sport, zdorov'ja], Planer, Vinnicja, 235 p.

6. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Советский спорт, 2010. – 340 с.

Matveev, L.P. (2010), *The general theory of sport and its applications: a textbook for high schools of physical culture* [Obshhaja teorija sporta i ee prikladnye aspekty], Sovetskij sport, Moskov, 340 p.

7. Носко М. О. Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах при організації кредитно-модульної технології : підручник / М. О. Носко, О. О. Данілов, В. М. Маслов. – К. : Слово, 2011. – 261 с.

Nosko, M.O., Danilov, O.O., Maslov, V.M. (2011), *Physical Education and Sport in higher education in the organization of credit-modular technology* [Fizichne vihovannja i sport u vishhij navchal'nih zakladah pri organizacii kreditno-modul'noi tehnologii], Slovo, Kyiv, 261 p.

Кудряшов Ігор Олександрович, доц., кафедра фізичного виховання та спорту, Харківський державний університет харчування та торгівлі. Адреса: вул. Клочківська, 333, м. Харків, Україна, 61051. Тел.: (057)349-45-70, 0662997873; e-mail: teeda@ukr.net.

Кудряшов Игорь Александрович, доц., кафедра физического воспитания и спорта, Харьковский государственный университет питания и торговли. Адрес: ул. Клочковская, 333, г. Харьков, Украина, 61051. Тел.: (057)349-45-70, 0662997873; e-mail: teeda@ukr.net.

Kudriashov Ihor, Associate Professor, Kharkiv State University of Food Technology and Trade. Address: Klochkivs'ka str., 333, Kharkiv, Ukraine, 61051. Tel.: (057)349-45-70, 0662997873; e-mail: teeda@ukr.net.

Артюгін Арнольд Валерійович, ст. викл., кафедра фізичного виховання та спорту, Харківський державний університет харчування та торгівлі. Адреса: вул. Клочківська, 333, м. Харків, Україна, 61051. Тел.: (057)349-45-70, (057)701-16-71; e-mail: teeda@ukr.net.

Артюгин Арнольд Валериевич, ст. преп., кафедра физического воспитания и спорта, Харьковский государственный университет питания и торговли. Адрес: ул. Клочковская, 333, г. Харьков, Украина, 61051. Тел.: (057)349-45-70, (057)701-16-71; e-mail: teeda@ukr.net.

Artyugin Arnold, Senior teacher, Kharkiv State University of Food Technology and Trade. Address: Klochkivs'ka str., 333, Kharkiv, Ukraine, 61051. Tel.: (057)349-45-70, (057)701-16-71; e-mail: teeda@ukr.net.

Русанов Микола В'ячеславович, ст. викл., кафедра фізичного виховання та спорту, Харківський державний університет харчування та торгівлі. Адреса: вул. Клочківська, 333, м. Харків, Україна, 61051. Тел.: (057)349-45-70, (057)701-16-71; e-mail: teeda@ukr.net.

Русанов Николай Вячеславович, ст. преп., кафедра физического воспитания и спорта, Харьковский государственный университет питания и торговли. Адрес: ул. Клочковская, 333, г. Харьков, Украина, 61051. Тел.: (057)349-45-70, (057)701-16-71; e-mail: teeda@ukr.net.

Rusanov Mikola, Senior teacher, Kharkiv State University of Food Technology and Trade. Address: Klochkivs'ka str., 333, Kharkiv, Ukraine, 61051. Tel.: (057)349-45-70, (057)701-16-71; e-mail: teeda@ukr.net.

*Рекомендовано до публікації канд. істор. наук, проф. А.С. Міносяном,
канд. екон. наук, проф. Т.В. Андросовою.
Отримано 1.08.2015. ХДУХТ, Харків*

УДК 81'37:81'373

ВПЛИВ НА ФОРМУВАННЯ ХУДОЖНЬОГО ОБРАЗУ СЕМАНТИКИ ЛІНГВОКУЛЬТУРЕМ ТА СЕНСОРНОЇ ЛЕКСИКИ

Л.Я. Сапожнікова

Досліджено полісемічність лінгвокультурам чай, кава та похідних від них із метою встановлення впливу зазначених засобів на формування художнього образу, реалізацію авторської ідеї у творі.

Ключові слова: художній образ, семантика, лінгвокультура, концепт, чай, кава, сенсорна лексика.

ВЛИЯНИЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ ХУДОЖЕСТВЕННОГО ОБРАЗА СЕМАНТИКИ ЛИНГВОКУЛЬТУРЕМ И СЕНСОРНОЙ ЛЕКСИКИ

Л.Я. Сапожникова

Исследовано полисемичность лингвокультурем чай, кофе и производных от них с целью определения влияния указанных языковых средств на формирование художественного образа, реализацию авторской идеи в произведении.

Ключевые слова: художественный образ, семантика, лингвокультура, концепт, чай, кофе, сенсорная лексика.