

**УДК 796.011.1:378**

**Верховська М.В., к.пед.н.,**  
**Рибницький А.В., заслужений тренер України з гандболу**  
**Милаєв О.І., старший викладач**  
**Кубрак С.І., викладач**  
Таврійський державний агротехнологічний університет

## **ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ**

*Анотація. Стаття присвячена актуальним проблемам формування здорового способу життя студентської молоді. Проаналізовано сучасне становище у цьому питанні, намічені можливі шляхи формування у студентів стійкої мотивації до рухової активності, яка б зберігалась упродовж життя. Сучасна концепція оптимізації навчально-виховного процесу передбачає широку просвітницьку роботу серед молоді. Реальне втілення концепції у практику вбачаємо у корінній зміні програмно-нормативного забезпечення фізичного виховання, формуванню стійкого інтересу до фізкультурного виховання.*

*Ключові слова: здоровий спосіб життя , студентська молодь.*

**Постановка проблеми.** За результатами досліджень попередників у галузі фізичної культури, спорту і здоров'я людини більшість показників здоров'я студентської молоді в Україні характеризується проявами негативних тенденцій із станом здоров'я населення, а особливо дітей, підлітків і студентської молоді. Значна їх кількість має суттєві відхилення у фізичному розвитку та стані здоров'я. Оцінка ситуації, що стосується стану здоров'я населення, у зв'язку з недотриманням здорового способу життя. Заклик до всього населення, а особливо молоді з метою запобігання хронічних захворювань, передчасної смерті, погіршення демографічної ситуації в Україні тощо [4].

**Мета дослідження.** Теоретичний аналіз і узагальнення проблем формування здорового способу життя молоді.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Низка вчених у своїх працях обговорює загальні питання здоров'я студентської молоді та способу їхнього життя (Н. Агаджанян, Ю. Андреев, А. Білоконь, О. Добромислова, Г. Кураєв та ін.), а також досліджує вплив різних факторів на формування

здорового способу життя студентів (В. Буйлов, О. Науменко, С. Сергеев, С. Пожарська та ін.). У зв'язку зі зміщенням акценту поданої проблеми зі сфери медицини у сферу педагогіки, педагогами обговорюються шляхи й умови формування здорового способу життя студентської молоді, здійснюється пошук стратегічних орієнтирів його досягнення (Р. Айзман, С. Вайнер, Г. Зайцев, А. Смірнов, Л. Татарнікова та ін.). Крім того, чимало робіт присвячено формуванню ціннісного ставлення студентів до здорового способу життя (М. Віденський, В. Коган, Л. Лубишева та ін.). Але сприймання здорового способу життя як цінності ще не значить слідувати їй. Щоб зорієнтувати студента на провадження здорового способу життя, необхідно створити установку (готовність) на нього [2; 5; 6].

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Процес швидкого зростання середнього віку населення в розвинених країнах світу і в Україні створює складну демографічну проблему. У країні, де 16,06 % населення - старше пенсійного віку, назріло питання про збереження високої працездатності й продовження активного життя. Так по даним United Nations (2015) частка населення у віці 0- 14 років була відносно стабільною протягом 2000-х років, однак потім вона знизилася із 19% в 2001 р. до 14% в 2010 р. Цей показник в Україні нижче, ніж у середньому в країнах східної Європи. Разом с тим, відсоток населення у віці 65 років і більше в Україні перевищує середній рівень східної Європи. За прогнозами, люди у віці 65 років і більше будуть до 2030 р. становити 19 % населення України.

На сьогодні провідні вчені наголошують на цілісний погляд на здоров'я, яке інтегрує чотири його складові: фізичну, психічну, духовну, соціальну. Фізичне здоров'я - це стан фізичного, духовного й соціального благополуччя, найважливіша складова частина будь-якого успіху. Це важлива характеристика продуктивних сил, це суспільне надбання, що має матеріальну й духовну цінність. Одним з головних способів збереження здоров'я, фізичної активності, оптимального психофізичного стану молоді є ведення здорового способу життя. Стан здоров'я людини обумовлюється різноманітними соціальними, економічними, екологічними чинниками: якщо умовно прийняти вплив усіх чинників на здоров'я за 100%, то приблизно 20% залежить від спадковості, близько 20% - від екологічних умов, не більше 10% - від стану системи охорони здоров'я. Найбільш суттєва частка, котра за оцінками різних дослідників становить щонайменше 50% залежить від способу життя людини. Спосіб життя взагалі - це біосоціальна категорія, яка інтегрує уявлення про певний тип життєдіяльності людини та характеризується його трудовою діяльністю, побутом, формою задоволення

матеріальних та духовних потреб, правилами індивідуальної та громадської поведінки. При цьому спосіб життя людини включає три категорії:

– рівень життя - це, в першу чергу, економічна категорія, яка відображає міру задоволення матеріальних, духовних та культурних потреб людини;

– якість життя - міра комфорту при задоволенні людських потреб (передусім соціальна категорія);

– стиль життя характеризує особливості поведінки у житті людини, тобто певний стандарт, під який підстроюється психологія та психофізіологія особистості (соціально-психологічна категорія).

Що ж стосується взаємозв'язку між способом життя та здоров'ям, то він найбільш повно виражається в понятті здоровий спосіб життя. Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) - це активна діяльність людей, спрямована на збереження і поліпшення власного здоров'я, оздоровлення організму, боротьбу зі шкідливими звичками та факторами ризику для здоров'я, формування позитивної психологічної установки на збереження, зміцнення й примноження не тільки власного здоров'я, а й здоров'я оточуючих. Крім цього, слід враховувати фактори, що обумовлюють спосіб життя людини, а саме: ставлення до паління, алкоголю, наркотиків, дотримання режиму дня і харчування, загартування, фізичну активність, психологічний комфорт, рівень сексуальної культури тощо. Таким чином, формування звичок ЗСЖ зробить неоціненний внесок у рішення проблеми здоров'я й фізичного потенціалу націй, без якого не тільки стане неможливим здійснення євроінтеграційних намірів України, а й нормальне функціонування її економіки й забезпечення всіх складових безпеки держави й т.п.. Адже не можна не усвідомлювати, що рішення всіх цих завдань у великій мірі залежить від інтелектуального й фізичного потенціалу населення нашої країни, від його життєздатності, від співвідношення між кількістю здорових працездатних людей і кількістю тих, хто за віком або станом здоров'я має потребу в турботі про себе з боку держави. В Україні склалася без перебільшення критична ситуація, пов'язана з тютюнопалінням. Так за даними ВОЗ по поширеності тютюнопаління Україна посідає перше місце серед юнаків (41%), випереджаючи Росію (39,9%) і Білорусь (33,2%), і дев'яте серед дівчат (22,2%) 15 років (GYTS -Global Youth Tobacco Survey, 2014). Від ожиріння (ІМТ>30) в Україні страждає 5% 13-літніх хлопчиків і 3% дівчинок, у той же час поширеність цієї недуги серед дорослих становить 7% серед чоловіків та 19% серед жінок. Стосовно дорослих про надлишкову масу тіла говориться, коли індекс маси тіла (ІМТ) 25 кг/м<sup>2</sup>, про ожиріння -

коли  $IMT=30$  кг/м<sup>2</sup>; а про стан, що передуює ожирінню, коли  $IMT$  дорівнює 25,0-29,9 кг/м<sup>2</sup>. Дуже складною є ситуація з уживанням алкоголю і наркотиків: на офіційному обліку перебувають понад 700 тис. хворих на алкоголізм і більше 50 тис. – на наркоманію. Спостерігається тенденція до постійного зростання їх кількості значною мірою за рахунок жінок і підлітків. Підлітки (за визначенням ВОЗ віковий період від 10 до 19 років) вимагають особливої уваги. Багато звичок здорового способу життя, включаючи самоповагу й стійкість до зовнішніх впливів, формуються в цей час. Крім того, нездоров'я, придбане замолоду, може вплинути на стан здоров'я в зрілому віці. Студентські роки є заключним етапом цілеспрямованого педагогічного процесу, тому саме в цьому віці особливо важливо виховати потребу в руховій активності й інших компонентах ЗСЖ, що асоціюються з нею. Згідно з Загальнодержавною цільовою соціальною програмою розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 рр., формування у населення сталих традицій та мотивацій щодо фізичного виховання і масового спорту як важливого чинника забезпечення здорового способу життя є одним з головних завдань державної політики у цій сфері. У зв'язку з цим перед суспільством і службою охорони здоров'я постає завдання перетворити спосіб життя населення країни на здоровий, який би не руйнував, а зміцнював здоров'я населення. На думку експертів, потребує корінної зміни система освіти і виховання, яка сьогодні не забезпечує мотивацію до здорового способу життя. Не секрет, що постановка фізичного виховання у освітніх закладах (і, особливо, у вищих навчальних закладах (ВНЗ) України вимагає суттєвого перегляду. Скрізь, на місцях (у ВНЗ нефізкультурного профілю) йде лавинне скорочення кількості академічних годин, які відводяться для учбових занять з фізичного виховання. Недостатній обсяг обов'язкових навчальних занять (4 години на тиждень, а у деяких вузах України 2 години на тиждень) не може забезпечити зміцнення здоров'я і підвищення рівня фізичного стану студентів. Умови й організація навчального процесу з фізичного виховання у ВНЗ не сприяють поліпшенню здоров'я студентів і не підвищують розумову працездатність. Заняття фізичною культурою у ВНЗ не викликають зацікавленість у студентів, а найчастіше негативні емоції - пригніченість, поганий настрій, дискомфорт.

М. А. Зайнетдинов виділяє такі причини незадовільного відношення студентів до занять фізичним вихованням: незручний розклад (27%), нецікаве проведення занять (20%), погані умови для розвитку індивідуальних здатностей (10%), недостатнє навантаження на заняттях (7%), погана організація занять (6%), неухвалене відношення викладача (4%). Переважну

більшість цих недоліків можна усунути використовуючи клубну форму організації занять, необхідність поширення якої відображена у Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорт . Основною рисою клубної форми організації занять з фізичного виховання є особистий вибір способу проведення вільного часу. Але на жаль на сьогодні ще не розроблена така модель клубної форми організації занять, яка б забезпечувала формування у студентів стійкої мотивації щодо фізичного виховання і масового спорту. Це обумовлено тим, що більшість дослідників розглядають спортивний клуб ВНЗ як сукупність секцій і команд з видів спорту, приділяючи недостатньо уваги тим видам рухової активності, що не пов'язані з виступом на змаганнях (атлетична гімнастика, фітнес-аеробіка, шейпінг, йога, пілатес та інші). Але між фізкультурною і спортивною активністю не спостерігається однозначної залежності. В основі спортивної діяльності лежить спонукання ззовні (змагання з іншими, престижні моменти та ін.). Фізкультурна активність у тимчасовому аспекті зберігається в звичній для кожної людини формі, а близько 70 % колишніх спортсменів не приступили до занять фізичними вправами в будь-якій формі після припинення спортивної діяльності. Фізкультурно-спортивна активність обумовлена, головним чином, внаслідок зовнішнього спонукання тими чи іншими обставинами (обов'язкові академічні заняття в навчальному закладі для одержання заліку чи оцінки з предмету і т.п.), як правило, малопродуктивна і носить тимчасовий характер саме через несформованість особистих культурних потреб. Тому я бачу доцільність й практичну необхідність перетворення кафедр фізичного виховання та спорту у кафедри фізкультурної освіти (та здоров'я), а також введення в учебову програму з фізичного виховання розділів валеологічної спрямованості [1; 3].

Крім того не завжди є умови для продовження занять обраними видами рухової активності у зрілому віці. Тому я вважаю доцільним створити таку модель організації рухової активності студентської молоді, яка б, враховуючи потреби та інтереси студентів, дозволяла продовжувати організовані заняття обраними видами рухової активності і після закінчення ВНЗ.

**Висновки.** Стратегія розбудови новітньої України повинна базуватись на посиленні освітнього аспекту навчального процесу. Вважаємо доцільним необхідність перетворення кафедр фізичного виховання та спорту у кафедри фізкультурної освіти (та здоров'я). З цих позицій задачі фізичного виховання у ВНЗ бачаться значно ширше, ніж це уявлялось до сих пір. Сучасна концепція оптимізації учебово-виховного процесу у ВНЗ України передбачає

широку просвітницьку роботу серед молоді як передумову до самовиховання й звернення студентів до повсякденних норм здорового способу життя (стає очевидним, що бути здоровим - це вигідно, навіть, у економічному відношенні, у плані реалізації власної кар'єри молоді людини). Реальне втілення концепції у практику ми вбачаємо у корінній зміні програмно-нормативного забезпечення фізичного виховання, формуванню стійкого інтересу до фізкультурного виховання з метою зміцнення здоров'я, самовдосконалення фізичної підготовленості, пов'язаної зі здоровим способом життя у майбутній професійній діяльності. Крім того, важливим є створення у вищих навчальних закладах спортивних клубів, які б залучали до активних занять спортом і фізичною культурою якнайбільше студентів. Такі клуби повинні сприяти організації відповідних умов для пропаганди здорового способу життя й умов для організації постійно діючих секцій спортивної і оздоровчої спрямованості. Перспективи подальших досліджень пов'язані з пошуком оптимальних шляхів рішення проблем формування здорового способу життя студентської молоді та можливостей його збереження у дорослому віці.

***Бібліографічний список:***

1. Апанасенко Г.Л. Валеологические принципы физического воспитания / Г.Л.Апанасенко // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: збірник наукових праць. - Рівне: Принт Хауз, 2001. - Випуск 2. - С. 106– 107.
2. Базильчук В. Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу: дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / В.Б.Базильчук. – Львів, 2004. – 224 с.
3. Бальсевич В.К. Физическая активность человека / В.К.Бальсевич, В.П.Запорожанов. - К.: Здоров'я, 1987. - 224 с.
4. Булатова М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М.Булатова, О.Литвин // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - 2004. - №1 - С.3-9.
5. Завійська В. Вивчення рівня зацікавленості в студенток Львівської Комерційної Академії до занять з шейпінгу в навчальному процесі / Завійська В., Лукашевич Л. // Молода спортивна наука України: збірник наукових праць в галузі фізичної культури і спорту / В.Завійська. - Львів: НФВ «Українські технології», 2004. - Том. 3.-С.122 - 126.
6. Кузнецова О.Т. Фізична і розумова працездатність студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: автореф. дис. канд. наук, фіз.

виховання та спорту: 24.00.02 / О.Т.Кузнецов. - Львів, 2005. - 22 с.

**Verkhovska M.V., Rybnitskiy A.V. Milayev A. I., Kubrak S.I. The problem of formation of a healthy way of life of youth.**

*Summary. This article is devoted to actual problems of healthy lifestyle of students. The current situation in this regard, outlined possible ways of forming the students sustained motivation for physical activity, which would be preserved throughout life. The modern concept of optimization of educational process involves extensive outreach to young people. The actual implementation of the concept into practice fundamental changes seen in software and regulatory support physical education, formation of steady interest in athletic training.*

*Key words: healthy lifestyle, university students.*

**УДК 377.1**

**Вершков О.О., к.т.н., доцент, Бондаренко Л.Ю., к.т.н., доцент**  
Таврійський державний агротехнологічний університет

**ЯК ЗРОБИТИ ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ ЦІКАВИМ**

*Анотація. у статті розглянуто прийоми і методи навчання, що дозволяють зробити викладання технічних дисциплін цікавим для студентів.*

*Ключові слова: технічна освіта, навчальний заклад, цікавість, методи навчання, практична підготовка, студент.*

**Постановка проблеми.** Ні для кого не секрет, що віща освіта - одна з найважливіших умов успіху в сучасному житті. Однак для того, щоб засвоїти необхідний матеріал, необхідно сформувати в учнів інтерес до дисциплін, що вивчаються, тобто, беручи до уваги цілі навчання, викладач завжди повинен бути стурбований тим, як зробити навчальний процес не тільки пізнавальним, а й цікавим.

Цікаве заняття можна створити за рахунок наступних умов: особистості педагога, змісту навчального матеріалу, методів і прийомів навчання [1]. Якщо перші два пункти не завжди в нашій владі, то останній - поле для творчої діяльності будь-якого педагога.