

УДК 351.82:65.015.07-796.011

В.О. Верхоланцева, доцент, О.І. Мілаєв, ст. викладач,

І.І. Мілаєва, ст. викладач

Таврійський державний агротехнологічний університет
імені Дмитра Моторного

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація: у статті розглянута популяризація здорового способу життя здобувачів вищої освіти в університеті.

Ключові слова: здобувач вищої освіти, студентська молодь, фізичне виховання, студентські спортивні гуртки, спорт, фізична культура, здоров'я.

Постановка проблеми. Необхідною і головною передумовою збереження здоров'я студентів є здоровий спосіб життя як якась еталонна модель, система загальних умов, приписів заходів, що сприяють зміцненню та збереженню здоров'я [1]. Останнім часом активізувалося увагу до здорового способу життя студентів, що відображає занепокоєння суспільства здоров'ям фахівців, що випускаються вищою школою, зростанням захворюваності в процесі професійної підготовки, зниженням дієздатності в трудовій сфері.

Основними суб'єктивними факторами, що впливають на здоров'я, які залежать в той чи іншій мірі від поведінки студента, є: достатня рухова активність, раціональне харчування, ритмічність у праці і відпочинку, ритмічність (режим) в житті та навчанні, уміння протистояти і боротися з негативним впливом стресу, особиста гігієна і загартованість організму, профілактика самоотруєння.

Проблема в формуванні здорового способу життя полягає в наступному: майбутні фахівці ведуть певний спосіб життя, в якому є місце шкідливим звичкам, неправильного режиму праці і відпочинку, не відповідність харчування, малої рухової активності, а також не дотримання гігієни.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Здоров'я людини - результат складної взаємодії соціальних, середовищних і біологічних факторів. Вважається, що внесок різних впливів в стан здоров'я наступний: спадковість - 20%, навколишнє середовище - 20%, рівень медичної допомоги - 10%, спосіб життя - 50%.

Дослідження А.М.Дюкаревой (1980, 1993), О.В. Грініной, Д.І. Кічі (1995), А.В. Ляховича (1998), Г.І. Куценко, Л.Г. Розенфельд (2001), І.П. Кругляковой (2004) містять переконливі докази погіршення стану здоров'я студентів з негативною динамікою його за період навчання у вузі, високих показників і темпів приросту захворюваності, поширення негативних тенденцій в способі життя студентів [2]. Теоретико-методичні основи інноваційних технологій у фізичному вихованні та їх роль у формуванні

здорового способу життя студентської молоді постійно висвітлюються у роботах вітчизняних та іноземних науковців (Н. Армстронг, В. Бльсевич, Л. Лубишева, Г. Соловійов, С. Селевко, М. Толмачова, Д. Фільченков). Науковці стверджують, що даний підхід найбільш ефективно впливає на особистісний розвиток молоді, дозволяє успішно самостверджуватися і самореалізуватися в різноманітних сферах діяльності [3].

Аналізуючи роботи вчених і фахівців, які досліджували аспекти формування здорового способу життя у студентів ВНЗ установлено, що фізичне виховання у вищій школі відіграє особливу роль для певного контингенту, насамперед для осіб з низьким рівнем фізичної підготовленості, і особливо, для студентів, які не вважають фізичне виховання важливою дисципліною. Проте, згідно численним дослідженням, останнім часом спостерігається стійке погіршення стану здоров'я населення та молоді зокрема. Зниження рівня здоров'я і фізичної працездатності у студентській молоді є наслідком значного психоемоційного навантаження, порушень гігієнічного обґрунтування режиму дня та харчування.

Формулювання цілей статті. розкрити основні положення здорового способу життя здобувачів вищої освіти, а також показати значення фізичної культури і фізичних вправ в забезпеченні здоров'я здобувачів вищої освіти.

Виклад основного матеріалу досліджень. Увага до здорового способу життя студентів в останні роки значно активізувалося, це пов'язано зі стурбованістю суспільства щодо здоров'я фахівців, які випускаються вищою школою, явним зростанням захворюваності в процесі професійної підготовки, як наслідок - подальшим зниженням працездатності.

Студенти - це значна частина молодого покоління, вони представляють окрему соціальну групу, яка відрізняється умовами життя і соціальною поведінкою. Вони відчують негативний вплив навколишнього середовища і стикаються з труднощами, які підносять їм життя. Також разом з фізичною та розумовою зростанням, їм доводиться адаптуватися до нових умов життя. І щоб студентам подолати всі тягара, їм потрібно вести здоровий спосіб життя. Щоб підтримувати своє здоров'я, не треба мати спеціальної підготовки, для цього потрібно стежити за станом і змінами свого організму, також дотримуватися загальноприйнятих норм.

Студенти частенько не усвідомлюють необхідності здорового способу життя, оскільки вступають в новий етап життя, де легко піддаються новим віянням і дії навколишніх людей. Для формування здорового способу життя у студентів, їм потрібна мотивація і зусилля. Не кожен може вирішити завдання самостійно, потрібна націленість системи виховання і освіти. Таким чином, здоровий спосіб життя розглядається нами як цінність, що розкривається за допомогою наступних ідей : ідея цінності здоров'я і ідея ведення здорового способу життя.

Дбайливе відношення до здоров'я необхідно активно виховувати в студентські роки. Проте нерідко молоді люди безтурботно порушують елементарні правила гігієни побуту, режим харчування, сну та ін.

Для формування у студентів здорового способу життя потрібно виявити причини, за якими вони ведуть не здоровий спосіб життя. І допомогти їм вибрати правильний шлях для самозбереження і саморозвитку.

У багатьох навчальних закладах проводять діагностику і моніторинг здорового способу життя, вже зібрано достатню кількість відомостей. Спосіб життя студентів постійно контролюється, і викладачі коректують досконалу роботу в цьому напрямку.

У Таврійському державному агротехнологічному університеті імені Дмитра Моторного на кафедрі фізичного виховання та виховання працює студентський кружок "Наука і спорт" за темою «Здоровий спосіб життя – здорова нація».

Студенти під керівництвом викладача дають комплексну оцінку індивідуальним особливостям людського організму в процесі оздоровлення, оцінюють загальні принципи пристосування до умов навколишнього середовища, а також розглядають концепції контролю за здоровим способом життя серед населення. Обговорюють, що перш за все, необхідно приділяти належну увагу правильному розпорядку дня, збалансованому харчуванню, нормированному сну, виконувати фізичні вправи на витривалість, намагатися позбавитися від шкідливих звичок. Для студентів допоможе освоїти практичні вміння і навички по зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності, організації здорового способу життя. Викладачі навчальних закладів повинні спонукати студентів до збереження та зміцнення власного здоров'я, вести пропаганду здорового способу життя і мотивувати їх на здорове життя.

Життя людини залежить від стану здоров'я організму. Всі сторони людського життя в широкому діапазоні соціального буття - виробничо-трудовому, соціально-економічному, політичному, сімейно-побутовому, духовному, оздоровчому, навчальному - в кінцевому рахунку, визначаються рівнем здоров'я.

З раннього віку необхідно вести активний спосіб життя, гартуватися, займатися фізкультурою і спортом, дотримуватися правил особистої гігієни, - словом, домагатися розумними шляхами справжньої гармонії здоров'я.

Здоров'я - це нормальна діяльність організму, його повне фізичне і психічне благополуччя. Потреба в здоров'ї носить загальний характер, вона властива як окремим індивідам, так і суспільству в цілому. Увага до власного здоров'я, здатність забезпечити індивідуальну профілактику його порушень, свідомо орієнтація на здоров'я різних форм життєдіяльності - все це показники загальної культури людини [5, 6].

Уклад життя студента повинен враховувати складність організації організму студента і різноманіття його взаємин з навколишнім середовищем. Структура здорового способу життя повинна включати наступні фактори:

- Рациональний режим навчання та відпочинку - необхідний елемент здорового способу життя. При правильному і строго дотримується режиму виробляється чіткий і необхідний ритм функціонування організму, що створює оптимальні умови для роботи і відпочинку і тим самим сприяє

зміцненню здоров'я.

- Сон - обов'язкова і найбільш повноцінна форма щоденного відпочинку. Для студента норма нічного монофазного сну 7,5-8 ч. Недосипання позначається на продуктивності розумової праці і психоемоційному стані.

- Викорінення шкідливих звичок (куріння, алкоголь, наркотики). Ці порушники здоров'я є причиною багатьох захворювань, різко скорочують тривалість життя, знижують працездатність, згубно позначаються на здоров'ї підростаючого покоління і на здоров'я їх майбутніх дітей.

- Раціональне харчування. Слід пам'ятати про два основні закони, порушення яких небезпечно для здоров'я.

В умовах здорового способу життя відповідальність за здоров'я формується у студента як частина загальнокультурного розвитку, що виявляється в єдності стилевих особливостей поведінки, здатності побудувати себе як особистість відповідно до власних уявлень про повноцінну в духовному, моральному і фізичному відношенні життя [7,8].

Тому у вузі необхідно забезпечити свідомий вибір особистістю суспільних цінностей здорового способу життя і формувати на їх основі стійку, індивідуальну систему ціннісних орієнтацій, здатну забезпечити саморегуляцію особистості, мотивацію її поведінки та діяльності.

Висновки. Проаналізувавши з позначеної проблеми, можна констатувати, що на формування здорового способу життя студентів впливає: по-перше, необхідність інформування студентів про стан і зміну їх здоров'я; по-друге, оволодіння студентами досвіду формування здорового способу життя; по-третє, створення необхідних умов у вищому закладі для ведення здорового способу життя; по-четверте, проведення різних наукових і культурних заходів по цій темі.

Таким чином, формування здорового способу життя у студентів - це планомірний процес, який зачіпає всі сфери життя людини. Важливе місце в його формуванні займає ВНЗ, тому що після його закінчення індивід починає самостійно дбати про своє здоров'я.

Список використаних джерел.

1. Паначев В.Д. Физическая культура и спорт – средство социально-педагогического развития личности // Мониторинг качества здоровья в практике формирования безопасной здоровье сберегающей образовательной среды: материалы всерос. науч. практ. конф., г. Волгоград, 25-27 нояб. 2011г с. 28-32
2. Агаджанян Н.А. Проблема адаптации и здоровья студентов / Н.А. Агаджанян, К.Г. Ветчинкина К.Г. // Научные основы охраны здоровья, студентов: сб; науч. тр. М., 1987
3. Брюханова Т. С. Підвищення мотивації студентів до здорового способу життя шляхом впровадження спортивно-орієнтованих технологій навчання. Науковий вісник ужгородського університету. серія: «Педагогіка. соціальна робота». 2016. Вип. 2 (39), 39-40с.

4. Дубогай О. Д. Фізичне виховання і здоров'я: навч. посібник / О. Д. Дубогай, Н. Н. Завидівська та ін. К. : УБС НБУ, 2012. 270 с.
5. Шемчук В. А., Рибалко П. Ф., Мілаєв О. І. Формування енергозберезувальної компетентності у спортсменів-єдиноборців. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах: зб. наук. пр. Запоріжжя: КПУ, 2020. Вип. 72. 170 с. Т. 2. С. 159-165.
6. Гіренко С., Мілаєв О., Іщенко Є. Формування професійних компетентностей у майбутніх офіцерів до застосування заходів фізичного впливу. Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузівський збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Дрогобич: Видавничий дім «Гельветика», 2020. Вип. 31. Том 3. С.98-104
7. Нестеров О.С., Артеменко В.В., Мілаєв О.І. Сучасний стан готовності вчителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності. Вісник Запорізького національного університету: Збірник наукових статей. Фізичне виховання та спорт. Запоріжжя, 2016. Вип. №2. С.38-46.
8. Мілаєв О.І., Мілаєва І.І., В.О. Верхоланцева Професія викладача закладів вищої освіти. Удосконалення освітньо-виховного процесу в закладі вищої освіти: зб. наук.-метод. праць. ТДАТУ. Мелітополь, 2020. Вип. 23. – С. 483-486.

Verkholantseva V., Milaev O., Milaeva I. Formation of a healthy lifestyle for higher education students.

Summary. The article considers the promotion of a healthy lifestyle of higher education students at the university Key words: *higher education seeker, student youth, student self-government, management, youth organization, public action.*

Key words: higher education seeker, student youth, physical education, student sports clubs, sports, physical culture, health.