

## ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В СТУДЕНТСЬКІЙ МОЛОДІ

*Стаття присвячена проблемі здорового способу життя студентства. У статті розкриваються сутнісні характеристики, визначається система педагогічних засобів формування ціннісного відношення до здорового способу життя в студентів ВНЗ. Основна увага звертається на надання студентам достатньої інформації про важливість здорового способу життя під час навчального процесу.*

**Ключові слова:** здоров'я, здоровий спосіб життя, інформування студентів, основні складові здоров'я, навчання у ВНЗ, стрес, рухова активність.

*Статья посвящена проблеме здорового образа жизни студенчества. В статье раскрываются сущностные характеристики, определяется система педагогических средств формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни у студентов ВУЗА. Основное внимание обращается на предоставление студентам достаточной информации о важности здорового образа жизни во время учебного процесса.*

**Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни, информирование студентов, основные составляющие здоровья, учеба в ВУЗе, стресс, двигательная активность.

*The article is devoted to the problem of students. The system of pedagogical means of value based relation to the University students healthy way of life is determined, the essential characteristics are identified. Students provision with sufficient information about importance of healthy way of life in educational process is emphasized.*

**Key words:** health, healthy way of life, students informing, University education stress, physical activity.

**Постановка проблеми.** Здоров'я підростаючого покоління є головною проблемою сучасного і майбутнього будь-якої країни. Хлопці та дівчата є найдорожчим репродуктивним, інтелектуальним, економічним, соціальним і культурним резервом держави. З цього контингенту поповнюються трудові ресурси, комплектуються збройні сили країни. Не менш значиму роль відіграє й виховання здорових дівчат, підготовка їх до материнства.

Кабінетом Міністрів України від 31 серпня 2011 року № 828-р було прийняте розпорядження про схвалення концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 рр. У ньому наголошується, «що спосіб життя населення України та стан сфери фізичної культури і спорту створюють загрозу та є суттєвим викликом для української держави на сучасному етапі її розвитку, що характеризується певними чинниками, основними серед яких є: демографічна криза, яка зумовлюється зменшенням кількості населення України з 52,2 мільйона у 1992 році до 45,8 мільйона у 2010 році; не сформовано сталих традицій і мотивацій щодо фізичного виховання та масового спорту як важливого чинника фізичного та соціального благополуччя, поліпшення

стану здоров'я, ведення здорового способу життя і подовження його тривалості; погіршення стану здоров'я населення з різко прогресуючими хронічними хворобами серця, гіпертонією, неврозом, артритом, ожирінням тощо, що призводить до зменшення кількості осіб, які можуть бути залучені до спорту вищих досягнень, зокрема спроможних тренуватися, витримуючи значні фізичні навантаження, та досягати високих спортивних результатів; порівняно з 2007 роком кількість осіб, що віднесені за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, збільшилася на 40 відсотків, що спричинило зменшення кількості залучених дітей і молоді до занять в дитячо-юнацьких спортивних школах на 110 тис. осіб» [10].

**Аналіз досліджень і публікацій.** Останніми роками активізувалися дослідження з проблем здоров'я представників педагогічної думки (В. Бальсевич, Е. Казін, А. Лаптев, Л. Лубишева, В. Марков, М. Морозів, В. Петленко, С. Попов, В. Салов).

Учені дійшли висновку, що помітно погіршився стан здоров'я населення загалом, особливо студентської молоді, у зв'язку з цим медицині необхідна педагогічна допомога, яка б проводила роз'яснювальну роботу. Вивчення проблеми здорового

способу життя студентів у широкому соціокультурному аспекті вузівської освіти проводили К. Габрієлян, С. Гвоздй, Ю. Григор'єва, І. Іванова, А. Козикін, Т. Маляренко, Р. Узянбаєва, Л. Пахомова, Л. Поліщук, А. Щедрина.

Серед сучасних науковців, які займаються питаннями формування ціннісних орієнтацій молоді на здоровий спосіб життя, слід відмітити дослідження І. Бега, Г. Ващенко, Т. Глазко, Д. Давиденка, Р. Купчинова, С. Лапасенко, С. Омельченка, Н. Паніної, Т. Титаренко, Ю. Щедрина, О. Яременка та інших.

**Мета статті** – формування в студентства здорового способу життя у вищих навчальних закладах.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Студентство, як самостійна соціальна група, завжди була об'єктом особливої уваги. Протягом останніх десятиліть відзначається тривожна тенденція погіршення здоров'я молоді, її фізичної підготовленості. Це пов'язано не тільки зі змінами, що сталися в економіці, екології, умовами праці та побуту населення, але і з недооцінкою в суспільстві оздоровчої та виховної функцій, що позначилось на гармонійному розвитку особистості. Сьогодні здоров'я нації викликає занепокоєння у зв'язку зі збільшенням кількості споживачів наркотиків, алкоголю, тютюну; токсикоманія, низький рівень рухової активності молоді [11, с. 143].

Згідно з даними вчених, здоров'я людини більш ніж на 50 % зумовлено її способом життя, близько 40 % – соціальними і природними умовами, а також спадкоємністю, і лише 10 % залежить від медичного обслуговування [7, с. 318].

Держава піклується про здоровий спосіб життя студентської молоді. У спільному наказі Міністерства освіти і науки й Міністерства охорони здоров'я України від 21.04.2005 № 242/178 у пункті 1.11. зазначено: «Забезпечити вивчення у навчальних закладах питань, пов'язаних із збереженням здоров'я, перевагами здорового способу життя, правилами особистої гігієни, профілактики й додефіцитних захворювань, впровадження інформаційно-просвітницьких програм, інтерактивних форм роботи для здобуття знань і формування життєвих навичок щодо зменшення вразливості до ВІЛ-інфікування» [8].

Поняття «здоровий спосіб життя» (ЗСЖ) включає фізичне здоров'я, духовне здоров'я і соціальне здоров'я. Взаємообумовленість цих понять виступає не сумою, а твором їх результату. Якщо будь-який з трьох його компонентів дорівнюватиме нулю, то й загальний показник дорівнюватиме нулю [1, с. 8-11].

Покращити таке становище можна через застосування нового підходу до формування здорового способу життя, який би ґрунтувався на сучасному підході збереження здоров'я, тобто враховували всі його аспекти. Важливо також, щоб вони

опиралися на активізацію участі в даному процесі молоді. Мова йде про те, щоб не дорослі ініціювали таку роботу, а молодь. Саме від їхньої активності й буде залежати успішність поширення форми: «здоровим бути модно, стильно і красиво».

Вступивши до ВНЗ, студент опиняється в нових соціальних і психо-фізіологічних умовах, а часто і в новому кліматичному середовищі.

Навчання завжди пов'язане з емоційними стресами під час подолання важких навчальних ситуацій. Нові умови життя, нові знайомства, велика кількість учбової інформації, посилення ритму життя створюють додаткові навантаження на інтелектуальну та емоційну сфери студентів.

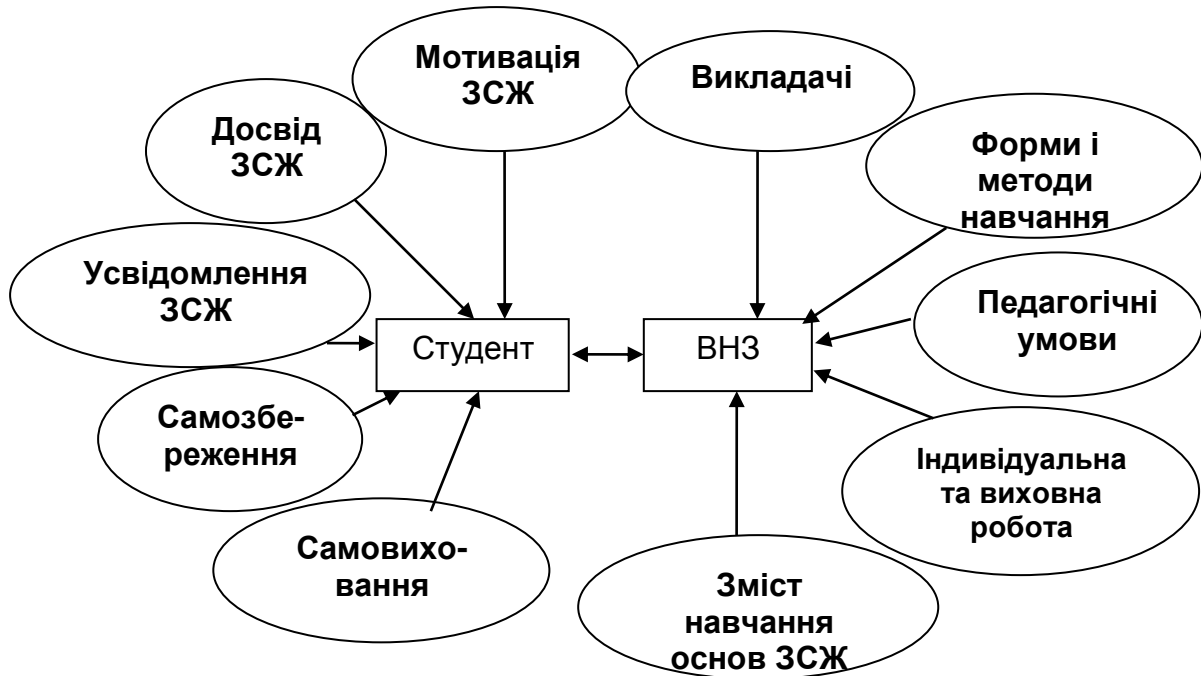
Особливі перевантаження випробовують першокурсники. Учорашній школяр, стаючи студентом, потрапляє до незвичних для нього умов активної навчальної та наукової діяльності. Успішна адаптація студентів до нових умов навчання у ВНЗ можлива лише при їх орієнтуванні на ведення здорового способу життя [2, с. 43].

Процес виховання свідомого ставлення молоді до власного здоров'я, здоров'я інших людей здійснюється шляхом передачі знань і формування умінь і навичок зміцнення та збереження здоров'я, виконання практичних дій здорового способу життя.

Сьогодні вже загальновизнано, що в перспективній системі вищої освіти повинні домінувати інформаційні компоненти. Адже система освіти повинна не лише давати необхідні знання про нове інформаційне середовище суспільства, а й формувати новий світогляд [9].

Дослідження останніх років свідчать, що однією з причин виникнення настільки плачевної ситуації в погіршенні стану здоров'я студентів є відсутність у них достатньої інформації про важливість здорового способу життя, ролі рухової активності в зміцненні соматичного здоров'я та елементарні навички самоконтролю за своїм фізичним станом [5].

Ми погоджуємося з дослідниками І. Івановою, С. Гвоздй, Л. Поліщук, А. Козикінін, про те, що проблема формування здорового способу життя серед студентів вищих навчальних закладів залишається актуальною і вимагає негайного вирішення засобами освіти; що для вирішення даної проблеми необхідно залучати якомога більше фахівців і часу навчальному процесу; що ця проблема повинна цікавити й турбувати не тільки фахівців і викладачів, але й самого студента в першу чергу. Виходячи з цього, убачається доцільним формування здорового способу життя студентів проводити через реалізацію педагогічної стратегії, яка буде орієнтована на здоровий спосіб життя (рис. 1) [3].



**Рис 1.** Педагогічна стратегія формування здорового способу життя студентів у вищому навчальному закладі

У сучасній Україні сформувалася тенденція інтеграції в одну освітню галузь «здоров'я і фізична культура» таких предметів навчального плану, як «основи здоров'я», «фізична культура», «основи безпеки життєдіяльності», «валеологія», що є однією із позитивних педагогічних умов формування культури здоров'я студентів [4].

З метою надання інформації студентам до навчальних планів ВНЗ було запроваджено дисципліну валеологія, метою якої є формування у молоді позитивної установки на активну підтримку власного здоров'я впродовж життя, формування ціннісних орієнтирів студентів на збереження здоров'я та культуру дозволя.

Основною метою роботи щодо пропаганди здорового способу життя є:

- формування позитивної мотивації щодо здорового способу життя, культури здоров'я;
- знайомство молоді з основами здорового стилю життя, формування свого стилю здорового життя, здійснення профілактичної роботи за негативними проявами;
- формування теоретичних і практичних навичок здорового способу життя, формування творчої особистості, здатної до саморозвитку, самоосвіти і самоактуалізації молоді.

Навчання здоровому способу життя повинне бути системним і повинне сприяти гармонійному розвитку психофізичних здібностей молоді. Воно не зводиться до періодичного спрямування на усвідомлення здорового способу життя як колективної цінності. Така робота передбачає:

- *по-перше*, вивчення уявлень молоді про здоровий спосіб життя і розробки методів оцінювання здоров'я індивіда;
- *по-друге*, формування свідомості і культури здорового способу життя;

– *по-третє*, розробку методик навчання молоді здоровому способу життя [6].

До основних складових здорового способу життя відносять: режим праці та відпочинку; організацію сну; режим харчування; організацію рухової активності; виконання вимог санітарії, гігієни, загартовування; профілактику шкідливих звичок; культуру міжособистісного спілкування; психофізичну регуляцію організму; культуру сексуальної поведінки.

Дуже важливим є введення до навчальних планів спецкурсу «Профілактика СНІДу, наркоманії, тютюнопаління, венеричних хвороб та інших шкідливих звичок». В основу спецкурсу покладено принципи державної політики у сфері охорони здоров'я, а також принципи Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ).

Сьогодні молодь раніше починає статеве життя, дошлюбні зв'язки стали допустимі для обох статей за наявності і відсутності кохання. Лібералізація статевої моралі, часта зміна партнерів у поєднанні з низькою сексуальною культурою породжують ряд серйозних наслідків – зростає кількість ВІЛ-інфікованих, збільшується число розлучень.

Статева освіта не повинна носити заборонений, ізольований характер. Студенти повинні мати доступ і отримувати правдиву науково обґрунтовану інформацію.

Основним джерелом інформації для студентів є:

- теоретичні і практичні заняття з фізичного виховання (38-51 %);
- вплив засобів масової інформації: газет, теле- і радіорепортажів (25-44 %);
- спеціальна література і відвідини спортивних видовищ (14-23 %) [2, с. 83].

Особливе значення для студентів мають заняття фізичними вправами. Процес формування у студентів відношення до здорового способу життя як цінності здійснюється під час проведення дисципліни «Фізична культура».

Рухова активність управляє життям організму, його зростанням і розвитком. Дослідниками встановлено, що у студентів витрата енергії дорівнює 2550-2800 ккал/добу, при цьому, для повноцінної життєдіяльності організму представників даної групи необхідні витрати повинні складати 3000-3800 ккал/добу. Такий дефіцит за витратами енергії може бути ліквідований лише одним способом – підвищенням рухової активності.

Систематичне залучення м'язової системи до рухової активності робить величезний вплив на весь організм, стимулює інтелектуальну діяльність людини, підвищує продуктивність розумової праці і добре впливає на психічну й емоційну діяльність людини. Для цього потрібно цілеспрямовано використовувати доступні кожному студентові форми фізичної культури (ранкова гімнастика, прогулянки, біг «підтюпцем», заняття рухомими видами спорту, танцями, а також виконанням гімнастичних вправ).

Фізична культура і спорт необхідні для соціального становлення молоді людини в сучасному суспільстві, будучи важливим засобом його всебічного розвитку. Тому фізична культура в структурі освітньої і професійної підготовки майбутніх фахівців виступає не лише в ролі навчальної гуманітарної дисципліни, але і як засіб направленої розвитку цілісної особи.

Фахівці вважають, що нормою рухової активності студентів є 8-10 годинний обсяг фізичної активності на тиждень. Таке фізичне навантаження запобігає фізичній деградації студентської молоді. На думку вчених, низький рівень фізичної активності і підготовленості не дозволяє особистості повністю реалізувати свої природні здібності й виконати своє соціальне призначення. Гіподинамія, на яку страждає 90 % студентства, призводить до патологічних змін обміну речовин, зниження активності ферментів, деструктивних змін у клітинах і взагалі негативно впливає на роботу всіх органів та систем організму. Гіподинамія призводить до дії закону «згорання функцій за непотрібністю»,

коли зниження рівня функціонування системи веде до атрофії чи дистрофії її тканин зі зменшенням функціональних резервів. М'язова активність є одним із механізмів інтеграції функціональних систем організму, налаштування їх на оптимальний рівень активності.

Показниками оволодіння необхідним рівнем знань і вмінь з фізичної культури студентів ВНЗ є формування культури здоров'я студентської молоді, знання ними основ методики оздоровлення й фізичного вдосконалення традиційними та нетрадиційними засобами, уміння застосовувати на практиці фізкультурно-оздоровчі технології. На нашу думку, доцільно ввести у ВНЗ для студентів спеціальних медичних груп оздоровчо-рекреативну фізичну культуру, яка спрямована на відновлення сил за допомогою засобів фізичного виховання (заняття фізичними вправами, рухливі і спортивні ігри, туризм, фізкультурно-оздоровчі розваги). Термін рекреація (від латинського *recreatio*) означає відпочинок, відновлення сил людини, втрачених у процесі праці (у нашому випадку – розумової праці), тренувальних занять або змагань.

З метою формування здорового способу життя можна надати такі рекомендації для студентів:

- своєчасне виконання навчальних завдань упродовж всього семестра, без «героїчного натиску» в період заліків і іспитів;
- дотримання режиму розумової праці та відпочинку;
- удосконалення комунікативних якостей студентів між собою і викладачами вузу;
- дотримання всіх чинників здорового способу життя;
- навчання студентів методом самоконтролю за станом організму.

**Висновки.** Система цінностей, мотивації, звички, цілеспрямована поведінка індивідуума стають свого роду ядром реалізації соціальної ідеології в питаннях формування здорового способу життя. У даному контексті одним із принципів моментів є поширення серед студентської молоді знань про важливість здорового способу життя, можливості використання технологій, що коригують і зберігають здоров'я на основі використання інформаційних технологій.

Подальші дослідження мають практичну цінність з метою розроблення здоров'язберігаючих методик для студентства.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Баканова А. Ф. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи / А. Ф. Баканова // Физическое воспитание студентов. – № 6, 2011. – С. 8-11 [Електронний ресурс]. – Режим доступа : <http://bmsi.ru/doc/26399b33-8cca-4878-ab4d-a19c4537b5cd>
2. Давиденко Д. Н. Здоровье и образ жизни студентов / под. общ. ред. проф. Д. Н. Давиденко : [учебное пособие] / Д. Н. Давиденко, Ю. Н. Щедрин, В. А. Щеголев. – СПб. : СПбГУИТМО, 2005. – 124 с.
3. Іванова І. В. Формування здорового способу життя студентів як педагогічна проблема / І. В. Іванова, С. П. Гвозд'їй, Л. М. Поліщук, А. Г. Козикін // Педагогічні науки. – 2007. – № 4. – С. 21.
4. Кириленко С. В. Соціально-педагогічні умови формування культури здоров'я старшокласників : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 / С. В. Кириленко. – К., 2004. – С. 14.
5. Колин К. К. Социальная информатика / К. К. Колин. – М. : Академический проект, 2003. – 432 с.
6. Лозовицький О. С. Молоді України – здоровий спосіб життя! / О. С. Лозовицький [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://www.experts.in.ua/baza/analitic/index.php?ELEMENT\\_ID=73111](http://www.experts.in.ua/baza/analitic/index.php?ELEMENT_ID=73111)
7. Міхєєва Л. Особливості формування здорового способу життя у молодого покоління / Л. Міхєєва // Український науковий журнал [Електронний ресурс]. – № 3. – 2011. – С. 318. – Режим доступу : [http://www.social-science.com.ua/зміст/13\\_№3%202011](http://www.social-science.com.ua/зміст/13_№3%202011).

8. Про посилення роботи щодо профілактики захворюваності дітей у навчальних закладах та формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді. Спільний наказ Міністерства освіти і науки й Міністерства охорони здоров'я України від 21.04.2005 № 242/178 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://mozdocs.kiev.ua/view.php?id=36#ixzz1u13hS3SK>
9. Соловов А. В. Электронное обучение: проблематика, дидактика, технология / А. В. Соловов. – Самара : Новая техника, 2006. – 464 с.
10. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації». – К., 1998 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/963%D0%B0/98>
11. Швець Н. Проблема формування здорового способу життя студентської молоді у Росії / Н. Швець // Порівняльна професійна педагогіка. – 2011. – № 2. – С. 141-148.

Рецензенти: **Якименко С. І.** – к.пед.н., професор, Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського;

**Шушара Т. В.** – к.пед.н., доцент, Республіканський вищий навчальний заклад «Кримський гуманітарний університет», м. Ялта, Україна.

© Литвиненко О. М., 2012

Дата надходження статті до редколегії 04.05.2012 р.

**ЛИТВИНЕНКО Ольга Михайлівна** – к.пед.н., доцент кафедри ТМФВ та здоров'я людини Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського.

**Коло наукових інтересів:** історія педагогіки, здоров'язберігаючі технології.