



ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ЯК ФАКТОР ВСЕБІЧНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

А Присвячується актуальній на сьогодні проблемі досконалого фізичного розвитку і міцного здоров'я студентів як гармонійно розвиненої особистості. Висвітлено питання формування культури здоров'я молоді у вишах.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, особистість, здоров'я, раціональне харчування.

Актуальність проблеми. У сучасних складних умовах, що відбуваються як у державі, так і в освіті, основна роль належить меті формування всебічно (гармонійно) розвиненої особистості. Процес формування особистості найінтенсивніше відбувається на ранніх етапах її соціалізації.

Одним із перших критичних моментів є період навчання у виші, де молода людина стикається з потоком наукової і професійної інформації, різними типами суспільної поведінки, способами діяльності, де вона повинна опанувати той матеріал, який буде професійно визначати її життєвий шлях. Підтримання високого рівня працездатності, успішна адаптація до умов навчання у виші залежить від стану здоров'я людини. Найголовніший шлях – це формування здорового способу життя, який передбачає дотримання певних правил, спрямованих на підтримку і розвиток високого рівня життєдіяльності.

Гармонійно розвинену особистість неможливо уявити без досконалого фізичного розвитку і міцного здоров'я, що є основою для повноцінної навчальної та виробничої діяльності. Ефективність навчальної діяльності студентів залежить від раціонально організованого режиму їх праці та відпочинку. За умови тривалої розумової праці може статися так, що навчальний матеріал не сприймається. У разі нераціонального поєднання навчальної діяльності та відпочинку настає втома.

Правильне чергування розумової та фізичної праці є визначальним фактором підвищення її ефективності. Розумова діяльність повинна включати паузи рухової активності.

Серед пріоритетних завдань системи освіти, визначених Національною доктриною виховання людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної і суспільної цінності. Особливе значення надається пропаганді здорового способу життя як запоруці виховання здорової нації.

Вирішенню цих завдань сприятиме вивчення та творче використання теоретичних ідей і досвіду громадсько-просвітницької діяльності В. Г. Короленка, який жваво цікавився питаннями фізичного виховання підростаючої особистості. Він був переконаний, що спорт дає людині не тільки гарний стан здоров'я, але й сприяє формуванню рис мужності, витривалості, значно покращує розумову діяль-

ність. Основною концепцією теорії фізичного виховання В. Г. Короленка була ідея про виховання здорової та різнопланово активної особистості.

Факт, що В. Г. Короленко у 1905–1908 рр. був активним діячем і почесним головою комітету Полтавського «Товариства сприяння фізичному вихованню дітей», який свідчить про те, якого значення надавав він фізичній підготовці у розвитку особистості [1, с. 68–69]. З метою фізичного розвитку дітей комітет товариства проводив різноманітні фізичні вправи і рухливі ігри для малюків – влітку на свіжому повітрі, а взимку на ковзанці, для популяризації ідеї про важливість проведення фізичного виховання – влаштовував безкоштовні лекції для дорослих із фізіології і гігієни [2, с. 706–707].

Педагог вказував на доцільність гарячих сніданків у школах, вважав чергування видів діяльності засобом збереження та зміцнення здоров'я. В. Г. Короленко відзначав, що фізичне виховання неможливе без дотримання режиму праці й відпочинку. Наприкінці ХІХ – початку ХХ ст., коли кількість шкіл не задовольняла потреб суспільства, дотримання санітарно-гігієнічних норм у них практично ігнорувалось. Саме тому В. Г. Короленко підкреслював, що керівництву шкіл необхідно обов'язково враховувати гігієнічний фактор: звертати увагу на режим розумової праці учнів, санітарні умови приміщень.

Завданням фізичного виховання дітей і молоді, на його думку, має бути охорона їх здоров'я, фізичне загартування, підготовка до трудової діяльності, виховання дисциплінованості. Формами і засобами фізичного виховання він вважав: гімнастичні, рухливі ігри, додержання правил особистої гігієни і санітарії, правильний режим фізичної і розумової праці, використання природних факторів. В. Г. Короленко глибоко вірив у те, що «всі ми зобов'язані бути здоровими і щасливими, бо... щастя – це вищий ступінь душевного здоров'я» і втілював цей девіз у життя [3, с. 424].

Студентська молодь на сучасному етапі є однією з найнезахищеніших категорій населення. Особливе занепокоєння викликає спосіб життя студентів. Статистика стверджує, що 70% молодих людей мають відхилення зору, 60% – порушення статури (сколіоз), 40% – захворювання серцево-судинної системи, 40% – захворювання шлунково-кишкового тракту, 30% – неврологічні захворювання. Кожний третій із випускників загальноосвітніх навчаль-

них закладів не може служити в Збройних силах України. Молодим людям не потрібно забувати про загрозу СНІДу – тяжке і смертельне захворювання, адже останніми роками ВІЛ-інфекції переростають в епідемію. Серед людей, які мають цю хворобу, значний відсоток становить молодь.

Нині більша половина студентів, які навчаються у виші, проживають у гуртожитках, тому проведення роботи з фізичного виховання у гуртожитках є важливою ланкою у цілісній системі виховання студентів у виші.

Студентський вік – це вік інтенсивного формування особистості, пошук і вирішення морально-етичних, естетичних, наукових, загальнокультурних, політичних та економічних проблем. Усе це формує особистість і визначає її характер, світогляд.

Крім труднощів, що чекають молоду людину у виші, пов'язаних із творчим засвоєнням великого обсягу знань, умінь і навичок є й інші; які істотно впливають на навчання та психоемоційний стан студентів. До них належить низка хибних звичок (паління, вживання алкоголю та наркотиків), що негативно впливає на здоров'я і значно знижує розумову і фізичну працездатність.

Паління – найпоширеніша, негативна звичка. Коли людина починає палити, то з'являється кашель, запаморочення, нудота. З димом до організму надходять отруйні сполуки, серед яких особливо токсичними є нікотин. Це дуже сильна отрута. Розповсюджується нікотин організмом дуже швидко. Вже через 7 секунд після початку паління він з'являється у тканинах мозку. Особи, котрі палять, із кожною цигаркою вкорочують собі життя на 5–14 хв. Найвразливішу дію нікотин справляє на центральну нервову систему. Паління сприяє захворюванню на рак язика, нижньої губи, гортані, легенів; Дослідження свідчать, що молоді люди студентського віку, які палять, поступово відстають у своєму інтелектуальному розвитку від тих, що не палять.

Проводячи виховну годину за темою «Який тютюн курили запорожці?» зі студентами другого курсу, дізналися, що випадків легеневих хвороб серед козаків була невелика кількість. По-перше, козаки ніколи не палили у хаті, чи курені, навіть у землянці; отже, дим не їв їм легенів у закритих приміщеннях, вони більшу частину доби перебували на свіжому повітрі. А, по-друге, головна таємниця була в самому тютюнові. Чистий турецький був дуже дорогий. Оскільки тютюну не вистачало, козаки примурилися додавати в нього трави деревію, чебрецю, полину, будяку, сухе листя валеріани, м'яти. Вони мають лікарські властивості: заспокоюють нервову систему, знижують кров'яний тиск, поліпшують апетит і сон. Запорозькі вояки майже не хворіли на астму, бронхіти, то це теж завдяки козацькому тютюну. Бажано, щоб прадідівська традиція нашим курцям не завадила б.

І далі, зокрема отруйне куріння опіуму, не набуло

серед січовиків поширення. Етнографи та краєзнавці пояснюють дивний факт особливостями українського менталітету, вірністю традиціям і впертістю. Пива-меди витісняли наркотики, задовольняючи козаку потребу у розслабленні. Думається, що відіграла велику роль військова потреба бути завжди у формі, на коні. Приклад ворогів, як свідчить професор Дмитро Яворницький, наочно переконував: наркоман не здатен захистити власної оселі, він не воїн» [5].

Негативно на організм впливає алкоголь, який руйнуючи здоров'я, губить людину морально й фізично. Алкоголізм – одна з найгостріших проблем сучасного суспільства, він вражає центральну нервову систему, яка стає неспроможною адекватно відповідати як на зовнішні, так і внутрішні подразники. Алкоголь викликає порушення у роботі серцево-судинної системи, печінки, шлунково-кишкового тракту. Повна відмова від алкогольних напоїв є запорукою міцного здоров'я та успішного навчання.

Важливим елементом здорового способу життя є раціональне харчування. Воно передбачає, насамперед, збалансованість і правильний режим прийому їжі. До денного раціону повинні входити в оптимальному співвідношенні білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні солі. Під час підвищення розумових навантажень необхідно вживати вітамінні комплекси зі збільшеними дозами вітамінів А, В і С. Багаті на вітаміни: печінка, мед, горіхи, смородина, морква, капуста, лимони.

Обговорюючи на виховному заході тему «Секрети довголіття кобзарів», студенти дізналися, що жили кобзарі 75–80 років і більше. Це при середньому показнику життя чоловіків у тогочасній Європі 50–55 років. Кобзарі харчувалися простим харчем, але не забрудненим радіацією та нітратами, спали на свіжому повітрі. Не палили, пили горілку рідко. Багато ходили пішки. Проте головна причина довголіття народних співців – сама бандура, як стверджував лікар Анатолій Пастернак: «Гадаю, що незабаром роль бандури буде належно оцінена. Відкриватимуться школи бандуристів для дітей і дорослих. Працюватимуть кабінети музичного лікування, де чільне місце посяде бандура, лікуватиме бандура і розлади внутрішніх органів».

Сьогодні у третьому тисячолітті варто згадати давні традиції – національне багатство і невичерпне джерело здоров'я українського народу.

Тому на сучасному етапі перед вищою школою постає важливе актуальне питання, як повернути народові прадавні глибинні знання, розгублені у стрімкому історичному часі внаслідок тотальних знищень етнічних спадкоємно-генетичних скрижалів праукраїнців та українців. За цих умов на факультеті технологій та дизайну Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка у навчальний процес введені курси дисциплін за вибором студентів. Нові спецкурси мають програмні завдання з відновлення етнічних традицій і дослід-

ження їх значення як для людини минулого, так і нашого сучасного надто бурхливого та вельми урбанізованого життя з його негативними впливами не лише на Людину, а й на все оточуюче середовище. Так, програма курсу «Українська народна кухня» дає студентам реальну можливість пізнати дивний і неповторний світ мудрості традицій дієтики автохтонів різної землі як дарунок прийдешнім поколінням для відновлення здоров'я і занепалих сил у боротьбі з найчисленнішими недугами тіла.

Наші пращури (трипільська, черняхівська, Києворуська археологічні культури та козацький ренесанс) добре розуміли, визнавали й уміло використовували добрі та корисні традиційні поради народної кулінарії. Звичаєве право й особливо різноманітна національна кухня надійно слугували здоров'ю й рятували людей від численних недуг. І сьогодні як еліксир здоров'я народна дієтика пропонує рецепти приготування здорових гігієнічних страв, наприклад, полівітамінних узварів із плодами горобини, шипшини, барбарису, сушеними лісовими яблуками, грушами, вишнями тощо. Отже, традиції нашого народу, перевірені тисячоліттями, продовжують жити. Джерела аутентичної української кухні на сьогодні збережені. І в сучасному новому часопросторі етнічна культура генерує на своїх прадавніх скрижалях пласти споконвічної мудрості – джерело здорового життя-буття українського народу. Нехтування в наш час золотими скарбами надбань народної кухні, які зібрали праукраїнці у давноминулих епохах, – це відлам від національної культури та переорієнтація її цілющого руслу на щось несуттєве, малопотрібне і чуже нашому етносу і нашим усталеним генетичним традиціям. Національна ідентичність українців постає не в пепсі-колі, снікерсах чи піццах. Наші пращури вірили в те, що кутя, мед, узвар, драглі, Великодні паски і крашанки, короваї, садовина та городина – це і їжа, і ліки у споконвічному зв'язку з вічним зеллом для здоров'я роду і родоводу. Праукраїнці вірили у справжні чари і магію Великодніх узварів, Купайлівської роси, Спасівського меду тощо. За прадавніми міфопоетичними уявленнями наших далеких пращурів, особливе місце у чаруванні та магії належить пильнуванню здоров'я людини. У народній кулінарії кожна традиційна страва нагадує та символізує з правичності до сьогодні загадкову низку найрізноманітніших етнофілософських означень. Наприклад, вареники уособлюють собою рік (півмісяць), який в уяві українців поставав як вічність життя: повний місяць, недобір, ріжок – і знову народження нового нічного світила.

В українській народній кухні збереглися рецепти напоїв чар-зілля козака Мамає як відлуння давніх праепох, дуже далеких до нового літочислення. Генеалогічна гілка його сягає часів трипільської доби. Безсмертні традиції козака Мамає відображають незламність звитяжного і волелюбного духу українського народу, його споконвічну мудрість. Козак

Мамає грає, співає або сидить у глибокій задумі, біля нього пляшка і чарка, у зубах – люлька. Але палить він не тютюн, а м'яту, материнку, підмаренник, а п'є свій особливий «авторський» напій – мудре створіння нашого народу. Рецепти чар-зілля відновлені на основі елементів народної пам'яті багатьох поколінь праукраїнців. Його готували з настоянок садовини і багатьох лікарських рослин – перстачу прямостоячого, м'яти польової, підмаренника справжнього. У літні місяці – до Зелених свят, Купальських урочистостей, Спасівських щедрот давні українці пекли особливий лікувальний хліб, коржі, книші, коржики, пироги; готували вареники та галушки, пекли млинці, а тісто для них замішували на цілющих настоянках козака Мамає. Їх роздавали дітям, а також немічним, недужим на шлунок, виснаженим сухотами, за давніми ранами, затяжними недугами.

Таким чином, народні знання і традиції минулого як вищі феномени здоров'я долинули до нашого часу, щоб стати наріжним пластом сучасних традицій здорового способу життя. Тому своєчасним й актуальним є завдання повернення цих знань безпосередньо народу як спадкоємцю мудрих традицій, розгублених на крутоярах століть, епох і тисячоліть.

Важливим елементом здорового способу життя є використання допоміжних засобів відновлення організму після навчання. Такими ефективними засобами є самомасаж, баня, загартування. Загартування сприяє тому, що у людини під впливом зміни температури виробляється несприятливість до її перепадів. Неодмінною умовою досягнення стійкого ефекту при загартуванні є поступовість і систематичність. Багаторазове повторення процедур робить організм менш сприятливим до різних коливань температури навколишнього середовища. Особливе значення має загартування для профілактики простудних захворювань, які дуже поширені. Загартування знижує кількість простудних захворювань, сприяє підвищенню розумової й фізичної працездатності, поліпшує кровообіг, підвищує тонус центральної нервової системи. Показниками правильного проведення загартування і його позитивного ефекту є міцний сон, добрий апетит, покращення самопочуття, підвищення працездатності.

При організації відпочинку одна із вимог є своєчасний і постійний час для сну. Усі подразники, які виникають під час сну, – гомін, розмова, гучна музика, світло знижують оздоровчий ефект. Раціональний режим і дотримання усіх гігієнічних правил дозволяють уникнути безсоння, запобігти перетомі.

Основи здорового способу життя студентів є важливим фактором всебічного розвитку особистості в сучасних умовах.

Розкриття сутності понять «шкідливі звички» вимагає використання знань із психології, що передбачає усвідомлення студентами важливості

формування стійкої психологічної установки щодо шкідливості паління, вживання спиртних напоїв і наркотичних речовин. На основі знань біології розкривається безпосередній вплив шкідливих звичок на організм людини.

На основі отриманих інтегрованих знань студента підводять до усвідомлення фатальних наслідків шкідливих звичок, формуючи систему не тільки особистого захисту, а й на державному рівні, що в свою чергу вимагає інтеграції з науками про суспільство та правове забезпечення. У процесі формування поняття невід'ємної складової здорового способу життя – фізичного здоров'я, розкриваючи вплив на нього режиму, ритму і темпу життя, особливої уваги надають формуванню найдоступніших і простих способів зміцнення захисних сил організму й, особливо, серцево-судинної системи, що є прерогативою фізичного виховання. Формування у студентів понять про статеві стосунки, про прости-

туцію як соціальне явище, про її негативний вплив на фізичне здоров'я людини та соціальне нації, відбувається у тісній взаємодії основ медичних знань, правознавства та соціології.

Висновок. Таким чином, вища школа має забезпечити умови для засвоєння студентами соціального досвіду, оволодіння накопиченими в суспільстві способами діяльності, інтелектуального, духовного, фізичного та психічного розвитку, збереження й зміцнення їх здоров'я.

Формування культури здоров'я у закладах освіти повинно стати складовою частиною загальної системи освіти і має бути основою забезпечення та розвитку фізичного й морального здоров'я, комплексного підходу до формування розумових і фізичних якостей особистості, вдосконалення фізичної та психічної підготовки, до активного життя й майбутньої професійної діяльності.



Список використаних джерел

1. ДАПО. Справочная книжка Полтавской губернии на 1806 год.
2. ДАПО. Свод постановления и распоряжения Полтавского губернского земства 1895–1903.
3. Короленко, В. Г. Не старше / В. Г. Короленко // Твори: В 4-х т. – Т. 2. – Киев, 1953.
4. Короленко, В. Г. Письма к П. С. Ивановской / В. Г. Короленко. – Москва, 1930.
5. Яворницький, Д. Історія запорожських козаков / Д. Яворницький. – Второе испр. и дополн. издание. – Москва, 1900. – Т. I. – 688 с.

Дата надходження до редакції авторського оригіналу : 07.12.2016

Титаренко В. Н. Основы здорового способа жизни студентов как фактор всестороннего развития личности.

Посвящается актуальной на сегодня проблеме совершенного физического развития и крепкого здоровья студентов как гармонично развитой личности. Освещены вопросы формирования культуры здоровья молодежи в вузах.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, личность, здоровье, рациональное питание.

Tytarenko V. M. The basics of a students' healthy lifestyle as a factor of personality's broad outlook development.

This article is dedicated to the problem of perfect physical development and students' good health as harmoniously developed personality. The question of youth's health culture development at the universities is distinguished.

Key words: healthy lifestyle, personality, health, balanced nutrition.