

## ПОТРЕБА СТУДЕНТІВ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ У ЗДОРОВОМУ СПОСІБІ ЖИТТЯ

Мариненко С.І., Фрайхофф С.І.

Черкаський державний технологічний університет

Мариненко А.С.

Національний технічний університет України

«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

У статті розглядається необхідність покращення роботи у формуванні в молоді відповідального ставлення до власного здоров'я, виявлення причин, що заважають цьому, формування цінностей здорового способу життя.

**Ключові слова:** здоров'я, студент, спосіб життя, причини, держава.

**Постановка проблеми.** Здоровий спосіб життя студентів у наш час має актуальне значення не тільки в процесі навчання, а й після закінчення ВНЗ, а також дотримання цих принципів під час роботи на виробництві і в житті. Основна задача викладачів фізичного виховання не тільки підтримувати та зміцнювати здоров'я, а й формувати у них потребу в здоровому способі життя, дотримання цих принципів у подальшому житті. Соціальні, економічні зміни вимагають від студентів уміння пристосовуватись до умов життя, вимог учбової програми, викладачів, співіснування у студентському середовищі. У цей період іде формування організму, пристосування до певних вимог з боку центральної нервової та інших систем організму. Формування культури здоров'я, харчування, побуту, створення належних умов для праці та навчання, рухової активності, дотримання гігієни, відсутність шкідливих звичок, світосприйняття життя – ось основні напрямки на які слід звернути увагу студентам і викладачам. На основі анкетування та індивідуальних бесід ми постарались отримати відповіді на ці запитання.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Великий внесок у правильне харчування і дотримання здорового способу життя зробили дієтологи Поль Брегг, Герберт Шелтон, також лікар кардіолог Амосов М. М., пропагандист ЗСЖ Малахов Г. П., Іванов – творець оригінальної оздоровчої системи, Шаталова Г. С. автор системи природнього оздоровлення. Г. Л. Апанасенко який розглянув проблему медичної валеології, а також багато інших вчених.

**Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.** Звернути увагу, на те які фактори стимулюють студентів підтримувати спортивну форми і вести здоровий спосіб життя.

**Мета статті.** Головною метою цієї роботи – це вивести фактори, які стимулюють підтримувати спортивну форму і вести здоровий спосіб життя, а також проблеми пов'язані з ними в процесі навчання.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Пріоритет ВНЗ у своїй роботі – це підтримання та зміцнення здоров'я студентів [1]. Основна задача викладачів фізичного виховання не тільки підтримувати та зміцнювати здоров'я, а й формувати у них потребу в самоосвіті по здоровому способу життя, дотримання цих принципів у по-

дальшому житті. Для того щоб донести відомості до студентів, викладачі повинні мати не тільки теоретичні знання, а й практично їх дотримуватись. Формування потреби у здоровому способі життя засобами фізичної культури приходять за умови участі особистості в фізичній діяльності, що викликає позитивні емоційні переживання [4]. Проблеми здорового способу життя на фоні проведення АТО також мають певний вплив на свідомість студента.

На запитання: «Чи дотримуєтесь ви здорового способу життя?», студенти відповіли так:

21% відповіли – так

67% – намагаються, епізодично

12% – ні.

Здоров'я – сукупність фізичних, духовних, соціальних якостей людини, що є основною її довголіття і необхідною умовою здійснення творчих планів, умовою високої працездатності, створення міцної сім'ї, народження і виховання дітей. Воно завжди привертало і буде привертати увагу не лише вчених, але й звичайних людей. Це висока працездатність, гарний настрій, впевненість у собі. Фізичне здоров'я дає гарне самопочуття, бадьорість, силу. Психічне здоров'я дарує спокій, чудовий настрій, доброту, веселість. [2] Соціальне здоров'я забезпечує успішність у навчанні. Ніщо не дається задарма. Для того, щоб зберегти своє здоров'я, потрібно докладати неабияких зусиль.

За сучасним уявленням здоров'я розглядають як суто медичну комплексну проблему, складний феномен глобального значення. Тобто здоров'я визначається, як об'єкт споживання, вкладу капіталу, індивідуальна і суспільна цінність, явище системного характеру, динамічне, постійно взаємодіюче з оточуючим середовищем. Стан власне системи охорони здоров'я обумовлює в середньому лише 10% всього комплексу впливів. Решта 90% припадає на екологію (близько 20%), спадковість (близько 20%), і найбільше спосіб і умови життя (близько 50%). Тому справедливі слова: «Ваше здоров'я у ваших руках». Людина біологічно запрограмована на багато більше років життя, ніж відводить собі.

Люди давно переконалися, що на здоров'я впливає безліч чинників, і найголовніший з них – це спосіб життя.

Спосіб життя – це сукупність стійких форм життєдіяльності людини, які визначають її

життєвий шлях, звички. Якщо, людина з молодих років постійно й наполегливо дбає про своє здоров'я, то вона в основу своєї життєдіяльності закладає стійкі корисні звички, навички, поведінку, спосіб мислення, сприйняття оточуючих і себе, які й визначають основний її шлях – здоровий спосіб життя.

Здоровий спосіб життя передбачає дотримання і виконання певних правил, що забезпечують гармонійний розвиток, високу працездатність, духовну рівновагу та здоров'я людини. В основі життя лежить індивідуальна система поведінки й звичок кожної окремої людини, що забезпечує їй потрібний рівень життєдіяльності й тривале довголіття – це практичні дії, спрямовані на запобігання захворювань, зміцнення всіх систем організму й поліпшення загального самопочуття людини.

Головне – замислитися про наслідки своїх дій. Зрозуміло, що для того, аби бути здоровим, потрібно докласти певних зусиль і не набувати шкідливих звичок. Якщо із якихось причин вони вже є, то треба ужити всіх заходів, аби їх позбутися.

В основі здорового способу життя лежать:

раціональне харчування; оптимальний руховий режим; загартовування організму; особиста гігієна; відсутність шкідливих звичок; позитивні емоції; інтелектуальний розвиток; моральний і духовний розвиток; формування розвитку вольових якостей.

Соціальні, економічні зміни у житті вимагають від студентів уміння пристосовуватись до умов життя, навчання, викладачів, співіснування у студентському середовищі.

У цей період іде формування організму, пристосування до певних вимог з боку центральної нервової та інших систем організму.

Формування культури здоров'я, харчування, побуту, створення належних умов для праці та навчання, рухова активність, дотримання гігієни відсутність шкідливих звичок, світосприйняття життя, дихання – ось основні напрямки на які слід звернути увагу студентам і викладачам.

Формування потреби у здоровому способі життя засобами фізичної культури приходять за умов участі особистості в фізичній діяльності, що викликає позитивні емоційні переживання. Проблеми, які хвилюють наших студентів – це низькі заробітні плати батьків, високі комунальні тарифи, зростання злочинності, наркоманії, алкоголізму, низький рівень матеріального забезпечення студента, а звідси проблеми оплати життя, харчування, одягу, неможливість працювати по професії після закінчення університету, безробіття, загрози великомасштабної війни.

На запитання: «Чи займаєтесь ви спортом?» відповіли так:

25% – відвідують секції; 32% – займаються постійно, самостійно; 31% – епізодично; 12% – ні

Негативними процесами, які заважають студентам у організації навчання і ЗСЖ є:

22% – великий потік інформації; 16% – конфлікти з батьками; 20% – побутові проблеми; 30% – студентів мають фінансові проблеми; 33% – відсутність системної роботи на протяжні семестру; 81% – нераціональне і несвоєчасне харчування; 23% – не мають шкідливих звичок;

Серед шкідливих звичок студентів є такі:

33% – палять; 27% – рідко вживають алкоголь і пиво; 12% – часто вживають алкоголь; 10% – зловживають комп'ютерними іграми; 32% – не дотримуються режиму дня.

Більшість студентів постійно слідкують за гігієною одягу, взуття, побуту.

Особливе місце в режимі здорового способу життя належить розпорядку дня, певному ритму діяльності. Він передбачає час для роботи, відпочинку, прийому їжі, сну. Це своєрідний стержень, на якому базується проведення як буденних так і вихідних днів, виробляється чіткий та необхідний ритм функціонування організму, створює оптимальні умови для роботи та відпочинку, що допомагає зміцненню здоров'я і покращенню працездатності.

Виконання фізичних вправ, заняття певним видом спорту, оздоровчими методиками активізує діяльність усіх органів та систем, в результаті чого витрачаються енергетичні ресурси, покращується рухливість нервових процесів, зміцнюється фізична підготовленість, тоді навантаження переносяться легко. Фізичні вправи і релаксація є прекрасним засобом проти стресу. Займіться бігом, відвідайте тренажерний зал [3]. Фізичні вправи не тільки знімуть напругу, а і активно протидіють стресовому стану (22% студентів вказують на це).

Великі можливості має навчально-рухова діяльність для вирішення завдань здорового способу життя та моральне виховання, що обумовлено її змістом, який включає в себе розмаїття інтелектуальних, пізнавальних, емоційних і моральних компонентів, та формами організації, в яких поведінка відкрита для спостереження у різноманітних ситуаціях і емоційних станах (часто на межі людських можливостей). Методика формування моральної свідомості і поведінки повинна бути звернена до духовної суті студентів. Сам зміст навчально-рухової діяльності включає ситуації, які можна використовувати для виховання поваги до слабого, почуття обов'язку і відданості, відповідальності, власної гідності, гордості, совісті. Тут важливий власний приклад вихователя приклади прояву моральних і вольових якостей. Обов'язок викладача – використовувати їх як фактор виховного впливу. Вирішальною умовою успіху при цьому є формування єдиної творчої етичної позиції в колективі при оцінці конкретних форм поведінки. Істина втілена в житті, сильніша від тієї, якої навчають словами. Потрібно жити істинами, яких навчаєш. От чому особистий приклад відіграє вирішальну роль на певному етапі виховання.

89% студентів хотіли б вести здоровий спосіб життя. З цієї відповіді ми бачимо, що ЗСЖ привертає певну увагу і бажання працювати в цьому напрямі.

На думку студентів, згідно анкетування, підтримати спортивну форму і вести здоровий спосіб життя стимулюють:

1. Внутрішня обумовленість свого «Я» і задоволення оздоровчої діяльності.
  - показати свій кращий результат;
  - отримати кращу оцінку;
  - вийти в число лідерів;
2. Зовнішньо-соціальна зумовленість;

- не бути гіршим за інших;
- на змаганнях допомогти групі, факультету, університету;
- підвищити свій статус в очах оточуючих і товаришів по групі і т. д.;

### 3. Мотивація лідера:

- a) в групі;
- б) в команді; серед оточуючих;
- в) подобатись протилежній статі.

### 4. Приклади та впливи:

- батьків;
- засобів масової інформації;
- газет, журналів, агітаційних листівок;
- кращих спортсменів;
- відомих особистостей, зірок, політиків.

Під час навчання у ВНЗ іде потреба в само-реалізації і самозадоволенню в конкретному виді спорту, руховій діяльності та здоровому способі життя. Студенти мають бути адаптовані до реальних соціально-економічних та адміністративних – політичних умов в державі.

**Висновки.** Питання, пов'язане з здоров'ям, стоїть на одному з перших місць в житті і майже

для кожного це проблема. Дуже часто ми вважаємо, що здоров'я, благополуччя, щастя забезпечать нам інші – батьки, держава, лікар, вчитель, екстрасенс. Але людина може і повинна подбати про себе сама. Наше здоров'я – у наших руках. Цю просту істину повинен зрозуміти кожен і не тільки підтримувати та зміцнювати здоров'я, а й формувати потребу в здоровому способі життя, дотриманні цих принципів у подальшому житті. Ми повинні звернути увагу на негативні процеси, які заважають студентам у організації навчання і стимулювати потребу в самореалізації і самозадоволенню в руховій діяльності студентів руховій діяльності.

**Перспективи подальших розробок у даному напрямку.** Пошук і використання шляхів модернізації змісту, педагогічних технологій валеологічної освіти школярів, населення на рівні держави, університету, академічних груп. Формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя молоді через газети засоби масової інформації, інтернет, особистий приклад батьків, друзів, політиків, викладачів і т. д.

## Список літератури:

1. Апанасенко Г. Л. Книга о здоровье / Г. Л. Апанасенко // К: Медицина, 2007. – 13-135 с.
2. Булатова М. М. Здоров'я та фізична підготовленість населення України / М. М. Булатова., О. М. Литвин // «Теорія та методика фізичного виховання». – 2004. – № 1. – С. 4-9.
3. Лабский В. М. Систематизация и содержание индивидуальных стилей поддержания здоровья / В. М. Лабский // Валеология: сучасний стан, напрямки розвитку: Матеріали конференції. Харків 2006. – 120-130 с.
4. Мандюк А. Б. Цінності здорового способу життя в традиційній народній культурі українців / А. Б. Мандюк, Ю. В. Петришин // Спортивний вісник Придніпров'я – 2006. – № 2. – 148-154 с.

### Мариненко С.И., Фрайхофф С.И.

Черкасский государственный технологический университет

### Мариненко А.С.

Национальный технический университет Украины

«Киевский политехнический институт имени Игоря Сикорского»

## ПОТРЕБНОСТЬ СТУДЕНТОВ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

### Анотация

У статье рассматривается необходимость улучшения работы у формировании в молодежи ответственного отношения к собственному здоровью, выяснения причин, которые мешают этому, формирование ценностей здорового образа жизни.

**Ключевые слова:** здоровье, студент, образ жизни, причины, государство.

### Marynenko S.I., Freyhoff S.I.

Cherkasy State Technological University

### Marynenko A.S.

National Technical University of Ukraine

«Kyiv Polytechnic Institute named after Igor Sikorsky»

## THE NEED OF HIGHER EDUCATIONAL ESTABLISHMENT STUDENTS IN HEALTHY LIFESTYLE

### Summary

The necessity of improving work in the formation of the young people's responsible attitude to their own health has been considered in this article as well as the reasons that prevent this and the formaton of the healthy lifestyle values.

**Keywords:** health, student, reasons, state, lifestyle.