

Татарінова М.Є.

*здобувач освітнього ступеня «бакалавр»,
Національний університет «Чернігівська політехніка»*

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ

За останні роки, а особливо за умов пандемії ситуація зі здоров'ям студентської молоді наблизилась до критичної, зокрема відбувається підвищення рівня загальної захворюваності, а також набувають значного поширення захворювання окремих органів і систем. Зазначені тенденції обумовлені збільшенням інтенсивності впливу на здоров'я студентів факторів екологічного та медико-соціального ризику, погіршення структури харчування, суттєве зменшення ефективності проведення традиційних профілактичних заходів.

На сучасному етапі розвитку суспільства, коли гостро стоїть проблема збереження і зміцнення здоров'я нового покоління, особливого значення набуває вдосконалення системи освіти й формування здорового способу життя. Формування культури здоров'я студентів, його збереження та зміцнення набуває нині особливої ваги, тому що нехтування ним на ранніх етапах розвитку організму людини досить швидко обертається важкими хворобами, скороченням тривалості життя, втратою працездатності, що згубно впливає на економічний, духовний стан суспільства [2, с. 343].

Формування здорового способу життя у студентів передбачає ліквідацію факторів, які створюють небезпеку для здоров'я та формування умов для його зміцнення. Головний і вирішальний фактор збереження і укріплення здоров'я, як засіб профілактики хвороб та сповільнення процесів старіння організму фізична активність людини та виступає головним компонентом здорового способу життя [4, с. 220].

Основними факторами, які здійснюють безпосередній вплив на здоров'я студентів є фізичні, духовні та соціальні фактори. Серед фізичних факторів основними є спадковість і стан навколишнього середовища. Дослідження підтверджують значний вплив спадковості практично на всі аспекти фізичного і психічного здоров'я уже. Стан навколишнього середовища здійснює безпосередній вплив на здоров'я людини. Навіть найздоровіші життєві звички не можуть повністю компенсувати негативний вплив забрудненого повітря або води. Забруднене повітря може містити шкідливі речовини, які проникають в організм людини через органи дихання. Недоброякісна вода може містити

патогенні мікроорганізми і токсичні сполуки, які, потрапляючи в шлунково-кишковий тракт, викликають різні захворювання та отруєння [3, с. 60].

Серед основних чинників, які здійснюють негативний вплив на здоров'я студентів слід назвати:

- нераціональне харчування та гіподинамію, які призводять до появи надмірної ваги та ожиріння, а відповідно надмірна вага провокує виникнення хронічних захворювань шлунково-кишкового тракту та серцево-судинної системи;

- тривалі психоемоційні стреси здійснюють негативний вплив на нервову систему людини, погіршуючи її розумову діяльність;

- тютюнопаління, алкоголізм, наркоманія провокують виникнення ряду захворювань, які призводять до передчасної смерті (рак, отруєння, туберкульоз, самогубство, серцево-судинні хвороби);

- безвідповідальне статеве життя негативно позначається на репродуктивній функції (поширення венеричних захворювань, ВІЛ-інфекції, гепатитів, небажана вагітність, безпліддя).

В той же час, основною причиною погіршення стану здоров'я студентів є відсутність усвідомлення важливості дотримання здорового образу життя як запоруки міцного здоров'я [4, с. 221].

Процес формування свідомого ставлення студентів до власного здоров'я має починатися з першого курсу навчання у вищому навчальному закладі і повинен забезпечуватися наступними педагогічними умовами, такими як:

- поєднання навчального процесу з практичною діяльністю студентів;
- знайомство студентів з основами здорового способу життя, допомога у формуванні студентами свого власного здорового стилю життя;

- формуванням цільової настанови і мотивації студентів на зміцнення свого здоров'я і набування відповідних знань, умінь і навичок.

Особливо важливе значення для збереження і зміцнення здоров'я студентів мають фізичні вправи. Гіподинамія, на яку страждає 90% студентів, спричиняє патологічні зміни обміну речовин, зниження рівня активності ферментів, деструктивних змін у клітинах, що веде до дистрофії чи атрофії тканин і є наслідком зниження рівня функціонування систем організму [4, с. 222].

У сучасних студентів має бути сформована ідея цінності здоров'я та здорового способу життя.

Ідея цінності здоров'я передбачає необхідність гармонійного поєднання фізичного, духовного і соціального благополуччя та розкривається через категорії «фізичні якості», «статура», «здоров'я» і «норма».

Ідея формування здорового способу життя включає індивідуальну систему поведінки студента, яка спрямована на досягнення повного фізичного, психологічного і соціального благополуччя, що базується на категоріях: «уклад життя», «режим праці і відпочинку», «культура міжособистісного спілкування», «профілактика шкідливих звичок».

Для студентів з високим рівнем розвитку особистості характерним є не лише бажання пізнати себе, але і прагнення змінити себе, мікросередовище, в якому він знаходиться.

Мотиваційно-смысловий компонент формування здорового способу життя передбачає усвідомлення ролі та місця природничо-наукового знання в контексті визначення ставлення до здорового способу життя як професійної цінності; пошук, усвідомлення і прийняття студентом особистісного і суспільного змісту цінності «здоровий спосіб життя».

Емоційний компонент формування здорового способу життя полягає в особливому, емоційно забарвленому ставленні до здорового способу життя. Цей компонент пов'язаний, головним чином, з особливостями емоційного сприйняття знань про здоровий спосіб життя.

Діяльнісний компонент формування здорового способу життя передбачає зв'язок конкретного суб'єкта відносин зі здоровим способом життя, іншими людьми. Даний зв'язок реалізується за допомогою активної свідомої діяльності [1, с. 218–219].

Серед основних чинників, які сприяють формуванню здорового способу життя у молоді є:

- дозована рухова активність,
- правильне харчування,
- ендоекологія,
- загартування,
- позитивна психоемоційна активність тощо.

Загальновідомо, що одним з найважливіших чинників здоров'я є рухова активність. Дозовані фізичні навантаження забезпечують гармонійний розвиток організму в цілому, підвищують функціональні можливості, працездатність, опірність організму до захворювань тощо. Фізична культура є одним із важливих компонентів в процесі становлення, розвитку і навчання студентів. Дисципліна «Фізичне виховання», що викладається у закладах вищої освіти дає можливість студентам проявляти себе у певному виді спорту, покращити фізичне та психічне здоров'я, необхідні для здійснення розумової та фізичної діяльності.

Враховуючи вищевикладене, виокремлюємо кілька аспектів, на які необхідно звернути увагу вищим навчальним закладам, з метою мотивації студентів до занять фізичною культурою:

- чітко і цілеспрямовано підходити до процесу навчання та адаптації кожного студента до занять фізичною культурою;
- стимулювати студентів до участі різних спортивних заходах (Спартакіадах, Олімпіадах, чемпіонатах);
- формувати у студентів не лише прагнення до фізично розвинутого тіла, але й здорового мислення, зміцнення здоров'я;
- пропагувати здоровий спосіб життя серед студентів, необхідний для правильної уяви про особисте здоров'я [5, с. 233].

Таким чином, формування здорового способу життя у студентів базується на усвідомленні студентом себе як сполучної ланки між здоров'ям і способом життя. Формування здорового способу життя дозволяє усвідомити студентам необхідність даного стилю життя для розвитку і збереження особистого і громадського здоров'я. На державному та місцевому рівні мають створюватись програми та проекти, які б сприяли формуванню свідомого ставлення у студентів та громадян інших категорій до свого здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Безпалій Ю.В. Формування здорового способу життя студентів педагогічного коледжу. Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і здоров'я людини : матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. (23-24 квітня 2020 р.) / голов. ред. О. К. Корносенко. Полтава : Сімон, 2020. С. 215–219.
2. Білецька Т.В. Формування здорового способу життя сучасної молоді. Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні : матеріали IV Всеукраїнської електронної конференції «COLOR OF SCIENCE», (Вінниця, 29 січня 2021 р.). Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського / ред. А. А. Дяченко. Вінниця, 2021. С. 343–346.
3. Коваленко В.О. Фактори ризику, що впливають на стан здоров'я молоді. Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: матеріали IV Всеукраїнської електронної конференції «COLOR OF SCIENCE», (Вінниця, 29 січня 2021 р.). Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського / ред. А. А. Дяченко. Вінниця, 2021. С. 59–62.
4. Когут І.В. Формування здорового способу життя студента: реалії та виклики в сучасному суспільстві. Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і здоров'я людини : матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. (23-24 квітня 2020 р.) / голов. ред. О. К. Корносенко. Полтава : Сімон, 2020. С. 220–223.
5. Підлужна С.А. Фізичне виховання – пріоритет у зміцненні здоров'я студентської молоді. Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і здоров'я людини : матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. (23-24 квітня 2020 р.) / голов. ред. О. К. Корносенко. Полтава : Сімон, 2020. С. 231–234.