

УДК 796.421

Черненко А.Є.

старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Необхідною і головною передумовою збереження здоров'я студентів є здоровий спосіб життя (ЗСЖ) як якась еталонна модель,

система загальних умов, приписів заходів, що сприяють зміцненню та збереженню здоров'я. Останнім часом активізувалося увагу до ЗСЖ 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 тій чи іншій мірі від поведінки студента, є: достатня рухова активність, раціональне харчування, ритмічність у праці і відпочинку, ритмічність 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.

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. Дюкаревої, А.В. Ляховича, І.П. Кругляковой 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. Науковці стверджують, що даний підхід найбільш ефективно впливає на особистісний розвиток молоді, дозволяє успішно самостверджуватися і самореалізуватися в різноманітних сферах діяльності. Аналізуючи роботи вчених і фахівців, які досліджували аспекти формування здорового способу життя у студентів ЗВО встановлено, 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.

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. 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. 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 корегують досконалу роботу в цьому напрямку.

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 ЗВО, тому що після його закінчення індивід починає самостійно дбати про своє здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Котова О.В. Ставлення студентів до фізичної культури і спорту як способу формування здорового способу життя. / О.В. Котова, О.В. Непша, О.О. Попазов // Актуальные научные исследования в современном мире. ПереславХмельницкий – 2019. – Вып. 1(45), ч. 5. – С.51–56.

2 Ушаков В. С. Шляхи формування фізичної культури особистості студентів вищих навчальних закладів / В.С. Ушаков // Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку: матеріали II Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Т. 2. Бердянськ: БДПУ, – 2018. – С. 108-109.