

Формування здорового способу життя студентської молоді*Луцький національний технічний університет (м. Луцьк)*

Постановка наукової проблеми та її значення. Сьогодні в Україні серед важливих завдань активізовано проблему бережливого ставлення до власного здоров'я як найвищої суспільної цінності. Сприяння профілактиці найбільш розповсюджених захворювань і викориненню залежності від негативних факторів впливу в системі освіти передбачає запровадження окремих підходів та способів стимулювання здорового способу життя студентської молоді. Зміцнення й збереження здоров'я пріоритетний напрям основних законодавчих актів і нормативно-правових документів із фізичної культури [3].

У державі збільшується кількість осіб, які вживають наркотичні й інші психоактивні засоби. Це зумовлено катастрофічним станом здоров'я дітей та молоді: погіршилися дані фізичного розвитку, зросла захворюваність.

Аналіз досліджень цієї проблеми. Про підвищення ролі фізичної культури й спорту у формуванні здорового способу життя зазначено в багатьох нормативно-правових і законодавчих документах. Зокрема, у концепції національної системи фізичного виховання, у цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації», Законі України «Про фізичну культуру і спорт» та ін. йдеться про те, що фізична культура й спорт, які є однією з основних частин загальної культури людства, зумовлюють поведінку студентів у навчанні, майбутній професійній діяльності та побуті. Це сприяє виконанню соціально-економічних, виховних, патріотичних й оздоровчих завдань.

Важливе завдання реформи освіти в Україні – це забезпечення умов формування особистості, яка дотримується здорового способу життя, оскільки здоров'я людини – основа її повноцінного розвитку та здатності розв'язання соціальних й економічних проблем державотворення.

Здоровий спосіб життя тісно переплітається з фізичним вихованням, про що й йдеться в Національній доктрині розвитку освіти. Її реалізація дасть змогу підвищити якість життя населення України за допомогою оздоровлення нації, виховання молоді та формування здорового способу життя.

Мета та завдання нашого дослідження:

- визначити основні аспекти здорового способу життя й необхідність його усвідомлення;
- з'ясувати роль фізичних вправ, різних видів загартування у формуванні здорового способу життя;
- відзначити найбільш ефективні способи зміцнення та збереження стану здоров'я студентської молоді.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Реалізація зазначених вище завдань потребує перебудови свідомості людини, а отже, мобілізації її життєвих ресурсів, усвідомлення необхідності дотримання здорового способу життя й вироблення особистісної позиції щодо зміцнення стану здоров'я людини впродовж усього життя.

Протягом багатьох років на кафедрі фізичного виховання Луцького національного технічного університету проводять наукові дослідження актуальних проблем формування здорового способу життя дітей та студентської молоді, розробляють ефективні способи їх розв'язання.

Насамперед, нами проведено анкетування студентів із метою виявлення кількості тих, які мають негативні звички, і визначення причин їх виникнення. Результати дослідження відображено в табл. 1.

Результати анкетування (табл. 1) дають підставу стверджувати, що більшість студентів палять, уживають алкоголь та частково приймають наркотичні засоби. Основними причинами виникнення таких звичок є:

- 1) передусім, прагнення відчувати себе дорослим, цікавість до наркотиків, до нових відчуттів, до «забороненого плода», яка ґрунтується на хибній упевненості, що це «переносить» підлітка у світ дорослих, «піднімає» його авторитет в очах однолітків;

Результати анкетування студентів

№ з/п	Перелік питань	Кількість респондентів (n=90)	%	
1	Ви палите?	Так	55	62
		Ні	35	38
2	Чи вживаєте Ви алкоголь?	Так	30	33
		Ні	25	29
		Рідко (згідно з подією)	35	38
3	Чи вживаєте Ви наркотичні засоби?	Так	4	4,5
		Ні	84	93
		Інколи	2	2,5
4	Чи займаєтеся Ви фізичною культурою та спортом?	Регулярно	25	29
		Інколи (за бажанням)	45	50
		Не займаюся взагалі	20	21
5	Які способи вдосконалення здорового способу життя Ви пропонуєте?	Систематичні заняття фізкультурно-оздоровчою роботою	9	10
		Щоденна ранкова гімнастика	7	12
		Заняття в гуртках, секціях, клубах	44	48
		Участь у спортивних заходах та ін. заходах	30	30

2) вплив оточення друзів, компанії, де вживають наркотичні засоби, небажання відрізнятись від інших;

3) на третьому місці – недостатні знання про шкідливість і небезпеку наркоманії;

4) окремим підліткам подобається спілкуватися з тими, хто відбував покарання в місцях позбавлення волі, переймаючи в них найбільш шкідливі звички (уживання наркотиків);

5) не менш важливим є недостатній розвиток внутрішнього забороненого фактора (у неповних сім'ях, за неправильного виховання), що зумовлює втрату життєвих орієнтирів та феномен «беззмістовного життя»;

6) на шостому місці – невдоволеність життям, яка виникає на ґрунті постійних конфліктів у сім'ї, навчальному закладі, а також на основі низького матеріального й соціального рівня;

7) наступна причина – сильний душевний стрес, почуття самотності, відсутність уваги й допомоги з боку батьків, педагогів, психологів.

Такі результати насторожують педагогів, медиків, батьків. Громадянське становлення, формування особистості молоді здійснюється в умовах багатофакторного впливу. Фізична культура є частиною загальної культури людини, її здорового способу життя, багато в чому визначає поведінку людини в навчанні, на виробництві, у побуті, спілкуванні, сприяє, виконанню соціально-економічних, виховних й оздоровчих завдань.

Необхідність радикальної перебудови фізичного виховання, його фізкультурно-оздоровчої спрямованості продиктована потребою відмовитися від усталеного остаточного принципу матеріального, фінансового й кадрового забезпечення. Воно пов'язане з різким загостренням питання про здоров'я людей. Ідеться не лише про несприятливу демографічну ситуацію, а й про відтворення населення у всьому багатстві фізичних можливостей.

Потреба в науковому керуванні цілісним процесом оздоровлення підростаючого покоління, формування особистості, розробок індивідуальних і колективних форм діяльності, скорочення галузі стихійності в організації фізкультурно-оздоровчої спрямованості виховання студентської молоді – це проблема, яка розглядається серед найбільш важливих і пріоритетних.

Про це свідчать такі факти:

– понад 50 % студентів, які вступають до вищих навчальних закладів, мають відхилення в статті здоров'я;

– більше 7 % респондентів страждають на захворювання нервової системи, на що впливають два фактори – соціальний та екологічний.

Дослідженням стану здоров'я молоді займалися багато вчених (А. Г. Сухарев, 1991; Г. Л. Ананасенко, 1988; 1993; Т. Ю. Круцевич, 1998), що засвідчує чітку залежність між здоров'ям, руховим режимом, організацією й методикою підготовки фахівців із фізичного виховання. У більшості студентів унаслідок порушення режиму праці та відпочинку, зловживання алкоголю, нікотину, наркотичних речовин, на фоні обмеження рухової активності – незадовільний рівень здоров'я [1, 4, 6].

Аналіз літературних джерел і спостереження науково-педагогічних працівників дають підставу стверджувати, що здоровий спосіб життя має важливе значення для збереження й зміцнення здоров'я

людей різного віку, забезпечує гармонійний розвиток організму, високу працездатність, а також дає можливість розкрити найбільш цінні якості особистості, необхідні в умовах динамічного розвитку нашого суспільства.

За сучасними науковими даними, самопочуття населення залежить від таких факторів: на 50–55 % від способу життя; на 20 % – від генетичних факторів; на 20 % – від екологічних умов навколишнього середовища; на 10 % – від рівня охорони здоров'я.

Здоровий спосіб життя включає такі основні елементи, як відмова від шкідливих звичок – руйнівників здоров'я (тютюнопаління, алкоголь, наркотики); оптимальна рухова активність (фізичні вправи й спорт); загартування; раціональний режим праці та відпочинку; особиста гігієна; раціональне харчування тощо.

Безумовна умова здорового способу життя – це викоринення шкідливих звичок, які є причиною багатьох захворювань і значно знижують тривалість життя й працездатність; залучення основних мас населення до фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів. Задля цього потрібно сприяти студентській молоді в активній руховій діяльності під час занять фізичними вправами та спортом, рухливими й спортивними іграми, туризмом, різними видами загартування тощо. Зазначені засоби та форми роботи в цьому напрямі ефективно виконують такі завдання, як профілактика захворювань, зміцнення здоров'я, розвиток фізичних здібностей і якостей, відновлення працездатності людини.

Систематичне загартування організму є ефективним оздоровчим засобом. Воно дає змогу зменшити найбільш розповсюджені захворювання, продовжити життя й на довгі роки зберегти високу працездатність людини. Загартувальні процедури знижують кількість застудних захворювань у 2–3 рази, а в деяких випадках – повністю їх викоринюють. Загартовування організму сприяє швидкій адаптації людини до різних кліматичних умов.

Значене місце в загартуванні займає плавання, яке сприяє підвищенню імунітету, формуванню стійких гігієнічних навиків у дітей і молоді. Ураховуючи те, що температура води у водоймах завжди нижча від температури тіла людини, потрібно відзначити, що під час занурення тіло виділяє на 50–80 % більше тепла, ніж на повітрі, оскільки вода володіє теплопровідністю (у 30 разів більшою за повітря) і теплоємністю (у чотири рази більшою, ніж повітря).

Відзначимо, що про лікувальний вплив води на організм людини знали з давніх-давен, але не всі розуміли справжній механізм цієї дії й не усвідомлювали необхідність занять водними процедурами. Відомий спеціаліст галузі гігієни та фізичного виховання І. М. Саркізов-Серазіні відзначав, що слов'яни через свої недуги часто зверталися до води як до засобу лікування, а також як до єдиного засобу, що підтримував чистоту тіла.

Необхідний елемент здорового способу життя – відновлювальні заходи, котрі стимулюють певні процеси в організмі й, отже, сприяють розвитку розумової активності студентів. Найбільш важливим і формувальним фактором здорового способу життя є оптимальний руховий режим. При цьому потрібно широко застосовувати різноманітні види пасивного й активного відпочинку, ефективні гідропроцедури (теплий душ, гарячий, контрастний, теплі ванни й т. ін.), а також відомі банні процедури та різноманітні види масажу.

Наукові дослідження засвідчують і практика підтверджує, що вищезазначені заходи сприяють формуванню здорового способу життя, позитивних звичок у сучасної молоді, розвивають інтерес та бажання до фізичної культури й спорту. Студенти прагнуть загартовувати свій організм за допомогою різноманітних засобів, дотримуватися режиму праці та відпочинку, брати участь у спортивних заходах й ін. Для цього їм потрібно:

- ознайомитися з науково-методичною літературою з цих питань;
- у повсякденному житті використовувати різноманітні засоби фізичного виховання, туризм і спорт;
- дотримуватися рухового режиму та режиму дня, використовуючи свіже повітря;
- по чергово змінювати працю на відпочинок і навпаки;
- відмова від шкідливих звичок;
- самостійно займатися фізичною культурою й спортом.

А. Є. Іванова стверджує, що фізкультурно-оздоровча робота у вищих технічних закладах освіти можлива через валеологічну освіту, програма якої передбачає формування в студентів знань, умінь і навичок із питань здорового способу життя, дбайливого ставлення до свого здоров'я, оволодіння засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності [2].

Досвід роботи та особисті спостереження за студентами дали підставу зробити висновок, що ефективний вплив на формування здорового способу життя чинять як фізична культура, так і різноманітні загартувальні процедури, фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи.

Зокрема, потрібно виділити такі види фізкультурно-оздоровчих занять: реактивно-оздоровчі,

профілактико-оздоровчі та кондиційне тренування [5]. Перші забезпечують здоровий відпочинок, сприяють задоволенню емоційних потреб. Профілактико-оздоровчі спрямовані на профілактику хронічних захворювань, використовуючи засоби тренувань та реабілітаційної фізичної культури. Кондиційне тренування відрізняється від спортивного тим, що воно застосовує фізичне навантаження не для досягнення рухових результатів, а задля покращення фізичного стану до належного рівня.

Результати проведеного дослідження дають підставу для **висновку**, що для досягнення оздоровчого ефекту в процесі занять фізичними вправами й загартувальними процедурами потрібно враховувати індивідуальні та вікові особливості людини. Задля вдосконалення здорового способу життя слід пропонувати різноманітні підходи до кожного студента індивідуально й до окремих груп, що уможливить зацікавленість студентів фізкультурно-оздоровчою та спортивно-масовою діяльністю, урахувавши їхні можливості та бажання.

Лише в такому випадку вищезазначені заходи дадуть позитивний ефект як у зміцненні й збереженні здоров'я студентської молоді, так і у формуванні їхнього здорового способу життя.

Ураховуючи вищесказане та складний економічний стан в Україні, бачимо, що виникає потреба в пошуку ефективних способів і підходів до розв'язання проблеми формування репродуктивного здоров'я студентської молоді.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що проблема залежності від негативних звичок є актуальною й потребує комплексного підходу до її розв'язання.

Перспективи подальших досліджень полягають у формуванні здорового способу життя учнівської молоді.

Джерела та література

1. Апанасенко Г. Л. Методика оценки уровня здоровья по прямым показателям / Г. Л. Апанасенко // Социальная гигиена, организация здравоохранения и история медицины : респ. межвед. сб. – Киев, 1988. – Вып. 19. – С. 28–31.
2. Іванова Г. Є. Спосіб життя студентів технічного вузу як фактор формування стану здоров'я у сучасному суспільстві / Г. Є. Іванова // Збірник наукових праць ВДУ імені Лесі Українки. – Луцьк, 1999. – С. 367–371.
3. Мицкан Б. Оздоровча функція фізкультури: шляхи реалізації в умовах сучасної школи / Б. Мицкан, Г. Презлята // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : збі. наук. праць. – Рівне : Ред.-вид. центр Міжнар. ун-ту «РЕГІ» ім. академіка С. Дем'янчука, 2003. – Ч. II. – С. 59–64.
4. Теория и методика физического воспитания / под ред. Т. Ю. Крुцевич. – Киев : Олимп. лит., 2003. – С. 213–218.
5. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О. Яременко, О. Балакірева, О. Вакулєнко та ін. – Київ : Укр. ін-т соц. дослідж., 2000. – 15 с.
6. Сухарев А. Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А. Г. Сухарев. – Москва : Медицина, 1991. – С. 28–65.

Анотації

Сьогодні в Україні серед важливих завдань активізовано проблему бережливого ставлення до власного здоров'я як найвищої суспільної цінності. **Мета та завдання** нашого дослідження – визначити основні аспекти здорового способу життя й необхідність його усвідомлення; з'ясувати роль фізичних вправ, різних видів загартування у формуванні здорового способу життя; відзначити найбільш ефективні способи зміцнення та збереження стану здоров'я студентської молоді. **Важливе завдання реформи освіти в Україні** – забезпечення умов формування особистості, яка дотримується здорового способу життя, оскільки здоров'я людини – основа її повноцінного розвитку й здатності розв'язання соціальних та економічних проблем державотворення. Досвід роботи й особисті спостереження за студентами дали підставу зробити **висновок**, що ефективний вплив на формування здорового способу життя мають як фізична культура, так і різноманітні загартувальні процедури, фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи. **Результати дослідження** є підставою для того, щоб зробити висновок, що для досягнення оздоровчого ефекту в процесі занять фізичними вправами та загартувальними процедурами потрібно враховувати індивідуальні й вікові особливості людини. Задля вдосконалення здорового способу життя потрібно пропонувати різноманітні підходи до кожного студента індивідуально та до окремих груп, що дасть змогу зацікавити студентів фізкультурно-оздоровчою й спортивно-масовою діяльністю, урахувавши їхні можливості та бажання.

Ключові слова: загартування, оздоровче плавання, здоровий спосіб життя, негативні звички, здоров'я дитини та студентської молоді.

Ігорь Бакико, Владимир Файдевич. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи. Сегодня в Украине среди важных задач активизируется проблема бережного отношения к собственному здоровью как высшей общественной ценности. **Цель и задачи** нашего исследования – определить основные аспекты здорового образа жизни и необходимость его осознания; выяснить роль физических упражнений, различных видов закаливания в формировании здорового образа жизни; отметить наиболее эффективные пути укрепления и сохранения состояния здоровья студенческой молодежи. Важной задачей реформы образования в Украине является обеспечение условий формирования личности, придерживания здорового образа жизни, поскольку здоровье человека –

основа его полноценного развития и способности решения социальных и экономических проблем государства. Опыт работы и личные наблюдения за студентами позволили сделать вывод, что эффективное воздействие на формирование здорового образа жизни имеют как физическая культура, так и разнообразные закаливающие процедуры, физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия. **Результаты** проведенного исследования делают правомерным **вывод**, что для достижения оздоровительного эффекта в процессе занятий физическими упражнениями и закаливающими процедурами необходимо учитывать индивидуальные и возрастные особенности человека. С целью усовершенствования здорового образа жизни следует предлагать разнообразные подходы к каждому студенту индивидуально и к отдельным группам, что позволит заинтересовать студентов физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельностью, учитывая их возможности и желания.

Ключевые слова: закаливание, оздоровительное плавание, здоровый образ жизни, негативные привычки, здоровье ребенка и студенческой молодежи.

Ihor Bakiko, Volodymyr Faydevych. Formation of a Healthy Lifestyle of Student Youth. Today in Ukraine among the important tasks, the problem of careful attitude to one's own health as the highest social value is activated. The purpose and objectives of our study: to identify the main aspects of a healthy lifestyle and the need for its awareness; to clarify the role of physical exercises, various types of hardening in the formation of a healthy lifestyle; note the most effective ways to strengthen and preserve health condition of student youth. An important task of the education reform in Ukraine is to ensure the conditions for the formation of the personality, adhere to a healthy lifestyle, since human health is the basis for its full development and the ability to solve social and economic problems of the state. Experience and personal observations of students led to the conclusion that physical culture, as well as various hardening procedures, physical culture and sports and mass events, have an effective impact on the formation of a healthy lifestyle. The results of this study allow us to conclude that in order to achieve healing effect in the process of exercising and tempering procedures, it is necessary to take into account the individual and age characteristics of a person. In order to improve a healthy lifestyle, various approaches to each student individually and to individual groups should be offered which will make it possible for students to interest in physical culture and sports and mass activities, taking into account their capabilities and desires.

Key words: tempering, health-improving swimming, healthy lifestyle, bad habits, health of a child and student youth.