



УДК 378:613.8

DOI <https://doi.org/10.32999/ksu2413-1865/2020-93-5>

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

Левицький Олександр Іванович,
викладач біології та основ медичних знань
КЗВО «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради
sai_555@ukr.net
orcid.org/0000-0001-9107-7502

Ковальчук Володимир Володимирович,
викладач фізичної культури
КЗВО «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради
kovalchuk140278@gmail.com
orcid.org/0000-0003-4308-0496

Стаття присвячена одній з актуальних проблем особливостей формування здорового способу життя студентів в умовах навчального закладу. Зазначено, що нині питання здорового способу життя набуло особливої актуальності. Проаналізовано характеристики, котрі включають низку педагогічних засобів формування ціннісного ставлення до здорового способу життя студентської молоді. Встановлено, що стан здоров'я молодого покоління – це один із важливих чинників здоров'я української нації. Наголошено на наданні студентам достатньої інформації про важливість здорового способу життя під час навчального процесу. Важливу роль у цьому питанні відіграють низькі функціональні показники у стані здоров'я та фізичному розвитку. З'ясовано, що серед захворювань поширеними є хвороби нервової системи (невротичні розлади) та органів чуттів. Описано, що студенти мають низьку емоційну стійкість, перебуваючи у стані стресу через навчання та міжособистісні стосунки з одногрупниками й викладачами. Звернено увагу на низку проблем, пов'язаних із серцево-судинною та дихальною системами (фарингіти, хронічні тонзиліти), захворюваннями кишково-шлункового тракту (гастрити та холецистити) та опорно-рухового апарату. Розглянуто основні чинники у формуванні здорового способу життя, такі як залучення студентства до занять фізичною культурою в позанавчальний час, втілення в повсякденний побут науково доведених рекомендацій щодо раціонального режиму праці, фізичної працездатності, відпочинку та харчування. Звернено увагу на те, що формування у студентської молоді здорового способу життя залежить від них самих, а не від лікарів та ліків. Зазначено, що медицина не допоможе, якщо студентство нехтує здоровими життєвими навичками. Доведено, що організм людини може бути здоровим лише за умов дотримання корисних для здоров'я звичок та чітких принципів (відсутність шкідливих звичок, систематична тонусна підтримка м'язів, загартування організму, раціональне харчування).

Ключові слова: здоров'я, навички, спорт, шкідливі звички, інформування студентів, основні складові частини здоров'я, навчання у ВНЗ, стрес, рухова активність.



FEATURES OF FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS IN THE CONDITIONS OF THE EDUCATIONAL INSTITUTION

Levitskyi Oleksandr Ivanovych,
Teacher of Biology and Basics of Medical Knowledge
*Communal Institution of Higher Education "Lutsk Pedagogical College"
of the Volyn Regional Council*

sai_555@ukr.net

orcid.org/0000-0001-9107-7502

Kovalchuk Volodymyr Volodymyrovych,
Teacher of Physical Culture
*Communal Institution of Higher Education "Lutsk Pedagogical College"
of the Volyn Regional Council*

kovalchuk140278@gmail.com

orcid.org/0000-0003-4308-0496

The article is devoted to one of the current problems, the peculiarities of the formation of a healthy lifestyle of students in the educational institution. It is noted that at present the issue of a healthy lifestyle has become especially relevant. Purpose: the characteristics are analyzed, which include a number of pedagogical means of forming a value attitude to a healthy lifestyle of student youth. It is established that the state of health of the young generation is one of the important factors in the health of the Ukrainian nation. It is noted that to provide students with sufficient information about the importance of a healthy lifestyle during the learning process. Methods: It is noted that low functional indicators in health and physical development play an important role in this issue. It has been found that diseases of the nervous system (neurotic disorders) and sense organs are common among the diseases. It is described that students have low emotional resilience, being in a state of stress due to learning and interpersonal relationships with classmates and teachers. Addressed a number of problems related to the cardiovascular and respiratory systems (pharyngitis, chronic tonsillitis), diseases of the gastrointestinal tract (gastritis and cholecystitis) and musculoskeletal system. The main factors in the formation of a healthy lifestyle are considered, namely the involvement of students in physical education classes outside of school hours, the implementation in everyday life of scientifically proven recommendations on rational work, physical performance, rest and nutrition. The results drew attention to the problem of forming a healthy lifestyle in student youth depends on themselves and not on doctors and drugs. It is noted that medicine will not help if students neglect healthy life skills. The conclusions prove that the human body can be healthy only if you follow good health habits and clear principles (absence of bad habits, systematic tonic muscle support, hardening of the body, proper nutrition).

Key words: *health, skills, sports, bad habits, informing students, main components of health, university education, stress, physical activity.*

Вступ

Всебічний аналіз специфіки формування навичок та досвіду здорового способу життя студентства є одним з найактуальніших питань сучасності. Дослідження формування здорового способу життя студентства є ключовим завданням суспільства, бо саме молодь складає національну еліту України. Варто зазначити, що сьогодні істотно погіршився стан здоров'я студентів, ось чому надзвичайно важливим завданням викладачів є проведення роз'яснювальної роботи.

Метою статті є розгляд фіксація, аналіз можливих стратегій формування позитивного ставлення до здорового способу життя студентської молоді засобами фізичного виховання та основ медичних знань.

У написанні статті ми спирались на праці В. Бальсевича, Е. Казіна, А. Лаптева, Л. Лубишева, В. Маркова, М. Моро-

зіва, О. Яременко, В. Крамар, О. Кляпець, Н. Чекмарьова та інших науковців. Проблемі формування здорового способу життя присвятили свої дослідження В. Петленко, С. Попов та В. Салов. В аспекті вузівської освіти цю проблеми розглядали такі дослідники, як І. Заплішний, Ф. Сипченко, К. Габріелян, С. Гвозд'їй, Ю. Григор'єва, І. Іванова, А. Козикін. Сучасні науковці, такі як Г. Беха, Т. Ващенко, Д. Глазько, Р. Давиденко, М. Купчинов, наголошують на ціннісних орієнтаціях молоді на здоровий спосіб життя. Е. Вільчковський, В. Платонов, Т. Круцевич, Т. Маляренко, Р. Узянбаєва, Л. Пахомова, Л. Поліщук, А. Щедрина у своїх працях порушували питання шляхів удосконалення проведення самостійних занять із фізичної культури та біології. Проте аналіз джерельної бази свідчить про необхідність подальшого доопрацювання.



1. Теоретичне обґрунтування проблеми

Нині серед ключових завдань закладу вищої освіти є не лише освітній процес, але й оздоровлення студентства. Варто наголосити на тому, що нераціональне харчування, шкідливі звички, гіподинамія, психосоціальні стреси створюють передумови для формування факторів ризику різноманітних захворювань. Прикро зазначати, однак часто студенти не знають особистого функціонального стану організму після занять спортом. Більшість молоді позанавчальний час витрачає на роботу в Інтернеті та за комп'ютером, на виконання домашніх завдань. Багато студентів не володіє інформацією про власний фізичний розвиток або стан здоров'я. Саме тому у закладах освіти необхідно не лише залучати студентство до занять фізичною культурою, але й формувати в них свідоме ставлення до власного здоров'я на заняттях фізичної культури та основ медичних знань (Бондин, 2004).

Аналізуючи літературні джерела, розуміємо, що серед численних причин різкого погіршення рівня здоров'я студентства важливими є такі: глобальні соціально-економічні проблеми; низька матеріально-технічна база закладів освіти; відсутність мотиваційної поведінки до ведення здорового способу життя; недоопрацьована структура системи охорони здоров'я; фінансові проблеми; розумові й фізичні перевантаження в закладах освіти. Аналізуючи зазначені проблеми, бачимо гостру необхідність детального опрацювання причин та рекомендацій щодо впровадження здорового способу життя студентської молоді. На жаль, причин безліч: шкідливі звички та мала рухова активність, недотримання режиму та якості харчування, особистої гігієни.

2. Методологія та методи

Під час написання статті ми використовували такі методи, як аналіз науково-методичних джерел, задля розкриття сутності та пояснення основної термінології; опис можливостей формування навиків здорового способу життя під час занять із фізичної культури та основ медичних знань; педагогічне спостереження, метод тестування та діагностики стану сформованості проблем молодого покоління. Варто зазначити, що до методів формування здорового способу життя належать метод переконання, методи вправ, позитивного й негативного прикладу, методи заохочування та покарання. Використовуючи метод переконання, здійснюємо певний вплив на студентство через мову, слово, бесіду та розповідь, лекції та дис-

пути, телебачення та мережу Інтернет. Ми переконані в тому, що медіаіндустрія могла б стати основним методом формування здорового способу життя, однак, на жаль, телебачення, радіо й журнали не рекламують спорт та здоровий спосіб життя в такій кількості, як певні групи товарів. Цікавим є метод вправ, який використовується на заняттях фізичної культури. Чинне місце в педагогічній практиці посідає як позитивний, так і негативний приклад. Позитивним є приклад авторитетних для студентів людей (батьків, педагогів, тренерів). Вони ведуть здоровий спосіб життя й власним прикладом переконують студентів, формуючи в них певний тип поведінки, котрі дають хороші результати. На негативних прикладах студенти краще усвідомлюють переваги здорового способу життя.

У цьому контексті заняття фізичного виховання та основ медичних знань спрямовані на зміцнення здоров'я, формування мотиваційних орієнтацій та вольових якостей. Задля уникнення життєвих криз, труднощів та проблем щодо формування здорового способу життя потрібно ширше залучати студентство до фізичної культури та спорту як базової умови ведення здорового способу життя, це є одним із ключових завдань освітніх закладів (Бондин, 2004).

Заходи фізичної культури, що проводяться у закладах освіти, об'єднують студентство. Під час спортивно-масових, фізкультурно-оздоровчих заходів та змагань варто орієнтувати молодь на ведення здорового способу життя, проводити роз'яснювальні роботи щодо важливості забезпечення власного здоров'я задля професійної та суспільної діяльності. Усе це є рушійною силою у формуванні здоров'язберігаючої культури поведінки студентів. Результатом таких заходів є висвітлення їх у соціальних мережах та засобах масової інформації. Зазвичай це формує дозвілля молоді, адже після таких проєктів спорт та здоровий спосіб життя стають для студентства обов'язковими. Варто зазначити, що зі збільшенням участі молоді у суспільному житті покращується її змістовний духовний та культурний світогляд (Назарук, 2007).

Позанавчальна робота сприяє самостійному вибору певного виду заняття, яке відповідає власним здібностям і вподобанням. Вона відрізняється від навчальної більш вільними та ширшими формами в часі, зовнішнім оточенням, новітніми технологіями. Варто наголосити на тому, що колективний вплив є ключовим фактором впливу на особистість студента та супроводжується вихованням свідомого ставлення до власного здоров'я (Бахтін, 2007).



Ми наголошуємо на доцільності введення додаткових занять для студентів спеціальних медичних груп, таких як оздоровчо-рекреативне фізичне виховання (туризм, рухливі і спортивні ігри, фізкультурно-оздоровчі змагання). Цьому сприяють ранкова гімнастика, прогулянки, заняття рухомими видами спорту, танцями, які доступні кожному.

Без перебільшення можна сказати, що праця над спортивно-масовими заходами вимагає створення відповідних умов для формування в студентства стійкого інтересу до зазначеного виду діяльності. Саме тому викладачі фізичної культури та основ медичних знань повинні мати високий професійний рівень культури, бути ініціаторами всіх спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходів (Круцевич, 2000), націлювати студентство на культуру дозвілля засобами фізичного виховання та основ медичних знань, тому що більшості студентів необхідно чітко змінити спосіб життя. Отже, використання здоров'язберігаючого стилю поведінки є можливим за таких умов:

- допомога педагогів у зміні поведінкових навичок особистості студента;
- усвідомлення студентством зв'язку між станом здоров'я та способом життя;
- формування мотивації студентів у певному виді діяльності;
- особистий самоконтроль.

Викладачі дисциплін здоров'язберігаючого циклу зобов'язані вести роз'яснювальну роботу та інформувати студентство про те, що оздоровчі ефекти занять спортом проявляються не загально, а в конкретних змінах функціонування організму, зміцнюючи здоров'я, покращують життєдіяльність особистості. Нині постає необхідність трансформації занять із фізичного виховання задля активізації студентства до самостійних занять спортом у час дозвілля, вироблення навичок здорового способу життя з приділенням уваги обов'язковим практичним заняттям. На нашу думку, актуальності набуває питання створення сприятливих умов для рухової активності обсягом десять годин на тиждень. Саме такий обсяг сприяє позитивно на стан здоров'я студентів (Мельник, 2003).

Заслужують на увагу дослідження статистичних даних, що свідчать про підвищення в нашій державі негативних явищ, а саме наркоманії, алкогольної залежності, тютюнопаління, хвороб, що передаються статевим шляхом. Нині постає проблема підвищення алкоголізму, переважно пивного. На жаль, дані насторожують: 42% хлопців і 28% дівчат систематично вживають алкоголь (пиво), 7% студентів пробували наркотичні та психотропні речовини,

20% студентів задумувались про самогубство. Жахливими є дані про тютюнопаління: 80% хлопців та 70% дівчат палять, а почали палити ще до 18 років (Назарук, 2007).

Отже, на жаль, величезною проблемою є також зростання рівня поведінкових розладів та депресій, які пропорційні соціальним чинникам у студентському житті. Головними причинами є такі фактори: зміни темпів життя, перевтома та постійне нервопання, невпевненість у власних силах, шкідливі звички, нервова напруга та стрес, що сприяють розвитку депресій і поведінкових відхилень, а це може призвести до самогубства. Звісно, задля подолання цих станів частина студентів намагається виправити її, проаналізувавши помилки, проте інша частина замикається в собі, використовуючи цигарки та алкоголь. Нині збільшилась кількість осіб, котрі вживають наркотики, що призводить до демографічної кризи на державному рівні та скорочення життя, поширення ВІЛ-інфекції, зростання захворюваності. Прикро зазначати, але зараз на ці недуги хворіє не лише молодь віком до двадцяти п'яти років, але й діти, тому в педагогічній діяльності викладачі повинні детально інформувати про СНІД.

Особливої актуальності зараз набуває питання збереження та покращення репродуктивного здоров'я студентської молоді. Задля цілеспрямованого педагогічного впливу на заняттях з основ медичних знань варто вести бесіди зі студентами про контрацептиви, попередження небажаної вагітності, проблеми раннього початку статевого життя, інфекційних захворювань, що передаються статевим шляхом, величезну шкоду абортів. Ці фактори в майбутньому викликають проблеми репродуктивного здоров'я, безпліддя, прееклампсію, імпотенцію (Мельник, 2003).

Викладачам фізичної культури на свої заняттях варто не використовувати примус та тиск на молодь, а власним прикладом сформувати в них спортивні пріоритети і навички, адже гіподинамія та сидячий спосіб життя сприяють розвитку захворювань серцево-судинної системи. Педагогічна діяльність викладачів має бути спрямована на формування сприятливих умов для широкого впровадження спорту та раціонального харчування в повсякденне життя студентів.

Сьогодні все більшої популярності набуває твердження про те, що здоров'я характеризується поєднанням біологічних та соціальних факторів. Здоров'я – це не лише гарний фізичний стан, але й духовний та соціально-емоційний стан організму. Студенти повинні пам'ятати, що причини поганого самопочуття криються не в навко-



лишньому середовищі, а в особистій байдужості до самого себе (Сухарев, 1991).

3. Результати та дискусії

Здоров'язберігаючі освітні умови забезпечують високий рівень здоров'я студентів і виховання висококультурної особистості. Класифікація методик, котрі покликані сприяти здоровому способу життя, групуються за ступенем важливості цілей, завдань.

Формування системи здорового способу життя студентів вимагає вирішення цілої низки таких завдань:

- пошук актуальних, ефективних та науково обґрунтованих підходів до моделювання оздоровчої та педагогічної діяльності;
- формування стратегій управління здоров'язберігаючою діяльністю в освітньому закладі, яка даватиме постійний результат;
- аналіз педагогічних можливостей, котрі сприяють збільшенню ефективності досліджуваної проблеми.
- Викладачі на власному прикладі зобов'язані пропагувати істини здорового способу життя. Ми можемо виділити такі основні з них:

- мотиваційне формування навичок здорового способу життя;
- здійснення профілактичних бесід зі студентством щодо основ здорового стилю життя;
- системність будь-якого навчання здоровому способу життя.
- Необхідно зауважити, що така пропаганда включає в себе такі елементи:
 - формування уявлень студентів про здоровий спосіб життя, аналіз методів оцінювання здоров'я особистості;
 - розвиток студентської свідомості й культури здорового способу життя;
 - розроблення методичних рекомендацій та отримання знань і навичок здорового способу життя.

Процес формування здорового способу життя студентів базується на таких засадах: правильно спланований час на працю та відпочинок; режим харчування та правильність харчування; повноцінний сон; час для занять спортом; дотримання правил особистої гігієни; відсутність шкідливих звичок; психофізичний стан; інтимне життя, профілактика СНІДу та венеричних хвороб (Апанасенко, 1992).

З огляду на необхідність впровадження тенденцій здорового способу життя студентам варто прислухатись до таких порад:

- своєчасна підготовка до іспитів упродовж всього семестру;
- поєднання розумової праці, відпочинку та сну;
- удосконалення комунікативних якостей студентів між собою і викладачами ВНЗ;

- дотримання всіх норм харчування та санітарно-гігієнічних правил;
- самоконтроль студентів власного здоров'я;
- виховання потреби у спорті.

Необхідно зауважити, що здоровий спосіб життя – це система цінностей, настанов, цілий комплекс оздоровчих заходів, які формують гармонійний фізичний та емоційний розвиток. Для ефективного результату задля поліпшення, розвитку та вдосконалення організму варто внести всі рекомендації до щоденного життя, адже саме відмова від шкідливих звичок, загартовування, заняття спортом сприяють ефективності процесу оздоровлення (Крайг, 2000).

Висновки

Підсумовуючи вищесказане, ми можемо зробити висновок про те, що ключова роль у формуванні й збереженні здоров'я людини належить виключно їй самій, її способам життєдіяльності, цінностям, принципам. За результатами дослідження стає зрозуміло, що для того, аби бути здоровим, потрібно дотримуватись певних принципів, правил та обмежень, таких як раціональне харчування; спорт та фізичні навантаження, загартування організму; особиста гігієна; відсутність шкідливих звичок (вживання алкоголю, наркотичних речовин, тютюнокуріння); відсутність негативних думок та позитивні емоції; інтелектуальний, розумовий, духовний та моральний розвиток; формування та розвиток сильних вольових якостей особистості. Головним завданням викладачів-педагогів є мотивація студентства до цілеспрямованої праці над собою з відновлення та розвитку її життєвих ресурсів, створення сприятливих умов, завдяки яким здоровий спосіб життя постає першочерговою вимогою. Аналізуючи та узагальнюючи вищезазначене, доходимо висновків про те, що основними елементами з вироблення навичок здоров'я студентства є фізичне виховання, спорт та правильна орієнтація молоді на здоровий спосіб життя. Перспективами подальших досліджень у цьому напрямі є вивчення закордонного досвіду щодо проблем формування здорового способу життя та розгляд досвіду розвинених країн світу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. Санкт-Петербург : Петрополис, 1992. 123 с.
2. Бахтін М. Гуманізм як принцип виховання сучасної молоді. *Вища освіта України : теоретичний та науково-методичний часопис*. 2007. Вип. 1. С. 117–120.
3. Бондин В. Здоровьесберегающие технологии в системе высшего педагогического образования.



ния. *Теория и практика физической культуры*. 2004. Вып. 10. С. 15–18.

4. Крайг Г. Психология развития. Санкт-Петербург : Питер, 2000. 992 с.

5. Круцевич Т. Концептуальні вимоги покращення системи фізичної культури молоді. *Збірник наукових праць*. 2000. Вип. 24. С. 21–24.

6. Мельник Ю. Формування культури здоров'я учнів як важлива складова роботи практичного психолога. *Практична психологія та соціальна робота*. Київ, 2003. 133 с.

7. Назарук Н. Психологічні засоби профілактики «професійного вигорання» вчителя. Івано-Франківськ : Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, 2007. 320 с.

8. Сухарев А. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения. Москва : Знание, 1991. 90 с.

9. Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2004. 248 с.

REFERENCES

1. Apanasenko H. (1992) *Evoliutsiia byoenerhetyky u zdorove chloveka [The evolution of bioenergy and human health]*. Petropolys [in Russian].

2. Bakhtin M. (2007) *Humanizm yak pryntsyyp vykhovannia suchasnoi molodi [Humanism as a principle of education of modern youth]*. *Vyshcha osvita Ukrainy – teoretychnyi ta naukovo-metodychnyi chasopys*. 1, 117–120 [in Ukrainian].

3. Bondyn V. (2004) *Zdorovesberehaiushchye tekhnolohyy v systeme vyssheho pedahohycheskoho obra-*

zovanyia [Health-saving technologies in the system of higher pedagogical education]. *Teoriya y praktyka fiz. Kultury*. 10, 15–18 [in Russian].

4. Kraih H. (2000) *Psykhohohyia razvytyia [Developmental psychology]*. *Pyter*. [in Russian].

5. Krutsevych T. (2000) *Kontseptualnye predposlky sovershenstvovanyia system fizycheskoho vospytanyia molodezhy [Conceptual requirements for improving the system of physical culture of youth]*. *Zb. nauk. prats*. 24, 21–24 [in Russian].

6. Melnyk Yu. (2003) *Formuvannia kultury zdorovia uchniv yak vazhlyva skladova roboty praktychnoho psykholoha [Creating a culture of student health as an important component of the work of a practical psychologist]*. *Praktychna psykholohiia ta sotsialna robota*. 3, 126–133 [in Ukrainian].

7. Nazaruk N. (2007) *Psykhohohichni zasoby profilaktyky “profesiinoho vyhorannia” vchytelia [Psychological means of prevention of “professional burnout” of the teacher]*. *Ivano-Frankivsk: Prykarpatskyi natsionalnyi universytet imeni Vasylia Stefanyka* [in Ukrainian].

8. Sukharev A. (1991) *Dvyhatelnaia aktyvnost y zdorove podrastaiushcheho pokolenia [Physical activity and health of the younger generation]*. *Moskva: Znanye* [in Russian].

9. Shyian B. (2004) *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia shkoliariv [Theory and methods of physical education of schoolchildren]*. *Navchalna knyha – Bohdan* [in Ukrainian].

Стаття надійшла до редакції 17.12.2020.

The article was received 17 December 2020.