

УДК 37.035.7:316.6

DOI <https://doi.org/10.32782/apv/2022.5.10>

Олександр ЛЕВИЦЬКИЙ

викладач біології та основ медичних знань, Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, просп. Волі, 13, м. Луцьк, Волинська обл., Україна, 43025

ORCID: 0000-0001-9107-7502

Бібліографічний опис статті: Левицький, О. (2022). Проблеми формування здорового способу життя студентської молоді. *Acta Paedagogica Volynienses*, 5, 59–63, doi:

ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті порушено проблему становлення здорового способу життя студентів. Зазначено, що студенти-заочникам котрі виявляють велику потребу у здоровому способі життя, при цьому вміння та навички здоров'язберігаючої діяльності у них нижчі, ніж у студентів денного відділення при рівних значеннях рівня знань про здоровий спосіб життя. Доведено, що для формування мотивації студентської молоді на здоровий спосіб життя в закладах освіти важливим є подальше здійснення загальнодержавної політики в галузі фізичної культури, більш поглиблене вивчення знань про організм та навколишнє середовище. Зазначено, що педагогам необхідно формувати особистісне ставлення до норм і вимог здорового способу життя, виховання індивідуальних принципів і звичок здорового способу життя у студентської молоді, знань у боротьбі зі шкідливими звичками, подолання несприятливих ситуацій, пов'язаних із життєвими ситуаціями. Доводиться, що культура ведення здорового способу життя не дається людині з народження, а є результатом її навчання, виховання та саморозвитку, що культура здорового способу життя молоді проявляється у відношенні до свого здоров'я як до цінності та усвідомлення своєї відповідальності за індивідуальне здоров'я. Зміст виховання культури здорового життя спрямовано засвоєння молоддю багатогранності поняття «здоров'я», сприйняття його як загальнолюдської та особистісної цінності; виховання дбайливого ставлення до свого здоров'я та здоров'я оточуючих; залучення до спорту; формування культури харчування, праці та відпочинку; формування психологічної стійкості до залежних форм поведінки загалом та антинаркотичного бар'єру, як негативного ставлення до вживання алкоголю, тютюнових виробів та наркотичних речовин; виховання сексуальної культури, екологічно грамотної поведінки, профілактичного мислення. Аналізується, що формування здорового життя молоді включає у собі організацію діяльності які у закладі освіти, спрямовані підтримувати психолого-соціальні позитивні моменти, підвищують мотивацію до ціннісному ставленню до свого здоров'я і саморозвитку; на поліпшення психологічного клімату у студентському колективі та ін. Проаналізовано та доведено ключові моменти, котрі вміщують в собі низки педагогічних елементів формування.

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

Oleksandr LEVYTSKY

Lecturer of Biology and Basics of Medical Knowledge, Municipal Higher Educational Institution "Lutsk Pedagogical College" of the Volyn Regional Council, 13 Voli Ave, Lutsk, Volyn region, Ukraine, 43025

ORCID: 0000-0001-9107-7502

To cite this article: Levitsky, O. (2022). Problemy formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia studentskoi molodi [Problems of forming a healthy life image of student youth]. *Acta Paedagogica Volynienses*, 5, 59–63, doi:

PROBLEMS OF FORMING A HEALTHY LIFE IMAGE OF STUDENT YOUTH

The article raises the problem of the formation of a healthy lifestyle of students. It is noted that part-time students show a great need for a healthy lifestyle, while the skills and abilities of health-saving activities are lower than those of full-time students with equal values of the level of knowledge about a healthy lifestyle. It has been proved that for the formation of students' motivation for a healthy lifestyle in educational institutions, it is important to further implement the national policy in the field of physical culture, a more in-depth study of knowledge about the body and the environment. It is noted that teachers need to form a personal attitude to the norms and requirements of a healthy lifestyle, the education

of individual principles and habits of a healthy lifestyle among students, knowledge to combat bad habits, overcoming adverse situations associated with life situations. It is proved that the culture of maintaining a healthy lifestyle is not given to a person from birth, but is the result of his training, upbringing and self-development, that the culture of a healthy lifestyle of young people is manifested in relation to their health as a value and awareness of their responsibility for individual health. . The content of educating a culture of healthy life is aimed at assimilating the versatility of the concept of "health" by young people, perceiving it as a universal and personal value; fostering a caring attitude towards one's own health and the health of others; attraction to sports; formation of a culture of food, work and rest; the formation of psychological resistance to addictive forms of behavior and the anti-drug barrier, as a negative attitude towards the use of alcohol, tobacco products and drugs; education of sexual culture, environmentally literate behavior, preventive thinking It is analyzed that the formation of a healthy life of young people includes the organization of students' activities in an educational institution, aimed at maintaining psychological and social positive aspects that increase motivation for a value attitude to their health and self-development; to improve the psychological climate in the student team, etc. The key points containing a number of pedagogical elements of formation are analyzed and proved.

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

Постановка проблеми. Стан здоров'я людини значно визначено генетично і насамперед залежить від спадкових ознак, за наявності яких можна спрогнозувати захворювання у майбутньому. Однак не лише це визначає основу стану здоров'я, необхідно враховувати вплив таких факторів, які слід розглядати в різних площинах: медичної, соціологічної, психологічної, а також економічної, воно має певну специфіку. У поняття «здоровий спосіб життя» включається життєдіяльність людей на індивідуальному та соціальному рівні (особистість, сім'я), діяльність людини, пов'язана із задоволенням первинних природних потреб (харчування, режим праці, відпочинку), обумовлена соціальним середовищем. Здорове покоління – одне із головних досягнень будь-якої нації. Від стану здоров'я людини як громадянина залежить здоров'я всієї української нації. Створення умов збереження та зміцнення здоров'я молоді, включаючи проблеми формування культури здорового життя, є пріоритетним напрямом діяльності України. Особливої актуальності набуває завдання формування культури здорового способу життя у студентської молоді, оскільки здоров'я майбутніх педагогів, як носіїв культури суспільства, є соціальною цінністю, прикладом громадянської позиції з організації життєдіяльності людини високої інтелектуальної праці.

Аналіз досліджень. Пріоритетні питання формування здорового способу життя, напрями й організаційні засади описані в державних документах: Законах України «Про охорону дитинства» (2001 р.), «Про освіту» (2017 р.) та інших. Результати теоретичного аналізу контексту наукових досліджень свідчать про те, що питання формування культури ЗСД студент-

ської молоді набувають державного значення та стають предметом досліджень численних дослідників, таких як Н. Іванової, М. Мороз, С. Кондратюка, О. Савенко, В. Севича, Е. Казіної, О. Дубогая, О. Яременко, В. Крамаря, О. Кляпець та інших. Реалізація базових принципів щодо формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя обумовлює необхідність повернутися і до праць Я. А. Каменського, К. Ушинського, М. Пирогова. Проблеми формування здорового способу життя та дотримання санітарно-гігієнічних вимог в освітніх закладах досить ретельно висвітлюється у роботах В. Петленко, П. Брехмана, Т. Герлянд, С. Кондратюк, С. Попов, А. Хрипкової та В. Салов. Вивчення даної проблеми в аспекті вузівської освіти розглядали такі дослідники, як І. Заплішний, Ф. Сипченко, К. Габріелян, С. Гвоздій, Ю. Григор'єва, І. Іванова та А. Козикін. Сучасні науковці такі, як Беха, Г. Ващенко, Т. Глазько, Д. Давиденка, Р. Купчинова наголошують на ціннісних орієнтаціях молоді на здоровий спосіб життя. Дослідники Е. Вільчковський, В. Платонов, Т. Круцевич, Т. Маляренко, Р. Узнябаєва, Л. Пахомова, Л. Поліщук, А. Щедрина в своїх працях порушували питання шляхів удосконалення проведення самостійних занять з фізичної культури та біології. Проте аналіз джерельної бази свідчить про необхідність подальшого доопрацювання.

Мета статті – розглянути та проаналізувати на основі цілісного ретроспективного аналізу здорового способу життя як фактора безпечної життєдіяльності людини, а також формування підходів до її формування у середовищі студентської молоді.

Виклад основного матеріалу. «Здоровий спосіб життя – це типові форми та способи

повсякденного життя людини, що зміцнюють і вдосконалюють адаптаційні та резервні можливості організму, що забезпечує успішне виконання соціальних та професійних функцій». Здоровий спосіб життя можна пояснити також як «індивідуальну систему поведінки людини в реальному навколишньому середовищі та забезпечує її фізичне, духовне та соціальне благополуччя, а також зниження негативного впливу на життя та здоров'я наслідків різних небезпечних та надзвичайних ситуацій» (Белікова, 2013).

Дослідник А. Розум зазначає, що культура здоров'я – це комплексне поняття, яке включає теоретичні знання про фактори, що сприяють здоров'ю, а також грамотне застосування у повсякденному житті принципів активної стабілізації здоров'я, тобто оздоровлення (Дубогай, Пангелов, Фролова, Горбенко, 2001).

Згідно з рекомендаціями МОЗ, серед поведінкових факторів, що лежать в основі формування здорового способу життя, можна відзначити наступні:

- відмова від шкідливих звичок (тютюнопаління, алкоголізм, наркоманія);
- оптимальна рухова активність;
- культивування позитивних емоцій;
- ефективна організація праці;
- раціональне харчування;
- дотримання режимів праці та відпочинку;
- організація ритмічності життя, що відповідає природнім біоритмам;
- здоровий, правильно організований сон;
- особиста гігієна та інші (Вільчковський, 1998).

Формування здорового способу життя починається з раннього віку в сім'ї, продовжується на всіх щаблях освітнього процесу та подальшого життя людини. Разом з тим, ефективність перетворення здорового способу життя на моральну, практичну установку людини далека від бажаної. Так, за статистичними даними українських вчених, в Україні 78% чоловіків та 52% жінок ведуть нездоровий спосіб життя. Нажаль, серед студентської молоді, здорового способу життя дотримується близько 25% опитаних (Бех, 1998).

Сьогодні в Україні курить 24,4% населення, при цьому велика кількість курців 43,1% молодь у віком 16–29 років (Бех, 1998).

Особливо слід відзначити негативний вплив алкоголю на соціальну поведінку

молоді. Зростає проблема пивного алкоголізму, який найбільш поширений серед студентів (Єдинак, 2011).

Одним із переломних моментів у житті молоді людини є перехід із школи до ЗВО. Виникає потреба прийняття нової соціальної ролі студента, потрібно звикнути до нового колективу, нових вимог та обов'язків, долучатися до обраної професії. Прискорення процесів адаптації першокурсників до нового їм способу життя та діяльності, дослідження психологічних особливостей, психічних станів, що виникають у навчальній діяльності на початковому етапі навчання, а також виявлення педагогічних та психологічних умов активізації даного процесу є надзвичайно важливими завданнями. Однак організація навчальної діяльності на першому курсі не забезпечує належним чином адаптацію студентів до специфічних умов навчання та проживання у гуртожитку. Згідно з проведеним нами соціологічним опитуванням серед 100 опитаних студентів першого курсу 61% вважає, що найбільш значущим у здоровому способі життя є відмова від шкідливих звичок, насамперед від надмірного вживання алкоголю та тютюнопаління, проте жоден реципієнт з цієї групи не вибрав пункту повну відмову від алкоголю. Висока значимість даного фактора у відповідях реципієнтів може бути обумовлена тим, що цій проблемі приділяється велика увага і на курсі "Безпека життєдіяльності людини" і при проведенні кураторських виховних годин. Зниження тривожності студентів-першокурсників у процесі навчання є важливим фактором їх повноцінного особистісного зростання та успішності освіти в цілому. Рішення означеної проблеми бачиться на шляху всебічної гуманізації сучасного освітнього процесу, основним провідником де є особистість педагога, здатного прийняти ідею цінності в як ключовий зміст і регулятора своєї діяльності. Робота з психопрофілактики та подолання тривожності у студентів першого курсу не повинна мати вузькофункціональний характер, вона має орієнтуватися на розвиток та підвищення ефективності діяльності студента. Це, у свою чергу, не може не вимагати удосконалення роботи кураторів, які мають здійснювати академічне керівництво студентською групою та позанавчальним життям студентів, пов'язаних з ЗВО. Куратор повинен бути знайомий з віковими

психофізіологічними особливостями студентів, з особливостями їхніх потреб та мотиваційної сфери, з психологією міжособистісної взаємодії та психологією навчальної групи. Є величезний сенс і необхідність організації системи навчання кураторів, у проведенні спеціальних семінарів та тренінгів, на яких викладачі могли б отримувати практичні навички спілкування та вирішення конфліктних ситуацій, щоб, зрештою, куратор студентської групи міг, особливо на першому курсі, надати посильну допомогу першокурсникам у адаптації до студентського життя (Белікова, 2013).

Вивчення соціальних аспектів формування здорового способу життя молоді доводить, що недостатня фізична активність та спорт є найважливішими факторами, необхідним для забезпечення стійкої працездатності, здатності мислити, запобіганню стресу, оскільки знижує рівень адреналіну, проте через високу навантаженість студентів-першокурсників, відсутністю у них навичок планування нового (порівняно зі школою) режиму праці та відпочинку, а також тим, що заняття фізичною культурою в тренажерних залах, басейнах, спортивних секціях є платними – не кожен студент може їх собі дозволити, не маючи самостійних джерел доходів. Розвиток фізичної культури та спорту є одним з найважливіших напрямів та ефективним інструментом оздоровлення нації (Москаленко, 2009).

Здоровий сон. Велика кількість студентів регулярно «недосипає», про що свідчить високий відсоток запізньєв і пропусків першої пари занять у студентських групах. Хронічне недосипання сприяє погіршенню пам'яті, появи неврозів, зниження захисних сил організму. Функціональні розлади нервової системи через недосипання у студентській молоді проявляються головними болями, невротичними та астенічними реакціями. Можливо це ще обумовлено емоційною напругою під час підготовки до іспитів (Єдинак, 2011).

Раціон та ритм харчування це найважливіші процеси відновлення та життєдіяльності організму. Людський організм потребує більше 40 незамінних поживних елементів, якими він сам себе забезпечити не в змозі і тому має отримувати їх ззовні. Існує складний взаємозв'язок і взаємозалежність між речовинами, що надходять до організму з їжею. Наприклад, для

формування кісток та підтримки їх життєдіяльності необхідний кальцій. У свою чергу кальцій може засвоюватися в організмі лише в присутності вітаміну Д. Щоб кальцій виконував свою функцію потрібен фосфор і магній, які здатні діяти тільки в присутності купруму та цинку (Москаленко, 2009).

Норми здорового способу життя впливають на формування таких психофізіологічних характеристик особистості як: емоційна сфера, тип темпераменту, характер, витривалість та адаптованість організму до факторів зовнішнього довкілля, стресостійкість. Перелічені властивості особистості становлять психофізіологічну основу безпечної життєдіяльності. Ці характеристики багато в чому генетично запрограмовані, залежать від виховання у сім'ї, а й соціум, і сама людина може істотно впливати на ступінь їх виразності, докладаючи до цього певних зусиль (Дубогай, Маковецька, 2007).

Виходячи з оцінки та аналізу пріоритетних напрямів формування здорового способу життя студентами, вважаємо, що основними напрямками програми з цілеспрямованому навчання та впровадженню здорового способу життя у студентському середовищі можуть бути такі:

1. Розробка та використання різних підстав мотивації студентів до здорового способу життя;
2. Запровадження обов'язкових 15 хвилинних занять фізичними вправами студентами після навчання;
3. Посилення інформаційної складової з організації раціонального харчування.
4. Посилення індивідуальної роботи кураторів зі студентами, потрібна спільна корекційна робота педагогів та батьків щодо формування науково обґрунтованого режиму дня здобувачів освіти (Цьось, Гац, 2012).

Висновки. Проблема здорового способу життя нового покоління має перебувати й у центрі уваги держави, суспільства, системи освіти. Безпечна життєдіяльність включає відсутність хвороб та втрати працездатності. Здоровий спосіб життя може розглядатися як комплексна система попередження захворюваності та забезпечення максимальної адаптованості людини до середовища проживання. Оцінка стану сформованості та прийняття здорового способу життя як пріоритетна поведінкова система в студентському середовищі

дозволяє констатувати необхідність подальшого розвитку та закріплення у молодіжному соціумі комплексної програми переходу до здорового способу життя.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бех І.Д. Особистісно орієнтоване виховання: наук.-метод. посіб. Київ : ІЗМН, 1998. 204 с.
2. Белікова Н.О. Змістове наповнення процесу підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. № 4(24). С. 19–25.
3. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. Львів : ВНТЛ, 1998. 336 с.
4. Галаманжук Л.Л., Єдинак Г.А. Стан вивчення проблеми, пов'язаної із забезпеченням оздоровчої спрямованості занять фізичними вправами дошкільників і учнів початкової школи. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. № 2(18). Луцьк : ВНУ імені Лесі Українки, 2012. С. 104–109.
5. Дубогай О.Д., Пангелов Б.П., Фролова Н.О., Горбенко М.І. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів. Київ : Оріяни, 2001. 152 с.
6. Дубогай О.Д., Маковецька Н.В. Плекаймо здоров'я дитини. Запоріжжя, 2007. 264 с.
7. Єдинак Г.А., Зубаль М.В., Мисів В.М. Соматотипи і розвиток фізичних якостей дітей: монографія. Кам'янець-Подільський : ППВидавництво «Оіюм», 2011. 280 с.
8. Москаленко Н.В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів: автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. вихов. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Київ, 2009. 42 с.
9. Цьось А.В., Довганюк В.М., Ковальчук Н.М. Планування навчальної роботи з фізичної культури в школах І–ІІІ ступенів: навч. посіб. Луцьк : Надстир'я, 1998. 364 с.
10. Цьось А.В., Гац Г.О. Педагогічна діагностика в процесі навчання фізичної культури учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. 2012. № 4(20). 201–209.

REFERENCES:

1. Bekh, I.D. (1998) *Osobystisno oriientovane vykhovannia: nauk.-metod. posib*. Kyiv : IZMN [in Ukrainian].
2. Bielikova, N.O. (2013) *Zmistove napovnennia protsesu pidhotovky maibutnikh fakhivtsiv z fizychnoi reabilitatsii do zdoroviazberezhuvalnoi diialnosti. Fizyчне vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*: zb. nauk. pr. Skhidnoievrop. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky / uklad. A.V. Tsos, S.P. Kozibrotskyi. Lutsk: Skhidnoievrop. nats. un-t im. Lesi Ukrainky [in Ukrainian].
3. Vilchkovskiy, E.S. (1998) *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia ditei doshkilnoho viku*. Lviv : VNTL [in Ukrainian]
4. Halamanzhuk, L.L., Yedynak, H.A. (2012) *Stan vyvchennia problemy, poviazanoi iz zabezpechenniam ozdorovchoi spriamovanosti zaniat fizychnymy vpravamy doshkilnykiv i uchniv pochatkovoї shkoly*. Fizyчне vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi: zb. nauk. pr. № 2(18). Lutsk : VNU imeni Lesi Ukrainky [in Ukrainian]
5. Dubohai O.D., Panhelov B.P., Frolova N.O., Horbenko M.I. (2001) *Intehratsiia piznavalnoi i rukhovoї diialnosti v systemi navchannia i vykhovannia shkoliariv*. Kyiv : Oriiany [in Ukrainian]
6. Dubohai, O.D., Makovetska, N. V. (2007) *Plekaimo zdorovia dytyny*. Zaporizhzhia [in Ukrainian]
7. Yedynak, H.A., Zubal, M.V., Mysiv, V.M. (2011) *Somatotyipy i rozvytok fizychnykh yakosteї ditei: monohrafiia*. Kamianets-Podilskiy : PPydavnytstvo «Oiium» [in Ukrainian]
8. Moskalenko, N.V. (2009) *Teoretyko-metodychni zasady innovatsiinykh tekhnolohii v systemi fizychnoho vykhovannia molodshykh shkoliariv: avtoref. dys. ... d-ra nauk z fiz. vykhov. i sportu: spets. 24.00.02 «Fizyчна kultura, fizyчне vykhovannia riznykh hrup naseleennia»*. Kyiv [in Ukrainian]
9. Tsos, A.V., Dovhaniuk, V.M., Kovalchuk, N.M. (1998) *Planuvannia navchalnoi roboty z fizychnoi kultury v shkolakh I–III stupeniv: navch. posib*. Lutsk : Nadstytia [in Ukrainian]
10. Tsos, A.V., Hats, H.O. (2012) *Pedahohichna diahnostryka v protsesi navchannia fizychnoi kultury uchniv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv. Fizyчне vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*: zb. nauk. pr. Volyn. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky. № 4(20). [in Ukrainian].