

ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В СУЧАСНОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Мелешко Оксана Вікторівна
м. Полтава

Анотація. Стаття присвячена проблемі формування здорового способу життя студентської молоді. Основна увага акцентується на надання студентам достатньої інформації про важливість здорового способу життя під час навчально-виховного процесу.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, проблеми здоров'я інформування студентів, формування звички до занять фізичною культурою, студентська молодь, оздоровчі заняття, фізична культура.

Постановка проблеми. Здоров'я молодого покоління є головною проблемою сучасного і майбутнього будь-якої країни. Сучасна молодь є найдорожчим репродуктивним, інтелектуальним, економічним, соціальним і культурним резервом держави. З них поповнюються трудові ресурси, комплектуються збройні сили країни. Не менш важливу роль відіграє й виховання здорових дівчат, підготовка їх до материнства.

Стан проблеми формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів викликає значне занепокоєння та потребує окремої уваги: вживання молоддю алкоголю, тютюну, наркотиків, небезпечна сексуальна поведінка, знижена фізична активність, надмірна вага, наявність хронічних захворювань, психологічний дискомфорт. Формування здорового способу життя кожного громадянина є предметом уваги значної більшості країн світу: «здорова людина – здорова нація». Тому проблема здорового способу життя та оздоровлення молоді на сучасному етапі розвитку української держави є досить важливою.

В Україні на даний період часу постала нагальна проблема оздоровлення молоді, формування здорового способу їх життя, це одна з актуальних проблем нашого суспільства, яка знайшла своє відображення в багатьох педагогічних, медичних та соціологічних працях вчених (Б. І. Бутенко, В. Крамар, О. Гладощук, В. Оржеховська, О. Вакуленко, В. Слободяник, Л. Лепіхова, В.М. Титаренко, А.Ю. Цина, О. М. Балакірева та ін.).

Мета статті – формування в сучасній студентській молоді здорового способу життя.

Виклад основної частини. Інтерес філософів, психологів, педагогів, медиків до проблем здоров'я людини зростає з кожним роком. Вивчення проблеми здоров'я та пропаганди здорового способу життя на теоретичному й практичному рівнях висвітлені у працях вітчизняних дослідників: В.Климової, Т.Бойченко, М.Гончаренко, С.Волкової, С.Кириленко, В.Оржеховської [1], В.Платонова [2], Г.Шевченко, В.Зайцева, Л.Сущенко [3], В.М. Титаренко, А.Ю. Цина.

Проблемі формування здорового способу життя присвятили свої дослідження та розкривали у своїх працях вчені сучасності: О. Яременко, В. Крамар, О. Кляпець, Н. Чекмарьова, А. Степанов, Д. Изуткін, С. Лапаєнко, М. Гудстак, Л. Сущенко та ін.

Визначаючи критерії здорового способу життя А. Степанов та Д. Изуткін стверджують, що «здоровий спосіб життя – це типові та істотні для даної суспільно-економічної формації форми життєдіяльності людей, котрі зміцнюють адаптивні можливості організму людини, сприяють повноцінному виконанню нею соціальних функцій і досягнення активного довголіття».

Метою формування здорового способу життя є сприяння досягненню, в широкому розумінні, благополуччя і здоров'я для всіх, на всіх рівнях, у всіх сферах. Основний механізм формування здорового способу життя – створення умов для окремих осіб, груп людей, громад позитивно впливати на проблеми здоров'я (О. Балакірева, О. Яременко).

У фізичному вихованні без розуміння корисності фізичних вправ, без свідомого ставлення до занять фізичною культурою, не можливо сформувати у студентів звичку вести здоровий спосіб життя, що є запорукою творчого довголіття та здоров'я. Виникає гостра потреба у проведенні наукових досліджень з проблем формування здорового способу життя при навчанні у вищих навчальних закладах. Кожному студентові необхідно володіти формами, які сприяють формуванню здорового способу життя та відкривають приховані резерви у нашому організмі, що дозволять почуватися здоровим та повним сил для майбутньої праці.

Одним із факторів розвитку учнівської молоді автори О. Яременко; О. Вакуленко – «вважають рухому активність, завдяки котрим людина отримує фізичний розвиток, відновлення сил після фізичних та психічних навантажень» [5]. До сприятливих чинників здоров'я, які є

складовими здорового способу життя належать: рухова активність, оптимальний режим життя, збалансоване харчування, правила особистої гігієни, відсутність шкідливих звичок, позитивні емоції, високий рівень загартованості організму.

У вихованні здорового способу життя важливою складовою є залучення студентів до заняття фізичною культурою, впровадження в повсякденне життя науково обґрунтованих методик щодо раціонального режиму праці, харчування, рухової активності, відпочинку. Студенти, які постійно займаються фізичною культурою, зокрема фізичними вправами та зазнають «здорових» фізичних навантажень, як показують дослідження науковців призводить до гармонійного розвитку тіла людини та духовного стану, а це є один із факторів необхідний в період росту та становлення молоді та людей в цілому. Завдяки обґрунтованому підходу студентської молоді до спорту розвивається їхня складова розумового розвитку.

Одною зі складових частин у вихованні цінностей здорового способу життя, є самостійні заняття фізичними вправами. Лише самостійні заняття можуть компенсувати недолік фізичного навантаження, отриманого студентами на заняттях «фізичної культури» та в спортивних секціях. Крім того, самостійні заняття розглядаються як ефективна форма виховання в них прагнення до здорового способу життя та формування його цінностей. Під впливом мотиваційної роботи викладача фізичного виховання, досягнутих успіхів на заняттях фізичної культури, формується інтерес і звичка до самостійного ведення здорового способу життя, які ґрунтуються на значущості їхнього здоров'я, творчого довголіття, гарної статури, всебічного розвитку особистості, фізичної підготовленості, громадської активності та інших цінностей здорового способу життя.

Головною метою самостійних оздоровчих занять є залучення студентів до самостійного ведення здорового способу життя, яке формує його ціннісну систему та зміцнює здоров'я. Основними завданнями самостійних оздоровчих занять студентів є: розвиток фізичних якостей; виконання домашніх завдань, отриманих на заняттях вправами.

Потрібно розпочинати самостійні оздоровчі заняття після засвоєння студентами на заняттях знань і навичок ведення здорового способу життя, його цінностей та умінь планувати й контролювати свою оздоровчу діяльність. Вони включають ранкову гігієнічну гімнастику, прогулянки в режимі дня, загальну фізичну та спортивну підготовку, методичну грамотність грамотності студентів щодо самостійного ведення здорового способу життя.

З цієї ж метою викладач фізичного виховання повинен посилювати й освітню спрямованість занять з фізичної культури, відводячи час на самостійну підготовку студентів. Одним із завдань самостійних оздоровчих занять є дотримання режиму дня, воно дисциплінує та сприяє створенню певної системи навчання і виховання.

Такі заходи направлені на підвищення ефективності фізичного здоров'я, психологічного рівня свідомості, збереження та профілактику здоров'я, гігієни та харчування, профілактика вживання тютюну та наркотиків студентів шляхом заняття спортом та фізичною культурою.

Отже, є доцільним активізувати самостійну роботу студентів з фізичного виховання, оскільки вона сприяє оздоровленню сучасної студентської молоді.

Висновки. Згідно з проаналізованою інформацією, формування здорового способу життя сучасної студентської молоді буде здійснено більш успішно, якщо активізувати самостійну роботу студентів з фізичного виховання шляхом засвоєння ними на заняттях з фізичного виховання знань і навичок необхідних для поставленої мети.

Перелік використаної літератури:

1. Оржеховська В.М. Педагогіка здорового способу життя / В.М. Оржеховська // Шлях освіти. – 2006. – № 4. – С.29-32.
2. Платонов В.Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В.Н. Платонов // Спортивная медицина. – 2006. – № 2. – С. 3–14.
3. Сущенко Л.П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини / Л.П. Сущенко. – Запоріжжя: Запоріж. держ. ун-т., 1999. – 308 с.
4. Титаренко В.М. Екологічні аспекти безпеки життєдіяльності / В.М. Титаренко // Навколишнє середовище і здоров'я людини: Матеріали VI Всеукраїнського науково-практичного семінару. – Полтава : Астрія, 2013. – С. 134–136.
5. Формування здорового способу життя молоді проблеми і перспективи / О.О. Яременко, О.В. Вакуленко та ін.. – К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2000. – 207 с.
6. Цина А. Ю. Основи охорони праці : [підручник для студентів педагогічних ВНЗ] / А. Ю. Цина. – Полтава : ПНПУ, 2014. – 381 с.