



Міністерство освіти і науки України  
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України  
Сумська обласна державна адміністрація  
Управління молоді та спорту  
Сумської обласної державної адміністрації  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Тартуський університет (Естонія)  
Сумський державний університет

## **ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ  
VII МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ  
КОНФЕРЕНЦІЇ  
(Україна, Суми, 16–17 квітня 2020 року)

Суми  
Сумський державний університет  
2020

## ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Семенов А. І., ст. викл.

*Харківський національний автомобільно-дорожній  
університет  
andreycentm@gmail.com*

**Вступ.** Здоров'я підростаючого покоління є головною проблемою сучасного і майбутнього будь-якої країни. Хлопці та дівчата є найдорожчим репродуктивним, інтелектуальним, економічним, соціальним і культурним резервом держави. З цього контингенту поповнюються трудові ресурси, комплектуються збройні сили країни. Не менш значиму роль відіграє й виховання здорових дівчат, підготовка їх до материнства.

**Мета дослідження.** Визначити основні напрямки формування в здорового способу життя студентства у вищих навчальних закладах.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Кабінетом Міністрів України від 1 берня 2017 року № 115 було прийняте розпорядження про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року. Метою Програми є визначення провідної ролі фізичної культури і спорту як важливого фактору здорового способу життя, профілактики захворювань, формування гуманістичних цінностей, створення умов для всебічного гармонійного розвитку людини, сприяння досягненню фізичної та духовної досконалості людини, виявлення резервних можливостей організму, формування патріотичних почуттів у громадян та позитивного іміджу держави у світовому співтоваристві.

Вчені дійшли висновку, що помітно погіршився стан здоров'я населення загалом, особливо студентської молоді, у зв'язку з цим медицині необхідна педагогічна допомога, яка б проводила роз'яснювальну роботу. Студентство, як самостійна

соціальна група, завжди була об'єктом особливої уваги. Протягом останніх десятиліть відзначається тривожна тенденція погіршення здоров'я молоді, її фізичної підготовленості. Це пов'язано не тільки зі змінами, що сталися в економіці, екології, умовами праці та побуту населення, але і з не дооцінкою в суспільстві оздоровчої та виховної функцій, що позначилось на гармонійному розвитку особистості. Сьогодні здоров'я нації викликає занепокоєння у зв'язку зі збільшенням кількості споживачів наркотиків, алкоголю, тютюну, токсикоманія, низький рівень рухової активності молоді [1, с. 143].

Згідно з даними вчених, здоров'я людини більш ніж на 50 % зумовлено її способом життя, близько 40 % – соціальними і природними умовами, а також спадкоємністю, і лише 10% залежить від медичного обслуговування.

Держава піклується про здоровий спосіб життя студентської молоді. У спільному наказі Міністерства освіти і науки й Міністерства охорони здоров'я України від 21.04.2005 № 242/178 у пункті 1.11. зазначено: «Забезпечити вивчення у навчальних закладах питань, пов'язаних із збереженням здоров'я, перевагами здорового способу життя, правилами особистої гігієни, профілактики й додефіцитних захворювань, впровадження інформаційно-просвітницьких програм, інтерактивних форм роботи для здобуття знань і формування життєвих навичок щодо зменшення вразливості до ВІЛ-інфікування» [2]. Поняття «здоровий спосіб життя» (ЗСЖ) включає фізичне здоров'я, духовне здоров'я і соціальне здоров'я. Взаємообумовленість цих понять виступає не сумою, а твором їх результату. Якщо будь-який з трьох його компонентів дорівнюватиме нулю, то й загальний показник дорівнюватиме нулю. Покращити таке становище можна через застосування нового підходу до формування здорового способу життя, який би ґрунтувався на сучасному підході збереження здоров'я, тобто враховували всі його аспекти. Важливо також, щоб вони спиралися на активізацію участі в даному процесі молоді. Мова йде про те, щоб не дорослі ініціювали таку

роботу, а молодь. Саме від їхньої активності й буде залежати успішність поширення формули: «здоровим бути модно, стильно і красиво». Вступивши до ВНЗ, студент опиняється в нових соціальних і психофізіологічних умовах, а часто і в новому кліматичному середовищі. Навчання завжди пов'язане з емоційними стресами під час подолання важких навчальних ситуацій. Нові умови життя, нові знайомства, велика кількість учбової інформації, посилення ритму життя створюють додаткові навантаження на інтелектуальну та емоційну сфери студентів. Особливі перевантаження випробовують першокурсники. Вчорашній школяр, стаючи студентом, потрапляє до незвичних для нього умов активної навчальної та наукової діяльності. Успішна адаптація студентів до нових умов навчання у ЗВО можлива лише при їх орієнтуванні на ведення здорового способу життя.

Здоров'я людини передусім залежить від її поведінки, в основі якої лежать природні людські потреби, які важливо правильно розуміти і задовольняти. Тож краще, коли молодь буде цигарку замінювати бігом, а алкоголь — звичайною мінералкою.

Показниками оволодіння необхідним рівнем знань і вмінь з фізичної культури студентів ЗВО є формування культури здоров'я студентської молоді, знання ними основ методики оздоровлення і фізичного вдосконалення традиційними та нетрадиційними засобами, уміння застосовувати на практиці фізкультурно-оздоровчі технології. На нашу думку, доцільно ввести у ЗВО для студентів спеціальних медичних груп оздоровчо-рекреативну фізичну культуру, яка спрямована на відновлення сил за допомогою засобів фізичного виховання (заняття фізичними вправами, рухливі і спортивні ігри, туризм, фізкультурно-оздоровчі розваги). Термін рекреація (від латинського *recreatio*) означає відпочинок, відновлення сил людини, втрачених у процесі праці (у нашому випадку – розумової праці), тренувальних занять і змагань.

З метою формування здорового способу життя можна надати такі рекомендації для студентів: своєчасне виконання

навчальних завдань упродовж всього семестра, без «героїчного натиску» в період заліків і іспитів; дотримання режиму розумової праці та відпочинку; удосконалення комунікативних якостей студентів між собою і викладачами вузу; дотримання всіх чинників здорового способу життя; навчання студентів методом самоконтролю за станом організму.

**Висновки.** Система цінностей, мотивації, звички, цілеспрямована поведінка індивіда стають свого роду ядром реалізації соціальної ідеології в питаннях формування здорового способу життя. У даному контексті одним із принципових моментів є поширення серед студентської молоді знань про важливість здорового способу життя, можливості використання технологій, що коригують і зберігають здоров'я на основі використання інформаційних технологій.

Таким чином, формування здорового способу життя молоді є складним процесом, який потребує активної участі в ньому якнайбільшої кількості людей, різних організацій і насамперед самої молоді. Ефективність цього процесу залежить від інтеграції та координації зусиль державних і громадських організацій, релігійних організацій у сфері формування здорового способу життя, від залучення засобів масової інформації до пропаганди здорового способу життя, а також від розроблення інформативно-освітніх програм, тренінгів, орієнтованих на формування життєвих навичок, які ведуть до збереження, зміцнення та відтворення здоров'я.

### **Література**

1. Швець Н. Проблема формування здорового способу життя студентської молоді у Росії. Порівняльна професійна педагогіка. – 2011. – № 2. – С. 141-148.
2. Про посилення роботи щодо профілактики захворюваності дітей у навчальних закладах та формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді. Спільний наказ Міністерства освіти і науки й Міністерства охорони здоров'я України від 21.04.2005 № 242/178 URL <http://mozdocs.kiev.ua/view.php?id=36#ixzz1u13hS3SK>