

## ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

*В статті наводиться аналіз проблеми формування здорового способу життя студентів. Розглянуті шляхи формування здорового способу життя через впровадження різних моделей.*

*Ключові слова: здоров'я, фізична активність, спосіб життя, студенти.*

*The article provides an analysis of the problem of forming a healthy lifestyle for students. Ways of forming a healthy lifestyle through the implementation of various models are considered.*

*Key words: health, physical activity, lifestyle, students.*

**Постановка проблеми.** На початку третього тисячоліття особливо гостро постала проблема збереження здоров'я підростаючого покоління, вирішення якої обумовлює стратегічний розвиток держави та подальше існування здорової нації.

Великого значення у формуванні здорового способу життя студентської молоді є система освіти. Актуальність формування знань, умінь та навичок щодо ведення здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів є надзвичайно важливою проблемою не лише на етапі здобуття освіти, а й у подальшому професійному та громадському житті.

Зміст освіти повинен бути оснований на формуванні ключових здоров'язберігаючих компетентностей, необхідних для успішної самореалізації студентства в суспільстві у майбутньому. Тому, обов'язковим компонентом національної системи вищої освіти повинні бути погляди, способи мислення, погляди, вміння та навички щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я, що визначає здатність особистості успішно провадити здоровий спосіб життя.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Вирішення питання формування здорового способу життя підростаючого покоління відображено в наукових працях Г.Апанасенко, В. Білик, О. Васічкиної, В. Смоляр, О. Жабокрицької, М. Лук'янченко та ін. Як стверджують фахівці, формування здорового способу життя студентів пов'язана з активним їх залученням до здоров'язберігаючого освітнього простору, створенням у них активних поглядів, життєвих цінностей щодо зміцнення і збереження власного здоров'я.

**Мета дослідження** - вивчити у сучасній теорії та практиці проблему формування здорового способу життя студентів.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Науковими дослідженнями встановлено, що стан здоров'я, у більшості, залежить від способу життя людини. У сучасній психолого-педагогічній літературі

вирішуються питання про знаходження моделі здорового способу життя, яка б сприяла до покращання рівня здоров'я різних груп населення. Зазвичай, здоровий спосіб життя сприймається як стиль життя, активна життєдіяльність людини. Основними факторами формування здорового способу життя підростаючого покоління є: дотримання режиму сну відпочинку, принципів здорового харчування, відсутність шкідливих звичок, заняття фізичною культурою та спортом та інші [4]. Узагальнюючи різні твердження цього поняття, можна розглянути здоровий спосіб життя як якість життя людини, що веде до активного довголіття.

За теоретичним аналізом рівень здоров'я є одним із важливіших критеріїв здорового способу життя. Стан здоров'я людини це динамічний процес, який може покращуватись або погіршуватись.

Низка наукових досліджень свідчить, про значне зниження стану здоров'я як школярів, та і студентів. Особливо важливого значення набуває ця проблема на етапі здобуття освіти. Низка наукових досліджень довела до наступних результатів, а саме: з початком здобуття освіти учнів в школі добова рухова активність знижується на 50%, а з переходом до наступних класів (середня, старша школа) рівень рухової активності різко знижується. Така ж сама ситуація простежується й серед студентства, особливо в сучасних умовах дистанційного навчання. Біля 82-85% денного часу більшість студентів перебувають у статичному положенні, довільна рухова активність у них складає 16-19%, а на заняття фізичним вихованням відводиться лише 1-3% загального часу [2, 4].

Фізична активність є ключовою позицією здорового способу життя, важливим чинником збереження та зміцнення здоров'я людини. Фізична активність характеризується як сума рухів, що виконує людина у процесі своєї життєдіяльності. Недостатня фізична активність (малорухливий спосіб життя) призводить до зниження працездатності, збільшення маси тіла або її стабілізації, підвищення стомленості, погіршення настрою та самопочуття. Перехід студентів на дистанційне навчання в наслідок карантинних обмежень та воєнного стану, на думку багатьох фахівців, може спричинити несприятливі функціональні зміни в їх організмі. Отже, руховий режим студентів характеризується відносною гіподинамією, що супроводжується зниженням рівня здоров'я, фізичної підготовленості, послаблення захисних сил організму студентів [3].

Домінуючим набутті знань і навичок здорового способу життя в системі освіти, в основному належить фізичному вихованню як інтегральному предмету. Правильно організований процес фізичного виховання в вищих закладах освіти, на думку багатьох дослідників, може стати рушійною силою освітнього процесу з формування фізичної культури особистості.

Тому, великого значення набуває вивчення педагогічних шляхів формування здорового способу життя у молодого покоління під час вивчення предмету «Фізичне виховання».

Одним із таких шляхів полягає у розробці моделей формування здорового способу життя. Автори Балабанова Л., Перелигіна Л., Бадлабанова К. в науковій роботі проаналізували моделі дослідної групи з навчання здорового способу життя в Манчестерському університеті Е. Чарлтона. За даними вчених таких моделей існує декілька, а саме: когнітивна модель, освітня модель, радикально-політична модель, модель самопідсилення [1].

*Когнітивну модель* здорового способу життя автори пов'язують з профілактичною діяльністю або модель знань, ставлень, поведінки. Ключовий принцип цієї моделі пов'язано з тим, що якщо людина знає та усвідомлює про небезпеку для свого здоров'я певних дій, стилю поведінки, то вона буде ставитись до такої поведінки негативно й, навпаки, якщо людина усвідомлює про користь фізичних вправ, правильного харчування, відмову від шкідливих звичок та інших способів поведінки, то ці знання автоматично призведуть до позитивного ставлення людини до здорового способу життя.

*Освітня модель* передбачає формування навичок ведення здорового способу життя. Для формування таких навичок науковці вказують на необхідність прийняття рішень людиною відразу, а не віддаленій перспективі. Рішення приймаються на основі прийнятої інформації, але для цього вкрай необхідно оволодіння вміннями приймати ці рішення. На першому етапі впровадження програми необхідно наочно продемонструвати негативні наслідки для здоров'я того чи іншого стилю поведінки (малорухливий спосіб життя, вживання шкідливих звичок, нераціональне харчування та інші). На другому етапі, людина повинна оцінити ризик негативних наслідків безпосередньо для неї, а на третьому вже звертається увага наслідків соціального значення.

*Радикально-політична модель* є подальшим шляхом у розробці здорового способу життя й порівняно з вищезначеними моделями включає в себе зовнішні засоби, що впливають на прийняття людиною відповідних рішень стосовно власного здоров'я. Великого значення набуває внесення державою необхідних законодавчих рішень, субсидії на харчування, наявність доступних занять фізичною культурою та спортом та інші, що створює необхідне середовище, в якому формування здорового способу життя є пріоритетним та цінним.

Наступна модель формування здорового способу життя – *модель самопідсилення*, що об'єднує когнітивний підхід стосовно представлення достовірної інформації, освітню модель, в контексті якої формуються навички для прийняття відповідних рішень, радикально-політичну, яка спрямована на створення середовища, де реалізується здоров'язберігаюча поведінка людини [1].

Саме з таких позицій, на наш погляд, повинні реалізовані шляхи формування здорового способу життя, особливо в молодіжному, студентському середовищі засобами фізичної культури.

**Висновки.** Аналіз літератури з теми дослідження засвідчив, що здоровий спосіб життя характеризується як спосіб життєдіяльності, спрямований на збереження і покращення здоров'я людей, котрий забезпечує досягнення високого рівня психічного і фізичного розвитку людини, високу її працездатність і реалізацію генетичного запрограмованого довголіття.

**Перспективи подальший досліджень** полягають у розробці методики оздоровчої програми для студентів-першокурсників.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Балабанова Л.М., Перелигіна Л.А., Балабанова К.В. Моделі формування здорового способу життя: психологічний аналіз у контексті цінностей і норм. *Український психологічний журнал*. 2018. № 4 (10). С. 7-17

2. Білик В.Г., Ігнатенко С.А., Палієнко К.В., Солнцева В.В., Страшко С.В. Педагогічні аспекти фізичного виховання та спорту у формуванні ставлення до здорового способу життя дітей та підлітків. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. Чернігів: ЧДПУ, 2006. Вип. 35. Серія Педагогічні науки. С. 431-434

3. Кошелева О., Татарчекно Л., Рузанов В., Максимов А. Особливості організації рухової активності студентів в умовах дистанційного навчання. *Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал*. №2. 2021. С.51-58

4. Круцевич Т. Двигательная активность и качество жизни человека в современном обществе. *Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал*. 2018. № 1. С. 175-185.

**Науковий керівник кандидатка педагогічних наук, доцентка Городинська І.В.**