

## **ЗАЛУЧЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ В ПОЗААУДИТОРНИЙ ЧАС**

**П.Ф. Рибалко**, к. пед. н., доцент кафедри ТМФК СумДПУ імені А.С.Макаренка, інститут фізичної культури, та доц. кафедри фізичного виховання Сумського національного аграрного університету

**С. В. Хоменко**, завідувач кафедри фізичного виховання, Сумський національний аграрний університет.

Актуальність проблеми збереження і розвитку духовного й фізичного здоров'я молодого покоління української нації постійно зростає. Зумовлено це такими чинниками, як радикальна соціально-політична трансформація суспільства, політичні та економічні проблеми країни, глобальна екологічна криза, зростання рівня захворюваності громадян, зниження їх працездатності. Особливо виражене погіршення фізичного, психічного, розумового розвитку і працездатності серед студентської молоді[2].

**Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.**

За даними Міністерства охорони здоров'я України, серед студентства спостерігаються: функціональні відхилення у діяльності різних систем організму – у 50%, функціональні відхилення серцево-судинної системи – у 27%, нервово-психічні розлади – у 33%, захворювання органів травлення – у 17%, захворювання ендокринної системи – у 10%. А за даними Міністерства освіти і науки, 36% студентів мають низький рівень фізичного здоров'я, 34% – нижче за середній, 23% – середній, 7% – вище середнього, і лише 1% – високий. Тож зрозуміло чому відхилення у стані здоров'я мають майже 90% студентів, а понад 50% з них – незадовільну фізичну підготовку.

Нині на здоров'я молоді впливають чинники, дія яких раніше була значно меншою, особливо це помітно у підлітковому та юнацькому віці. Йдеться,

зокрема, про зниження фізичного і підвищення нервово-психологічного навантаження, інформаційне перевантаження, стрімке поширення серед молоді шкідливих звичок. Причини зростання захворюваності учнів і студентів також пов'язують із недоліками у системі шкільної і вищої освіти, з тими чинниками навчальної діяльності, які призводять до перенапруження нервової системи і заважають створенню належних умов для задоволення потреб у самопізнанні, самовдосконаленні й самореалізації [3]. Через перенавантаженість навчанням більшість учнів і студентів страждає від недостатньої рухової активності. На стані здоров'я позначаються також відсутність навичок організації ефективного навчання, здорового дозвілля, правильного харчування[7].

Розрізняють вісім основних чинників ризику для здоров'я молоді: надмірна вага; хронічні захворювання; небезпечна сексуальна поведінка; знижена фізична активність; психологічний дискомфорт; куріння; вживання алкогольних напоїв; наркотики. Питання подолання шкідливих звичок серед молоді особливої актуальності набуло на початку 90-х років минулого століття у зв'язку зі стрімким поширенням тютюнопаління, алкоголізму, наркоманії.

У сучасному суспільстві життя й здоров'я людини визначаються як найвищі людські цінності. Вони є показником цивілізованості, що характеризує загальний рівень соціально-економічного розвитку суспільства, головним критерієм доцільності й ефективності всіх без винятку сфер державної діяльності (резолюція ООН №38/54 від 1997 р.).

Здоров'я людини як складова людського розвитку набуває настільки глобального значення, що може розглядатись як філософська, соціальна, економічна, біологічна, медична категорії, як об'єкт споживання, як додатковий капітал, як індивідуальна і суспільна цінності, динамічне явище системного характеру, що постійно взаємодіє з оточуючим середовищем[1].

Стан здоров'я є одним із вирішальних чинників формування особистості молоді людини. Він певною мірою визначає вибір майбутньої діяльності, можливість усебічного розвитку особистості, її соціального ствердження. Стан

здоров'я також впливає на загальну підготовленість людини, її духовний і фізичний розвиток, майбутні досягнення у сфері професійної діяльності[4].

Здоров'я особистості розглядається як інтегративна характеристика якості духовного, психічного і фізичного розвитку індивіда, що забезпечує його повноцінну участь у різноманітних сферах соціального життя й діяльності як суб'єкта праці, пізнання, спілкування й творчості. Всесвітня організація охорони здоров'я підкреслила розуміння здоров'я не тільки як відсутність хвороб, а й як стан соціального, культурного й духовного благополуччя людини. У понятті “здоров'я” поєднано такі його основні компоненти: фізичне, психічне, розумове і духовне[5, 6].

Загальновідомо, що ефективним засобом збереження і вдосконалення здоров'я є здоровий спосіб життя – певний стиль життєдіяльності особистості, який ґрунтується на культурних нормах, цінностях, формах і способах діяльності, що зміцнюють здоров'я і сприяють гармонійному фізичному, духовному і соціальному розвитку. Здоровий спосіб життя включає такі основні елементи: раціональний режим праці і відпочинку, викорінення шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, особисту гігієну, раціональне харчування тощо.

В умовах сьогодення також актуалізується проблема формування свідомого ставлення особистості до власного здоров'я. Ставлення до здоров'я – один з елементів поведінки щодо самозбереження, який включає три основні компоненти: когнітивний, емоційний та мотиваційно-поведінковий. Тож задіюється і знання про здоров'я, відбувається усвідомлення і розуміння його значення у процесі життєдіяльності людини, вплив на соціальні функції, емоціональні та поведінкові реакції [6].

Проте у формуванні здорового способу життя молоді є істотні недоліки. Серед основних причин, що їх викликають, такі: недосконалість навчально-виховної діяльності та відповідних пропагандальних і популяризаторських заходів у системі освіти; недосконалість профілактичної роботи у системі охорони здоров'я; нестача знань та інформації, що повинні надаватися з інших державних і

суспільних структур – засобів масової інформації, позашкільних молодіжних осередків, соціальних служб для молоді, громадських організацій; обмежені матеріальні можливості; асоціальний спосіб життя батьків [7].

Отже, до основних цілей національної освіти зі збереження і розвитку здоров'я підлітків та студентів, забезпечення безпеки їх особистості можна віднести: підвищення рівня рухової активності; підвищення якості проведення організованих занять фізичною культурою і спортом; профілактика захворювань і шкідливих звичок; підвищення якості навчання з дотримання гігієнічних вимог та опанування основ загартування організму; навчання дотриманню оптимальних для здоров'я режимів дня, навчання, відпочинку і харчування; забезпечення раціональної навчальної і трудової діяльності, що базується на її науковій організації; підвищення культури спілкування; підвищення культури сексуальної поведінки; навчання способам саморозвитку особистісно важливих якостей (сили волі, цілеспрямованості, активності, самодисципліни) та основам психічної саморегуляції; здійснення психологічної підготовки до розв'язання різноманітних ситуацій, що виникатимуть у процесі життєдіяльності; забезпечення повноцінного сну як ключової умови попередження фізичної і психічної перевтоми; забезпечення загального гармонійного фізичного, психічного, культурного й духовного розвитку особистості.

**Мета роботи:** здійснити теоретичний аналіз системоутворюючих компонентів педагогічного керівництва здоровим способом життя сучасної молоді в структурі роботи в поза аудиторний час.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Ефективне досягнення вищезазначених цілей національної освіти щодо збереження і розвитку здоров'я учнів і студентів, забезпечення безпеки їхньої особистості, можливе лише за умови узгоджених дій усіх ланок державно-громадського управління, залучення всіх державних закладів та громадських організацій, робота яких пов'язана з молоддю. Тобто, створення цілісної державно-громадської системи, спрямованої на визначених цілей досягнення.

Робота з формування здорового способу життя учнів та студентів має об'єднувати дві взаємопов'язані складові: 1) прийняття ними цінностей здорового способу життя (пропагандувальна складова); 2) здобуття ними знань і набуття умінь і навичок, необхідних для самостійного виконання його вимог (змістовно-інформаційна і практична площини).

Вирішальне значення у цьому процесі відіграє поєднання роботи з формування у молодих людей знань з теорії і методики фізичного виховання та ведення здорового способу життя з практичними заняттями фізичними вправами. З цією метою їм слід надавати інформацію про взаємозв'язок спортивних занять з цінностями здорового способу життя. Для їх кращого засвоєння слід ставити завдання розробляти програми збереження і зміцнення особистого здоров'я в майбутньому; аналізували життя відомих особистостей, знайомих і друзів щодо їхнього способу життя. Це допоможе учням (студентам) конкретизувати теоретичні знання про цінності здорового способу життя і сприятиме розвитку мотивації до його самостійного ведення. Найбільш цінними для здоров'я вважаються заняття фізичними вправами з навантаженням, спортивні ігри та змагання. Важливим у вихованні цінностей здорового способу життя є проведення самостійних оздоровчих занять за місцем проживання.

При цьому слід брати до уваги і наполягати на домінуючих мотивах молоді щодо систематичних занять фізичною культурою і спортом: удосконалення стану здоров'я; досягненні впевненості у своїх можливостях; розвитку спортивної обдарованості; удосконаленні конституційних особливостей тіла, статури; етичних та естетичних параметри; активній формі відпочинку; випробовуванні своїх можливостей в екстремальних умовах, професійно-прикладному значенні фізичної культури і спорту.

### **Висновки :**

1. Превентивна освіта. Мета цього напрямку полягає в тому, щоб кожна людина ще до першої спроби якоїсь психотропної речовини, мала об'єктивні відомості про те, що це таке, які причини і наслідки таких дій. Сутність

превентивної освіти в тому, щоб отримані знання стали реально діючими мотивами поведінки. Вона передбачає створення спеціальних методик і програм, застосування яких забезпечує формування в людини готовності зробити правильний вибір у ситуації ризику вживання психотропних речовин.

2. Психокорекційна робота “групи ризику”. Успішність процесу переходу знань у переконання залежить не тільки від якості виховання. Виняткова значення має особистість того, кого навчають. Якщо в студента вже сформована орієнтація на вживання психотропних речовин, то довіра до інформації, яка міститься в курсі превентивної освіти, навряд чи виникне. Крім того, якщо через свої особистісні особливості підліток часто відчуває потребу у змінненні свого психічного стану (зняти напруженість, тривогу; поліпшити настрій; позбавитися нудьги тощо), то інформація про негативні наслідки вживання психотропних речовин навряд чи утримає його.

3. Психокорекційна робота з дорослими дітьми алкоголіків. У людини, що виросла в сім’ї, обтяженій алкогольним uzалежненням, відбувається патологічна трансформація особистості, яку слід розуміти як реалізацію “психопатичного циклу”. Сутність цього процесу лежить у площині наростання психопатичних рис, яке відбувається за рахунок психогенних реакцій на мікросоціальні ускладнення, причиною яких, зрештою, є сама людина через власний дисгармонійний склад.

Підсумкове оцінювання ефективності оздоровчих програм для молоді можна здійснювати за чотирма основними показниками:

- 1) підвищення інтересу молоді до проблем здорового способу життя;
- 2) активна участь в оздоровчій програмі;
- 3) зниження рівня захворюваності;
- 4) зниження факторів ризику;
- 5) підвищення рівня духовності.

Тому так важливо, щоб у навчальних закладах працювали і практичні психологи, і медичні працівники.

**Список використаних літературних джерел.**

1. Безугла Л. І. Організація самостійної роботи з формування культури здоров'я студентів вищих педагогічних навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» / Лариса Іванівна Безугла ; Луганський національний педагогічний університет імені Т. Шевченка. – Луганськ, 2009. – 19 с.

2. Закон України „Про фізичну культуру і спорт”. Книга вчителя фіз. культ. / упоряд. С. І. Операйло та ін. – Х. : Торсінг плюс, 2005. – 41 с.

3. Кандрашова, Л. І. До питання адаптації студентів аграрних ВНЗ III-IV рівнів акредитації: теоретичний аспект / Л. І. Кандрашова // Нові технології навчання. – 2010. – Вип. 63, Ч. 2. – С. 87-93.

4. Пасічник В. Сучасні підходи щодо поєднаного фізичного і розумового розвитку дітей старшого дошкільного віку / В. Пасічник, Р. Петрина // Молода спортивна наука України. – 2012. – Т. 2. – С. 150–155.

5. Петунина О.В. Теоретические основы подготовки студентов к профессиональной деятельности учителя физической культуры / О.В. Петунина. – Санкт-Петербург, 1996. – 48 с.

6. Рибалко П. Організаційно-педагогічні підходи щодо сприяння фізичному розвитку дитини у літньому оздоровчому таборі наметового типу як суспільної цінності / П. Рибалко // Молода спортивна наука України. – 2013. – Т. 2. – С. 149

7. Рибалко П.Ф., Козерук Ю.В., Лисюк С.М., Гончар В.В. Теоретико-методичні основи організації самостійних занять фізичними вправами / П. Ф. Рибалко, Ю.В. Козерук, С.М. Лисюк, В.В. Гончар// Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. – Чернігів : ЧНПУ, 2016. – Вип. 135. – С. 213-216.

**Відомості про авторів:**

**а) прізвище, ім'я, по батькові:** Рибалко Петро Федорович

**б) посада:** доцент

**в) місце роботи:** інститут фізичної культури СумДПУ імені А.С. Макаренка, кафедра ТМФК; СНАУ, кафедра фізичного виховання

**г) адреса для листування:** 40000, м. Суми, вул. Герасима Кондратьєва 160, кафедра фізичного виховання

**а) прізвище, ім'я, по батькові:** Хоменко Сергій Васильович

**б) посада:** завідувач кафедрою фізичного виховання

**в) місце роботи:** СНАУ, кафедра фізичного виховання

**г) адреса для листування:** 40000, м. Суми, вул. Герасима Кондратьєва 160, кафедра фізичного виховання

