

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

С. М. Юськів

Херсонська державна морська академія, м. Херсон

Анотація. Розглянуто проблеми здоров'я молоді в Україні, причини його погіршення, способи формування здорового способу життя. Пріоритетним напрямом формування здорового способу життя визначено формування в молоді відповідального ставлення до свого здоров'я, усвідомлення та розуміння переваг, які забезпечує здоровий спосіб життя.

Ключові слова: здоров'я молоді, здоровий спосіб життя, формування здорового способу життя, шкідливі звички.

Abstract. The problems of youth health in Ukraine, the reasons for its deterioration, ways of forming a healthy lifestyle are considered. The priority direction of healthy lifestyle formation is the formation of responsible young people for their health, awareness and understanding of the benefits that a healthy lifestyle provides.

Keywords: youth health, healthy lifestyles, healthy lifestyles, bad habits.

На сьогоднішній день реформування системи охорони здоров'я України, що базується на формуванні здорового способу життя, підвищенні відповідальності кожного за своє здоров'я, усуненні дії факторів ризику здоров'я, є актуальною. Мотивація до здорового способу життя, його доцільності та необхідності повинна формуватися з дитячих років. Проблема формування здорового способу життя є багатоаспектною і пов'язана з комплексом питань: гармонійного фізичного, психічного, культурного, духовного розвитку особистості; дотримання оптимальних для здоров'я режимів дня, навчання та відпочинку, харчування, особистої гігієни, рухової активності, загартування, подолання шкідливих звичок (1,2,3).

В останній час спостерігається зростання захворюваності студентської молоді практично за всіма класами хвороб. Зниження рівня здоров'я студентів обумовлено як конкретними причинами (спадковістю, способом життя, незадовільною профілактичною роботою та медичною допомогою, забрудненням атмосферного повітря, низькою якістю продуктів харчування та питної води, несприятливими умовами у сім'ї тощо), так і більш загальними (кризисними явищами в економіці, зниженням матеріального добробуту, соціальною нестабільністю). Досвід розвинених країн світу з упровадження широкомасштабних профілактичних програм, спрямованих на зменшення впливу факторів ризику виникнення соціально обумовлених хвороб (хвороб

цивілізації), показує, що головною серед них є зміна способу життя. Статистика свідчить про зростання в Україні негативних явищ: поширення серед молоді наркоманії, вживання алкоголю, тютюнокуріння, хвороб, що передаються статевим шляхом, ранньої вагітності. Гостро постає проблема зростання пивного алкоголізму (4,5,6).

Фізична культура і спорт є засобом зміцнення здоров'я студента, його фізичного удосконалення, підвищення соціальної активності, раціональною формою проведення дозвілля. Вона суттєво впливає на інші боки студентського життя, у першу чергу на трудову діяльність, моральні й інтелектуальні якості. Якщо залучати студентів до процесу фізичного виховання та самовдосконалення, то можливо впливати на саморозвиток їх культури здоров'я (7,8,9).

Функція навчального закладу полягає у створенні розвинутого простору для колективу у цілому та для кожного студента окремо з метою безперервного розвитку в них потреби у здоровому способі життя, валеологічної свідомості, що дозволить зберегти та зміцнити своє здоров'я у повсякденному житті. Засвоєння студентами сучасних знань про здоровий спосіб життя, здоров'я, формування мотиваційно-ціннісного відношення до збереження та зміцнення здоров'я – головне завдання молоді (10,11,12).

Висновки:

1. Формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів дозволяє розглядати фізичне виховання як фундамент психофізичного розвитку і фізичного вдосконалення студентської молоді.
2. Цілеспрямоване та інтенсивне формування здорового способу життя є найважливішим завданням фізичного виховання студентської молоді в вищих навчальних закладах.

Література

1. Годлевський П.М., Юськів С.М., Гузар В.М. Формування мотивації курсантів до занять з фізичного виховання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб.наукових праць / За ред. О.В. Тимошенко. – К.: Видавництво НПУ імені Н.П. Драгоманова, 2019 – Випуск 5К (113) 19. – С. 72-77.*
2. Хоменко В.В. Мотиви до занять фізичного виховання курсантів першого курсу. *Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення, ерготерапії, інклюзивної та спеціальної освіти: матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. Луцьк, 2019. С. 134-136.*

3. Хоменко В.В., Свирида В.С. Мотиви до занять з фізичного виховання курсантів іноземців. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації*: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 28 вересня 2019 р. Переяслав-Хмельницький, 2019. С. 269-272.

4. Земляков В.Є. Вправи фізичної підготовки в профілактиці професійних захворювань фахівців морської галузі. *Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення, ергоterapiї, інклюзивної та спеціальної освіти*: матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. Луцьк, 2019. С.60-62.

5. Ткачук В.П., Степанюк С.І., Юськів К.В., Голенко Н.М., Юськів С.М. Впровадження заходів, спрямованих на підвищення обізнаності щодо збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді. *Актуальні проблеми громадського здоров'я та рухова активність різних верств населення*: матеріали I Всеукр. нак.-практ. конф., Херсон, 2019, 165-169.

6. Топал В.В., Саратовський О.В., Круглик М.І. Оптимальний руховий режим і фізіологічні основи навчання в спорті. *Актуальні проблеми громадського здоров'я та рухова активність різних верств населення*: матеріали I Всеукр. наук.-практ. конф., Херсон, 2019, 195-200.

7. Гузарь В.Н., Болотин А.Э., Юськів С.Н. Развитие тактического мышления, внимания и способностей моряка управлять своими эмоциям средствами подвижных и спортивных игр. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*: матеріали XV Міжнар. наук. конф. Харків: ХДАФК, 2019, 14-19.

8. Гузар В.М., Юськів С.М. Психологічні аспекти фізичного виховання спеціалістів торгового флоту. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації: 2019 рік*: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 28 вересня 2019 р. Переяслав-Хмельницький, 2019. С. 248-251.

9. Свирида В.С. Визначення рівня валеологічних знань курсантів 1-го курсу. *Актуальні проблеми сучасної освіти та науки в контексті євроінтеграційного поступу*: матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф., Луцьк, 2019. С. 214-215

10. Гузарь В.М. Деякі питання розробки основ методики створення автоматизованої інформаційної системи забезпечення фізичної культури і спорту (АІСЗ ФКІС) на базі ЕОМ. *Педагогічні науки*, 1999, 12, 256-260.

11. Юськів С.М. Формування соціально-духовних цінностей студентської молоді в процесі фізичного виховання. *Філософські обрії сьогодення*: збірник тез доповідей і статей IV Всеукраїнської науково-практичної конференції, 17 листопада 2016 р. – Херсон : ХДАУ, 2016. – С. 165-167.

12. Юськів С.М., Юськів К.В., Вплив фізичного виховання на психоемоційний стан студентів. *Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту*: збірник наукових праць. – Харків: ХДАФК, 2017. – С. 293-297.