

## **ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ПРЕДМЕТ АНАЛІЗУ ТА САМОАНАЛІЗУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

Формування здорового способу життя студентської молоді є однією з важливих сучасних соціально-педагогічних проблем. До її позитивного розв'язання причетні батьки, держава, ВОЗ, наукові установи, громадськість, що мають при цьому свої конкретні завдання та функції. Через різноманітні аспекти та засоби діяльності (управлінські, організаційні, матеріально-технічні, наукові, психолого-педагогічні, навчально-виховні) вони створюють необхідні умови для ведення молоддю здорового способу життя, здійснюють практично відповідні впливи на інтелектуальну моральну, мотиваційну, діяльнісну, емоційно-вольову сфери студентської молоді.

Психолого-педагогічний аспект формування здорового способу життя студентської молоді вивчали В. Бабич, Н. Бібік, О. Вакуленко, В. Васильєв, О. Ващенко, Л. Волкова, Г. Голобородько, О. Дубогай, О. Єжова, Є. Імас, В. Зайцев, В. Касаткін, І. Кенсіцька, Т. Кириченко, С. Кондратюк, Ю. Лісцин, В. Оржиківська, Л. Саврковська, О. Савченко, О. Соколенко, Л. Сущенко, Н. Хоменко, Б. Шиян та ін.

На думку багатьох фахівців (Г. Апанасенко, О. Дубогай, Н. Завидівська, О. Єжова, Є. Імас, С. Кирильченко, Т. Круцевич, А. Магльований, Р. Расвський, О. Тимошенка, Б. Шиян та ін.) у студентів не сформовано потребу піклуватися про своє здоров'я. Ситуація ускладнюється ще й тим, що більшість студентів нехтує елементарними нормами збереження свого здоров'я, що призводить до зростання соматичних захворювань, функціональних відхилень та психічних розладів.

Важливо, щоб студентська молодь володіла різнобічними знаннями про суть здорового способу життя як інтегрованого явища, була переконана у важливості його дотримання, глибоко усвідомлювала руйнівну особливість шкідливих звичок у розвитку особистості, вміла протистояти різноманітним негативним впливам, мала бажання і вміння позбутися шкідливих звичок, якщо вони є.

Неабиякого значення набуває формування в студентів свідомого ставлення до власного здоров'я, розуміння того, що здоровий спосіб життя є визначальним чинником забезпечення біологічного, психічного, соціального благополуччя особистості, тривалості активної життєдіяльності, що він передбачає оптимальну рухову активність людини, діяльну участь у заняттях фізкультурою і спортом, раціональне харчування, дотримання гігієнічних правил, здорового сон, відмову від наркотиків, тютюнопаління, зловживання алкоголем, дотримання комплексу моральних вимог тощо.

Необхідно, щоб студенти мали активну позицію щодо формування в себе позитивних, корисних звичок, були наполегливими у становленні власного здорового способу життя, вміли аналізувати та самоаналізувати його особливості. Володіння педагогами інформацією з цих питань є одним із елементів їх діяльності, що спрямована на формування здорового способу життя вихованців.

Ми досліджували деякі аспекти формування здорового способу життя студентів ВОЗ. Вивчалися питання: як студенти розуміють суть поняття "здоровий спосіб життя", як пов'язують його з наявністю у людини певних звичок, як самооцінюють наявність у себе шкідливих звичок і чи прагнуть їх позбутися, як стверджують здоровий спосіб життя засобами фізкультури та спорту у позанавчальний час та ін.

У дослідженні взяли участь 86 студентів. Методами вивчення питань були анкетування і співбесіди.

Дослідження виявило, що студенти пов'язують у своїх уявленнях поняття "здоровий спосіб життя" з різними ознаками, які в узагальненому вигляді розкривають такі компоненти: відсутність шкідливих звичок, раціональне харчування, здоровий сон, дотримання правил гігієни, турбота про здоров'я, цікавий відпочинок, заняття фізкультурою та спортом, дотримання вимог режиму дня, добрий настрій.

Студенти відзначали, що здоровий спосіб життя - це: "не пити", "не курити", "не вживати наркотики", "не нюхати клей", "багато рухатися", "робити зарядку", "займатись фізичними вправами", "жити без шкідливих звичок", "бути життєрадісними", "добре харчуватися, вживати вітаміни", "не красти", "сукупність занять, звичок, вправ, які підтримають тонус та фізичне здоров'я нашого організму" та інше.

Найбільшу кількість виборів респондентів одержали такі компоненти здорового способу життя: відсутність шкідливих звичок (58%), заняття фізкультурою та спортом (22%), раціональне харчування (16%). Інші компоненти (дотримання санітарно-гігієнічних вимог, режиму дня, турбота про здоров'я та ін.) одержали дуже низький відсоток виборів (4%).

Суттєвим недоліком у знаннях студентів про сутність здорового способу життя є те, що в них (незалежно від віку) немає цілісного, інтегрованого поняття про здоровий спосіб життя. Переважно респонденти називають 1-2 компоненти, а не їх комплекс. Студенти майже не розглядають здоровий спосіб життя у єдності фізичних, психічних, моральних, духовних аспектів.

Респонденти виявляли своє ставлення до того, які звички слід оцінювати як шкідливі для життєдіяльності людини, а які - не дуже. До шкідливих звичок студенти відносять наступні: вживання наркотиків, алкоголю, паління, токсикоманію, нерациональне харчування. Частина респондентів пов'язує їх із порушенням норм загальної культури, моралі, санітарно-гігієнічних вимог і виділяє звички битися, ображати інших, лягати нецензурними словами, красти, лінуватися, прогулювати заняття, проводити багато часу за комп'ютером, переглядом телевізійних передач.

Отже, наведені результати свідчать про недооцінку частиною студентів звичок, що стосуються культури особистості, дотримання нею загальнолюдських норм моралі, глибокого усвідомлення ними шкідливого впливу на організм, психіку, весь духовно-моральний світ людини алкоголю, наркотиків, паління.

Позитивно, що респонденти, які зазначили існування у себе негативних звичок, виявляють бажання їх позбутися. Про це студенти зазначали: хочу перестати пити, вживати нецензурні слова, курити, битися, пити пиво, сваритися, довго спати, лінуватися, довго займатися комп'ютером, переглядом телепередач тощо. У прагненні студентів позбутися шкідливих звичок перше місце посідає куріння, друге – вживання алкоголю, за ними – вживання нецензурних слів, втручання у бійки, сварки, негативне ставлення до навчання та інші.

Щодо подолання шкідливих звичок деякі студенти пояснювали: "Я їх вже позбувся", "Я їх не маю", "Хочу позбутися, але не можу", "По святах надмірно вживаю алкоголь. Не хочу позбутися цієї звички, бо це приємно", "Деколи запиваю, але хіба деколи, тому не позбуваюся цього. Ці висловлювання свідчать, що у виховному процесі слід посилювати вплив на свідомість студентів, їх вольову сферу, більше залучати до занять фізкультурою і спортом.

Проведене дослідження виявило і таку особливість. Студенти пов'язують здоровий спосіб життя із заняттями фізкультурою і спортом як одним із його компонентів. Виконання ранкової зарядки, катання на велосипеді, участь у спортивних іграх, заняття в спортивних секціях, виконання фізичних вправ оцінюється респондентами як корисні звички. Але це визнання не реалізується практично: 78% респондентів відзначило, що вони не відвідують спортивні секції чи гуртки і систематично фізкультурою і спортом не

займаються. Причини називалися різні: “Мені далеко доїжджати”, “Не маю можливості доїжджати”, “У мене немає вільного часу”, “Не хочу”, “Мені це не подобається”, “Не відвідаю ніякі секції, бо там нудно” та інші.

Формування здорового способу життя є однією з ключових у становленні студентської молоді і полягає в усвідомленні, глибокій потребі й мотивації до самозбереження, ЗСЖ й визнання власного життя і здоров'я найвищою цінністю і головним ресурсом. Умови формування здорового способу життя студентів у своєму робочому формулюванні постають як система цінностей, потреб, технологій, оволодіння знаннями, уміннями й навичками здорового способу життя та їх діяльнісної реалізації під час занять з фізичного виховання та поза ними.