

Терещенко В. И.  
кандидат педагогических наук, профессор  
Штанько Л. А.  
кандидат экономических наук, доцент  
«Украинский гуманитарный институт»

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

В последние годы активизировалось внимание к здоровому образу жизни (ЗОЖ) студентов, что связано с озабоченностью общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых высшей школой, роста заболеваемости в процессе профессиональной подготовки а также последующим снижением работоспособности. Необходимо отчётливо представлять, что не существует ЗОЖ как некой особенной формы жизнедеятельности вне образа жизни в целом.

Успех этого процесса зависит не только от условий, созданных для его реализации органами управления высшим образованием а также администрацией вуза и педагогическим коллективом. Его гарантируют, прежде всего, конструктивные настойчивые практические действия в этом направлении самих студентов. При этом они должны опираться на научные данные а также на здоровые элементы сложившегося образа жизни. Причём наиболее эффективно постепенное овладение культурой ЗОЖ.

ЗОЖ отражает обобщённую типовую структуру форм жизнедеятельности студентов, для которой характерно единство и целесообразность процессов самоорганизации и самодисциплины, саморегуляции и саморазвития, направленных на укрепление адаптивных возможностей организма, полноценную самореализацию своих сущностных сил а также дарований и способностей в общекультурном и профессиональном развитии и жизнедеятельности в целом. ЗОЖ создаёт для личности такую социокультурную среду, в условиях которой возникают реальные предпосылки для высокой творческой самоотдачи а также работоспособности и трудовой и общественной активности; психологического комфорта, наиболее полно раскрывается психофизический потенциал личности; актуализируется процесс её самосовершенствования. В условиях ЗОЖ ответственность за здоровье формируется у студента как часть общекультурного развития, проявляющаяся в единстве стилевых особенностей поведения, способности построить себя как личность в соответствии с собственными представлениями о полноценной в нравственном а также в духовном и в физическом отношении жизни.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, специалисты, работоспособность, профессиональная подготовка, саморегуляция, самодисциплина.

**Терещенко В.И., Штанько Л.А. Педагогічні основи формування здорового способу життя студентів.**  
Останнім часом активізувалася увага до здорового способу життя (ЗСЖ) студентів, що пов'язане із занепокоєністю суспільства стосовно здоров'я фахівців, які навчаються в вищій школі а також зростанням захворюваності під час професійної підготовки та наступним зниженням працездатності. Необхідно чітко уявляти що не існує ЗСЖ як певної особливої форми життєдіяльності поза способу життя в цілому.

Успіх цього процесу залежить не тільки від умов, які створені для його реалізації органами керування вищою освітою а також адміністрацією вищого навчального закладу та педагогічним колективом. Його гарантують, насамперед, конструктивні настирливі практичні дії в цьому напрямку самих студентів. При цьому вони повинні опиратися на наукові дані а також на здорові елементи способу життя, який склався. Причому найбільш ефективно поступове оволодіння культурою ЗСЖ.

ЗСЖ відображає узагальнену типову структуру форм життєдіяльності студентів, для якої характерно єдність та доцільність процесів самоорганізації та самодисципліни а також саморегуляції та саморозвитку, направлених на зміцнення адаптивних можливостей організму, повноцінну самореалізацію своїх важливих сил, а також талантів та здібностей в загальнокультурному та в професійному розвитку та життєдіяльності в цілому. ЗСЖ створює для особистості таке соціокультурне мікросередовище, в умовах якого виникають реальні можливості для високої творчої самовіддачі а також працездатності та трудової й суспільної діяльності; психологічного комфорту, найбільш повно розкривається психофізичний потенціал особи; актуалізується процес її самовдосконалювання. В умовах ЗСЖ відповідальність за здоров'я формується в студента як частина загальнокультурного розвитку, яка проявляється в єдності стилевих особливостей поведінки а також здатності побудувати себе як особистість відповідно до власних уявлень про повноцінне в моральному а також в духовному та в фізичному відношенні життя.

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, фахівці, працездатність, професійна підготовка, саморегуляція, самодисципліна.

**Tereshchenko V., Shtanko L. Pedagogical foundations of the formation of a healthy lifestyle of students.**  
Nowadays it is activated an attention to health mode of life of students which is connected with thinking a society concerning to a health of specialists which study at higher educational establishments, a growth of illness at a process of professional preparing as well as following decreasing work ability. We have to clearly understand that it is no such form of life as some special form of living out of a mode of life as a whole. Forming individual culture of health mode of life at student's time is the complex durable process; a goal of this process is to pass to the new quality of a life.

A success of this process is depended on not only conditions created for its realization from a higher education as well as an administration of higher educational establishment and pedagogical staff. First of all insisted practical actions of students at this direction guarantee this success. At the same time these actions have to support on scientific data as well as health elements of real

mode of life. A gradual mastering a health mode of life is the most effective phenomenon.

A health mode of life reflects usual structure of forms of students' life for which it is usual importance of process of self – organization and self – discipline, self – regulation and self – development which are directed to strengthening adaptive possibilities of an organism as well as right self – realization of their important forces and talents and abilities at overall cultural and professional development as a whole. A health mode of life creates for a person such social and cultural environment at which conditions appear real possibilities for high creative self – potential as well as work ability and labour and social activities; psychological comfort; psychological and physical potential of a person is opened as well as a process of person's self – improving is actualized. At a health mode of life a responsibility for a health is formed at student as a part of overall cultural development; this part appears at overall style peculiarities of a behaviour, an ability to build itself as a person concerning to own imaginations about real life concerning to moral as well as mental and physical relations.

**Key words:** health mode of life, specialists, work ability, professional preparing, self – regulation, self – discipline.

**Постановка проблемы.** Человеческий организм функционирует по законам саморегуляции. При этом на него воздействует множество внешних факторов. Многие из них оказывают крайне отрицательное влияние. К ним прежде всего следует отнести: нарушение гигиенических требований режима дня, режима питания, учебного процесса; недостатки калорийности питания; неблагоприятные экологические факторы; вредные привычки; отягчённая или неблагополучная наследственность; низкий уровень медицинского обеспечения и др.

Одним из наиболее эффективных способов противодействия этим факторам является следование правилам здорового образа жизни (ЗОЖ). Учёные определили, что состояние здоровья человека больше всего - на 50%, зависит от образа жизни, а остальные 50% приходятся на: экологию (20%), наследственность (20%), медицину (10%) (т. е. на независимые от человека причины). В свою очередь, в ЗОЖ основная роль отводится правильно организованной двигательной активности, которая составляет около 30% из пятидесяти [1, 6, 9]

Однако в определении стратегии и тактики решения задач оздоровительной направленности необходимо со всей отчётливостью понимать, что успешное решение проблемы здоровья возможно только в том случае, когда человек наряду с правильно организованной двигательной активностью будет систематически выполнять и другие заповеди сохранения здоровья: правильно дышать, правильно пить, правильно есть, правильно расслабляться, правильно беречь себя, правильно думать.

**Анализ литературных источников.** Многократно установлено, что здоровый образ жизни (ЗОЖ) является наиболее действенным способом укрепления и сохранения здоровья, подготовки к активной жизнедеятельности студенческой молодежи.

Вместе с тем, по данным литературы, регулярно используют этот фактор только чуть более трети студентов. Это связано с тем, что приобщение студентов к ЗОЖ – это сложная педагогическая и личностная проблема, оптимальные пути решения которой пока еще не определены в полной мере.

Объясняется такое положение дел тем, что предполагаемые мероприятия, как правило, не предусматривают интересы и личный опыт студентов по устройству жизни. Для правильной и эффективной организации ЗОЖ необходимо систематически следить за своим образом жизни и стремиться соблюдать следующие условия: достаточная двигательная активность, правильное питание, наличие чистого воздуха и воды, постоянное закаливание, возможно большая связь с природой; соблюдение правил личной гигиены; отказ от вредных привычек; рациональный режим труда и отдыха. Всё вместе это и называется соблюдением здорового образа жизни - ЗОЖ.

**Цель исследования** - выявить и обосновать организационно – педагогические условия, которые способствуют формированию здорового образа жизни студентов в процессе учебы.

**Методы исследования** - для решения поставленных задач использовались: теоретический анализ и обобщение литературных источников и документальных материалов; методы проведения опроса; контекст-анализ; педагогические методы. Статистические методы обработки материалов.

**Результаты исследований.** Таким образом, **здоровый образ жизни (ЗОЖ)** - это процесс соблюдения человеком определённых норм, правил и ограничений в повседневной жизни, способствующих сохранению здоровья, оптимальному приспособлению организма к условиям среды, высокому уровню работоспособности в учебной и профессиональной деятельности.

Стиль ЗОЖ обусловлен личностно-мотивационными особенностями, возможностями и склонностями человека. Он предполагает активную деятельность по сохранению и укреплению собственного здоровья, в которой можно выделить следующие основные компоненты: осознанное, целенаправленное применение разнообразных форм физической активности; целенаправленное освоение гигиенических навыков и навыков охраны здоровья; использование естественных природных факторов в укреплении здоровья (закаливание) и цивилизованное отношение к природе; активная борьба с вредными привычками и их полное искоренение; деятельность по пропаганде и внедрению ЗОЖ в жизнь каждого человека и общества.

Под индивидуальным стилем ЗОЖ понимают присущий конкретному человеку способ организации жизнедеятельности, учитывающий индивидуальные интересы, потребности, возможности и связь с его учебной, профессиональной и бытовой деятельностью.

Таким образом, ЗОЖ представляет собой режим ограничений в сочетании с оптимальным режимом физических нагрузок. По поводу необходимости определённых ограничений уместно будет сослаться на слова известного американского писателя Марка Твена, который писал: «Единственный способ сохранить своё здоровье - есть то, что не хочешь, пить то, чего не любишь и делать то, что не нравится».

Физическая активность человека - главный и решающий фактор сохранения и укрепления здоровья, ничем

незаменимое универсальное средство профилактики недугов и замедления процессов старения организма. Двигательный режим человека неодинаков в разном возрасте. Однако общее состоит в том, что физическая активность абсолютно необходима ребёнку, взрослому, пожилому человеку. Она должна быть постоянным фактором жизни, главным регулятором всех функций организма.

Следовательно, физическая культура не просто одна из составляющих, но и самый главный компонент ЗОЖ. Она представлена в нём в виде ежедневной утренней гимнастики, регулярных физкультурно - оздоровительных занятий, систематических закаливающих процедур, а также других видов двигательной активности, направленных на сохранение и приумножение здоровья.

Важным слагаемым ЗОЖ является рациональное питание. Оно обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности, продлению жизни.

ЗОЖ немислим без соблюдения правил личной гигиены: суточного режима, ухода за телом, одеждой, обувью и т.п. Особое значение при этом имеет распорядок дня. При правильном его составлении и строгом выполнении вырабатывается чёткий ритм функционирования организма. А это, в свою очередь, создаёт оптимальные условия для плодотворной работы и качественного восстановления сил.

Мощным оздоровительным средством ЗОЖ является закаливание. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь и на долгие годы сохранить высокую трудоспособность. Особенно велика роль закаливания в профилактике простудных заболеваний.

Обязательным условием ЗОЖ является отказ от вредных привычек. Алкоголь, наркотики, курение - злейшие враги человека, главная причина многих опасных заболеваний, резко сокращающих продолжительность жизни людей. Таковы основные слагаемые здорового образа жизни. В их истинности мало кто сомневается. Однако весь парадокс в том, что для очень многих людей они ещё не стали руководством к практическим действиям. Внедрение их в повседневную жизнь людей требует комплексного подхода, кропотливой целенаправленной деятельности со стороны многих государственных учреждений и организаций. Однако оно предполагает прежде всего активную деятельность в этом направлении самого человека. Следование нормам и принципам ЗОЖ - долг каждого разумного человека. Сознательное отношение к собственному здоровью должно стать нормой поведения, главной отличительной чертой культурной, цивилизованной личности.

ЗОЖ, основой которого является режим ограничений и режим нагрузок, должен занять ведущее место в арсенале современных профилактических средств. Наступит время, когда дозированная двигательная активность будет прописываться каждым врачом так же, как в настоящее время назначается медикаментозное лечение.

#### **Выводы**

1. Исследования показали, что обобщенные предложения студентов по технологи приобщения к ЗОЖ, согласно внедряемых на современном этапе вузовского образования принципов педагогики сотрудничества, должны являться информационной базой для разработки в каждом вузе реальных программ формирования ЗОЖ и здоровья студентов.

2. Создание благоприятных условий студентами для реализации принципов ЗОЖ, формирование и достижение высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимы для активной жизнедеятельности и высокопродуктивной работы в условиях рыночных отношений.

#### **Литература**

1. Актуальные проблемы здорового образа жизни в современном обществе: Материал. междунаро. науч. практ. конф. – Минск: БГАФК, 2003.
2. Бушев Ю.В. Інтегральна оцінка соматичного здоров'я студентів за різними діагностичними системами / Ю.В. Бушев // Збірник наукових праць співробітників НМАПО ім. П.Л. Шупика - 2005 - №14 – с. 623 – 632.
3. Горчак С.И. К вопросу о дефиниции здорового образа жизни / ЗОЖ. Социально – философские и медико – биологические проблемы: Сб. науч. статей. – Кишенёв. Штиинца, 1991, с. 19-36.
4. Державний стандарт освіти в Україні // Освіта України. – 2004 - №5 с. 12 - 13.
5. Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи: матеріали I, II, III, IV Всеукраїнських науково практичних конференцій. Донецьк: ДонНУ, 2000, 2002, 2004, 2006, 2008.

#### **Referens**

1. Gohler J., Spieth R. (1987) Geschichte der Turngerate / J. Gohler, R. Spieth– Stuttgart: Sprint - DruckGmbh, – p. 115
3. Skripko A. (1990) TechnischeMittelim Training der Leichtathleten // Techniques in Athletics / The first International Conference – Koln: DSHS, - Volume 2 – pp. 825 – 833.