

Павлова В. В., канд. пед. наук, доц.,
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова,
Україна

Пак О. І., здобувач вищої освіти,
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова,
Україна

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Постановка проблеми, її актуальність. Актуальність дослідження полягає у тому, що з розвитком нових технологій, інтернету та телебачення відбувається безпосереднє залучення індивідів до інформаційного простору практично із народження, водночас все менше уваги надається саме формуванню здорового способу життя. Сьогодні проблеми загрози здоров'ю розглядається як одна з найважливіших, особливо серед молоді. В Україні формування здорового способу життя молоді стало важливою соціально-економічною та гуманітарною складовою державної політики. Більшість молодих громадян стурбовані

умовами праці, навчання та відпочинку, власним матеріальним становищем, станом навколишнього середовища, доступністю та якістю медичного обслуговування. Оскільки в молодіжному середовищі зростає популярність малорухомого способу життя (комп'ютери, електронні ігри, перегляд телепередач тощо), все більше переважають пасивні форми дозвілля, ризикована поведінка та різні форми залежності: алкоголь, наркотики, тютюнопаління, лудоманія тощо. Отже, виховання свідомого та відповідального ставлення до здоров'я має починатися з раннього дитинства, поступово входити до системи світогляду, ставати складовою частиною загальної культури, духовного світу молодої людини.

Мета дослідження – визначення особливостей формування здорового способу життя студентської молоді.

Здоровий спосіб життя визначається:

- як активна діяльність людей, спрямована на збереження і поліпшення власного здоров'я, оздоровлення організму, боротьбу зі шкідливими звичками та факторами ризику для здоров'я, формування позитивної психологічної установки на збереження, зміцнення і примноження не тільки власного здоров'я, а й здоров'я оточення [1];
- як усвідомлене, відповідальне, активне ставлення до власного здоров'я, метою якого є формування, збереження і зміцнення всіх складових здоров'я. Це спосіб життя, коли людина дотримується усіх правил, що необхідні для збереження і поліпшення здоров'я [2, с. 22].

Стан здоров'я студентської молоді є важливою складовою здоров'я нації. Економічний, інтелектуальний та культурний потенціал країни залежить від показників здоров'я майбутнього покоління. Тому сучасна молодь повинна бути працездатною, фізично витривалою, демонструвати високий професійний рівень. Збереження здоров'я підростаючого покоління є пріоритетним завданням суспільства та структур державного сектору: медичної, соціальної, економічної, освітньої сфери, засобів масової інформації тощо [3].

Огляд науково-педагогічної літератури дав змогу з'ясувати, що процес виховання свідомого ставлення студентської молоді до власного здоров'я починається з першого курсу навчання у ЗВО і забезпечується низкою педагогічних умов, а саме:

- поєднанням навчального процесу з практичною діяльністю студентів;
- знайомством молоді з основами здорового способу життя, формуванням власного здорового стилю життя;
- формуванням цільової настанови і мотивації студентів на зміцнення свого здоров'я і набуття відповідних знань, умінь і навичок [4].

Формування здорового способу життя молоді – складний процес, який потребує якнайбільшої кількості людей, різних організацій і, насамперед, – самої

молоді. Процес виховання свідомого ставлення молоді до власного здоров'я, здоров'я інших людей здійснюється шляхом передачі знань і формування вмінь та навичок зміцнення та збереження здоров'я, виконання практичних дій здорового способу життя.

Особливості формування здорового способу життя студентів виявляються в реалізації оздоровчої діяльності, створенні сприятливих для здоров'я санітарно-гігієнічних, психологічних і соціальних умов, а також виховання позитивної мотивації до власного здоров'я, потреби у здоровому способі життя, сприяння у засвоєнні студентами знань, умінь і навичок, необхідних для збереження, зміцнення та відновлення здоров'я, і є невід'ємним елементом у навчально-пізнавальному процесі. З цією метою необхідно створювати і реалізовувати програми та проекти, розраховані на широке коло студентів на різних рівнях.

Основними цілями роботи щодо пропаганди здорового способу життя є:

- формування позитивної мотивації щодо здорового способу життя культури здоров'я;
- знайомство молоді з основами здорового стилю життя, формування свого стилю здорового життя, здійснення профілактичної роботи за негативними проявами;
- формування теоретичних та практичних навичок здорового способу життя, формування творчої особистості, здібної до саморозвитку, самоосвіти і самоактуалізації.

Навчання здоровому способу життя повинно бути системним і має сприяти гармонійному розвитку психофізичних здібностей молоді.

Визначено, що найпопулярнішими формами роботи щодо формування здорового способу життя в молодіжному середовищі стали такі інноваційні методики, як інтерактивні театри, молодіжні лекторські групи, спікерські бюро тощо.

Це системна робота, тому вимагає особливих зусиль:

- приділення уваги активізації здорового способу життя молоді шляхом проведення заходів із питань попередження наркоманії та негативних наслідків вживання наркотиків, запобігання поширенню соціально-небезпечних хвороб, насамперед туберкульозу та ВІЛ / СНІДу, здійснення інформаційно-просвітницької діяльності серед молоді з питань шлюбних відносин, планування сім'ї, виховання здорової дитини, наслідків вживання алкоголю;
- застосування нових форм роботи з молоддю із використанням ресурсів мережі Інтернет, засобів масової інформації (проведення телевізійних форумів, вебфорумів, онлайн конференцій та ін.) з метою масового охоплення цільової аудиторії, утворення можливостей прямого спілкування з експертами, висловлення громадської думки тощо [5].

Під впливом ЗМІ та реклами у молоді формується неправильне та небезпечне уявлення про здоровий спосіб життя, сьогодні невелика кількість блогерів транслює корисну та достовірну інформацію стосовно здорового способу життя. Далеко не всі люди, які пишуть про ЗСЖ, компетентні в цій темі. Масовість деяких помилкових суджень змушує молодь думати, що вони є істинними. Наприклад, завдяки соціальним мережам стали популярні такі явища, як детокс, воркаут, веганство і сиродіння, кросфіт, вейпінг тощо. Але не всі з них є корисними, тому вимагають серйозного, осмисленого підходу. Вводячи себе в стан стресу, молодь забуває, що невід'ємною частиною здорового способу життя є духовний розвиток і гармонія. Отже, соціальні медіа можуть бути корисними в популяризації здорового способу життя, але, вносячи різкі або значні зміни в своє життя, необхідно звертатися до серйозної літератури і радитися з фахівцями.

Також тривалі психоемоційні стреси погіршують розумову діяльність, серед студентів часто спостерігається нестабільний емоційний стан, який особливо загострюється під час іспитів та сесії, що спричиняє подальші проблеми в організмі. Хоча стрес в житті студента і є невід'ємною частиною, потрібно щоб іспит не став причиною нервового зриву. Бажано об'єктивно оцінювати свої знання і вірити в себе. Зазвичай людина малює собі страшні картини, але насправді це звичайний робочий процес для викладача.

Виходячи з того, що найважливіша роль у збереженні і формуванні здоров'я належить самій людині, її способу життя, системі цінностей, настановам, рівню гармонізації внутрішнього світу і стосунків з оточенням, першочерговим завданням дослідників та фахівців при вирішенні питань формування здорового способу життя студентської молоді є мотивація цілеспрямованої роботи самої молодої людини з відновлення та розвитку її життєвих ресурсів, прийняття на себе відповідальності за власне здоров'я, створення таких умов, коли здоровий спосіб життя стає нагальною потребою. З цією метою необхідно реалізовувати програми та проєкти, розраховані на широкий загаль студентів, на окремі групи ризику, а також на викладачів, що безпосередньо взаємодіють з молоддю. Для ефективного результату варто залучати студентські ЗМІ, проводити індивідуальну санітарно-просвітницьку роботу, семінари, тренінги, соціальні акції, кампанії, роз'яснювати інформацію, яку здобувачі вищої освіти отримують через соціальні медіа.

Спосіб життя характеризується особливостями повсякденного життя людини, що охоплюють її трудову діяльність, побут, форми використання вільного часу, задоволення матеріальних і духовних потреб, участь у суспільному житті, норми і правила поведінки. Студентська молодь здебільшого вважає, що на здоров'я людини вирішальною мірою впливають матеріальні чинники, а

також навколишнє середовище. Факторам, які визначають духовне та психічне здоров'я особистості, студенти не надають надто великого значення. Жіноча частина молоді більше, ніж чоловіча, піддається впливу зовнішніх чинників при формуванні свого ставлення до здоров'я. Молоді люди здебільшого не звертають особливої уваги на стан власного здоров'я, навіть коли він незадовільний.

Отже, студентська молодь є найбільш вразливою верствою суспільства до негативного впливу соціальних чинників на здоров'я. Аналіз досліджень показує, що 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.

Патологічні зміни стану здоров'я студентів зумовлюють також економічні, екологічні, суспільно-політичні обставини. Невміння та небажання раціонально організувати режим дня, навчання, харчування і відпочинок призводить до появи гострих та хронічних захворювань. Використання різних форм організаційно-виховної, волонтерської роботи, нових технологій щодо збереження власного й колективного здоров'я створить відповідні умови, за яких студенти зможуть взяти на себе відповідальність за дії, вчинки, справу й слова щодо зміцнення здорового способу життя.

Список використаних джерел

1. Чистяков А. В. Социализация личности в обществе Интернет-коммуникаций: социокультурный анализ. Ростов-на-Дону: Рост. гос. пед. ун-т, 2006. 278 с.
2. Гусак П. М., Зимівець Н. В., Петрович В. С. Відповідальне ставлення до здоров'я: теорія та технології: монографія / за ред. П. М. Гусака. Луцьк: ВАТ «Волиньоблдрукарня», 2009. 252 с.
3. Мар'їна О. Бібліотеки та соціальні медіа: технологія взаємодії. *Вісник Книжкової палати*. 2012. № 8. URL: <https://www.science-community.org/system/files/24.pdf> (дата звернення: 06.04.2021).
4. Мар'їна О. Бібліотеки та соціальні медіа: технологія взаємодії. *Вісник Книжкової палати*. 2012. № 8. URL: <https://www.science-community.org/system/files/24.pdf>(дата звернення: 06.04.2021).
5. Лозовицький О. С. Молоді України – здоровий спосіб життя! URL: http://www.experts.in.ua/baza/analitic/index.php?ELEMENT_ID=73111 (дата звернення: 16.04.2021).