

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗВО

Аксьонов Д.В., Калінін К.Є.

Наша держава велике значення приділяє збереженню здоров'я і дієздатності студентів. Також цієї мети повинні дотримуватись і навчальні заклади, і викладачі. Тому пропаганда здорового способу життя та виховання культури поведінки студентів повинно бути однією з головних цілей ЗВО.

Після закінчення навчального закладу, студенти починають працювати і якість їх роботи безпосередньо залежить від рівня здоров'я, від наявності шкідливих звичок та рівня психологічної та емоційної стійкості. Але нажаль, як показують дослідження багатьох вчених, рівень здоров'я 60 % випускників не відповідає сучасним вимогам.

Нажаль в ієрархії потреб, що лежать в основі життя студентів, здоров'я знаходиться, далеко не на першому місці. Це пов'язано з низькою індивідуальною і загальною культурою. Змінити це потрібно розпочинаючи з формування мотивації здоров'я і ЗОЖ.

За твердженням учених, здоров'я залежить на 50-55% від способу життя, на 20% – від спадковості, на 20-25% – від стану довкілля (екології), на 8-12% – від роботи системи охорони здоров'я. З цієї статистики стає очевидним, що найбільша частка вкладу в здоров'я людини доводиться на образ життя [1,3].

Тому розкриття складових ЗОЖ та знаходження шляхів донесення необхідної інформації до студентської молоді – є однією з найважливіших завдань усього педагогічного колективу ЗВО.

Одним із складників здорового способу життя є раціональний режим праці і відпочинку – необхідний елемент здорового способу життя будь-якої людини. При правильному і строгому дотриманні режиму, виробляється чіткий і необхідний графік функціонування організму, що створює оптимальні умови для роботи та відпочинку і тим самим сприяє зміцненню здоров'я.

Студент, який регулярно десь 10 хвилин планує свій робочий день, зможе щодня зекономити 2 години, а також вірніше і краще впоратися з важливими справами.

Студент повинен правильно чергувати працю і відпочинок. Після зайняття в ЗВО і денного харчування необхідно відпочити. Відпочинок після праці зовсім не означає стан повного спокою. Лише при дуже великому стомленні може йтися про пасивний відпочинок.

Наступна складова – це раціональне харчування, що забезпечує нормальний ріст і розвиток організму, а також є однією з ознак здорового способу життя. Для здоров'я нормальної життєдіяльності студенту за добу необхідно спожити необхідну кількість харчових компонентів: білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мінеральних речовин. Нажаль у зв'язку зі зниженням життєвого рівня населення, повноцінне харчування можуть дозволити не всі.

Науковці встановили залежність між успішністю та режимом харчування: якщо студенти розпочинають заняття не поснідавши, то вони гірше засвоюють навчальний матеріал. За даними дослідників, 60 % студентів, які навчаються задовільно, харчуються лише два рази на день, в той час ті, які навчаються на «добре», у 80% випадків дотримуються триразового харчування [6].

Рухова активність – природжена біологічна потреба, генетично обумовлена, для нормального розвитку і життєдіяльності організму, основа життя людини. Ця потреба має бути задоволена, як і будь-яка інша потреба, наприклад, в їжі, воді і т. д. [5].

Новітні наукові дослідження показали, що тривале обмеження РА, яке дістало назву гіподинамії, є небезпечним антифізіологічним чинником, що руйнує організм і призводить до ранньої непрацездатності.

Між тим, гіподинамія стає домінантним станом більшості представників сучасного суспільства, які вважають за краще жити в комфортних умовах, користуючись транспортом, центральним опалюванням і тому подібне, не займаючись систематично фізичною культурою. Та і на роботі, і навчанні у більшості випадків розумова праця практично витіснила фізичну. створюючи комфорт, прирікають людину на постійний «м'язовий голод». Систематичними фізичними вправами досягається не лише фізична досконалість у вузькому значенні цього слова, але і стійка узгодженість роботи усіх внутрішніх органів, а також - підвищення їх потужності.

Враховуючи вище сказане були проаналізовані дослідження в цій сфері, після чого були зроблені наступні висновки:

– дослідження показують, що 60 % студентів мають відхилення у стані здоров'я або хронічні захворювання. Це свідчить про те, що велика кількість студентів має незадовільний стан. І треба впроваджувати в процес роботи ЗВО профілактичні засоби підтримки здоров'я студентів;

– майже всі добувачі вищої освіти, не дотримують режиму харчування, праці та відпочинку. Особливо це стосується студентів які відійшли від контролю батьків та мешкають у гуртожитку. Погано впливає на студентів і їх навколишня середа. Багато студентів залежить від думки однолітків;

– причиною багатьох негараздів, є недостатня обізнаність студентів у правилах виконання усіх компонентів ЗСЖ, що негативно впливає на всі сторони їх життя. Одним із виходів з цього положення, є написання вказівок і щоденника для студентів де по пунктах буде розкладений кожний компонент ЗСЖ. Та ведення студентом щоденника, щоб слідкувати за тим, виконують вони їх чи ні.

Література

1. Анікеев Д. М. Проблеми формування здорового способу життя студентської молоді. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту*. 2009. № 2.

2. Давиденко Д. Н. Здоровье и образ жизни студентов : учеб. пособие. Санкт-Петербург : СПбГУИТМО, 2005. 124 с.

3. Євстратов П. І. Рівень здоров'я в залежності від рухової активності студентів. *Буковинський науковий вісник*. Чернівці, 2005. С. 209–21.

4. Кошманюк М. В. Особливості формування здорового способу життя студентів в умовах вищого навчального закладу. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Ужгород : УНУ, 2013. Вип. 30.