

УДК 378:613.8

DOI <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2021.74-3.22>**М. О. Сергатиї**кандидат юридичних наук, доцент,  
доцент кафедри фізичної реабілітації  
КЗВО «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради**О. Г. Кий**викладач кафедри фізичної реабілітації  
КЗВО «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради

## ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА СКЛАДНИКИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

*У статті проведено теоретичний аналіз основних складових частин здоров'язберезувальних технологій, що є фундаментальними під час організації навчально-виховного процесу в закладах освіти. Розкриті особливості здорового способу життя і вплив його компонентів на повсякденне життя студента. Акцентовано увагу на використанні технологій збереження здоров'я. Розглянуто чинники стану здоров'я і роботу із пропаганди здорового способу життя. Визначено умови формування здорового способу життя та готовність до реалізації діяльності зі збереження здоров'я. Дано форми і напрями здорового способу життя як чинники впливу для збереження здоров'я майбутніх фахівців. Визначено, що головними видами здоров'язберезувальних технологій, застосовуваних для збереження і зміцнення здоров'я молоді в закладах освіти, є фізкультурно-спортивні заходи, технології гарантування безпеки життєдіяльності та просвітницько-педагогічна діяльність.*

*У статті показано, що процес формування здорового способу життя студентів є стійкою системою уявленн про себе як суб'єкта діяльності, сформованою у процесі професійної освіти, містить ціннісні настанови щодо ведення здорового способу життя, гармонізації особистості студента із собою, суспільством і природою. Також варто звернути увагу на той факт, що студенти завжди перебувають у стресовому стані, оскільки розумова діяльність пов'язана з емоційною напругою, особливо під час сесії та навчанням за дистанційною формою. У цей період фізична культура і здоровий спосіб життя можуть бути зведені до мінімуму, а іноді й до нуля, що зрештою може призвести до ризику поганого самопочуття або й стану хвороби.*

*Для визначення розвитку здоров'язберезувальних технологій у Хортицькій національній академії було проведено анкетування серед студентів та надані необхідні рекомендації щодо здорового способу життя студентської молоді.*

*Проведені дослідження показали необхідність модернізації сучасних підходів до формування ціннісних настанов на здоровий спосіб життя в майбутніх фахівців. Водночас головна роль відводиться самовихованню, реалізації індивідуальних потенціалів особистості у процесі занять фізичною культурою і спортом.*

**Ключові слова:** студенти, здоровий спосіб життя, здоров'язбереження, зміцнення здоров'я, фізична культура і спорт.

**Постановка проблеми.** Загальновідомо, що нинішній стан здоров'я молоді України далекий від оптимального. Попри значні зусилля держави, які докладаються впродовж останніх років, ситуація в цій сфері не зазнала істотних вагомих змін на краще. Проблема здоров'я студентської молоді є нині однією із пріоритетних. У сучасних умовах реформування системи вищої освіти актуального характеру набувають питання формування здорового способу життя, що впливатимуть на якість життя та навчальну успішність студента. Сьогодні успішне здобуття вищої освіти можливе лише за умов досить високого рівня здоров'я. На жаль, останнім часом спостерігається стійке погіршення стану здоров'я студента. Наслідками цього є значне психоемоційне навантаження, порушення режиму дня, зниження рівня рухової активності, що свідчить про недотримання здорового способу життя [1; 3].

Тому актуальним питанням сьогодення є поліпшення й удосконалення здоров'я, показників здорового способу життя, можливостей його реалізації та засобів впливу.

Акцентування на формуванні здорового способу життя для здоров'язбереження молоді зумовлено тим, що саме в молоді роки відбувається сприйняття певних норм та зразків поведінки, накопичення відповідних знань та вмінь, усвідомлення потреб і мотивів, визначення ціннісних орієнтацій, інтересів та уявленн [4; 8]. Тому є нагальна потреба у формуванні здорового способу життя для здоров'язбереження студента.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Питанням вивчення здоров'язберезувальних технологій здорового способу життя студентів у закладах освіти були присвячені праці вітчизняних і закордонних учених, серед яких, у рамках

даної статті, варто зазначити таких, як: А. Видюк, Т. Вознюк, В. Ковалько, О. Дубогай, О. Ващенко, С. Волкова, Н. Денисенко й інші.

**Мета статті** полягає у проведенні теоретичного аналізу та наданні необхідних рекомендації щодо здорового способу життя студентської молоді.

**Виклад основного матеріалу.** Здоров'язбережувальні технології є стрижнем усіх педагогічних технологій, спрямованих на зміцнення та відтворення здоров'я учасників навчально-виховного процесу [2].

Здоров'язбережувальні технології включають в себе систему цінностей і настанов, що формують потребу в підвищенні рухової активності, запобігання порушенням функцій організму, опорно-рухового апарату, кровообігу, дихання, травлення, зниженні сили скорочення м'язів і набуття гігієнічних якостей. Особлива роль відводиться фізкультурно-оздоровчій діяльності, дотриманню режиму дня, якості харчування, чергуванню праці і відпочинку, що сприяє запобіганню формуванню шкідливих звичок і різних захворювань [5; 10].

Головними видами здоров'язбережувальних технологій, застосовуваних для збереження і зміцнення здоров'я молоді в закладах освіти, є фізкультурно-спортивні заходи, технології гарантування безпеки життєдіяльності та просвітницько-педагогічна діяльність [6].

У навчальному процесі ЗВО відстеження здоров'язбережувальних технологій упроваджується недостатньо послідовно, тому що відсутнє функціональне розуміння значення збереження здоров'я. У закладах освіти навчальні плани і програми навчальних дисциплін, системи професійної підготовки фахівців не проєктуються з позицій медичних, психофізіологічних і педагогічних основ збереження здоров'я людини.

Нерозуміння сприятливого впливу фізкультурної діяльності на стан здоров'я, низька мотивація до занять фізичною культурою, нерозвиненість навичок самоконтролю і багато в чому неадекватне сприйняття стану свого організму призводять до формального ставлення студентської молоді до власного здоров'я, його збереження та зміцнення [3; 7].

Використання здоров'язбережувальних технологій веде до підвищення професійної компетентності керівників закладів освіти та викладачів, необхідної для успішного виконання здоров'язбережувальної діяльності з урахуванням новітніх умов і потреб держави і суспільства загалом [1; 8].

Поняття «здоров'язбережувальні технології» можна розглядати як сукупність принципів, прийомів і методів педагогічної роботи, які доповнюють традиційні технології навчання і виховання, наділяють їх ознаками здоров'язбереження.

Основними напрямками здоров'язбережувальної діяльності закладів освіти є:

- раціональна організація навчального процесу відповідно до санітарних норм та гігієнічних вимог;
- організація рухової активності студентської молоді;
- організація раціонального харчування студентської молоді;
- організація роботи із пропагування здорового способу життя та формування ідеології цінності здоров'я [9; 10].

Мета здоров'язбережувальних освітніх технологій – забезпечення умов фізичного, психічного, соціального та духовного комфорту, що сприяють продуктивній навчально-пізнавальній та практичній діяльності учасників освітнього процесу, заснованій на науковій організації праці та культурі здорового способу життя особистості.

Натепер день фахівці з охорони здоров'я вважають, що здоров'я людини на 50% залежить від здорового способу життя, тому головним завданням є збереження і зміцнення здоров'я молоді [3; 10].

До складових частин здорового способу життя входять різноманітні елементи, що стосуються всіх сфер здоров'я – фізичного, психічного, соціального і духовного. Найважливіші з них такі: харчування (зокрема, споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів і харчових добавок); побут (якість житла, умови для пасивного й активного відпочинку, рівень психічної та фізичної безпеки на території життєдіяльності); умови праці (безпека не тільки у фізичному, а й у психічному аспекті, наявність стимулів і умов професійного розвитку); рухова активність (фізична культура і спорт, використання засобів різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення сил після фізичних і психічних навантажень) [4; 8].

У наш час поняття про здоровий спосіб життя набуло специфічного сенсу, бо вважається, що це не лише пробіжки вранці, обливання холодною водою, фізична ранкова зарядка тощо, але й організація режиму праці і відпочинку, режим і якість харчування, організація фізичної активності, особиста гігієна, відмова від шкідливих звичок, культура сексуальної поведінки [5].

Ми погоджуємось з позицією В. Ковалько (2007 р.), який зазначає, що здоровий спосіб життя – це насамперед діяльність, активність особистості, групи людей, суспільства, що використовують матеріальні та духовні умови і можливості в інтересах здоров'я, гармонійного фізичного і духовного розвитку людини [3]. Неусвідомленим натепер залишається ставлення молодого покоління до здорового способу життя. За даними В. Сергієнка (2009 р.), 38,3% студентів вищих

навчальних закладів за станом здоров'я належать до спеціальних медичних груп. Кожна молода людина, унаслідок різних життєвих обставин, підпадає під вплив саме того середовища, яке вона бачить навколо себе, і її суспільна мораль, позиція, переконання, життєві настанови, поведінка не завжди формуються в корисному для себе й оточення напрямі [10].

На стан здоров'я студентів впливають низка причин: емоційний дискомфорт, спричинений труднощами навчання (дистанційна форма навчання); складність стосунків у системі «студенти – викладачі – батьки»; інтенсивний негативний вплив середовища існування; зростання почуття невпевненості, невдоволення собою і світом [7].

Процес формування здорового способу життя студентів є стійкою системою уявлень про себе як суб'єкта діяльності, сформованої у процесі професійної освіти, містить ціннісні настанови щодо ведення здорового способу життя, гармонізації особистості студента із собою, суспільством і природою. Також варто звернути увагу на той факт, що студенти завжди перебувають у стресовому стані, оскільки розумова діяльність пов'язана з емоційною напругою, особливо під час сесії та навчання за дистанційною формою. У цей період фізична культура і здоровий спосіб життя можуть бути зведені до мінімуму, а іноді й до нуля, що зрештою може призвести до ризику поганого самопочуття або й стану хвороби [6].

Як зазначалося вище, однією з найважливіших складових частин здорового способу життя є правильне харчування. За своєю суттю правильне харчування – це спосіб життя, який передусім передбачає здорове вживання їжі. Важливо усвідомлювати, що коли складається раціон харчування лише з корисних продуктів, передусім мається на меті не скинути кілька зайвих кілограмів до пляжного сезону, а зміцнити здоров'я загалом. Адже ніщо так не позначається на зовнішній красі, а водночас і на фігурі, як внутрішні проблеми. Причому це має бути не дієта на тиждень, а система збалансованого харчування, якої треба дотримуватися протягом всього життя. Список шкідливих продуктів, несумісних із фітнесом, цілком стандартний і зрозумілий тим, хто дотримується здорового способу життя. Не рекомендується вживати так званий fast food, продукти з консервантами, зловживати жирною, солоною, гострою їжею, обмежити вживання борошняних і солодких продуктів. Вибирати потрібно, за можливості, їжу, вироблену та вирощену в екологічно чистих районах, без застосування хімікатів та без ГМО. Правильне харчування та здоровий спосіб життя – основна запорука здорового життя студентів [2; 7; 9].

Ще один найважливіший компонент здорового способу життя – фізична активність та спорт.

Головне, щоб заняття доставляли задоволення і викликали суто позитивні емоції. Не обов'язково відвідувати спортзал або басейн, займатися собою можна і вдома. 10–15-хвилинна фізична зарядка, пробіжка з ранку або прогулянка в парку у спокійному темпі піднімуть тонус та зарядять тіло енергією. А у вихідні дні рекомендується активний відпочинок, який допоможе зняти фізичне і психічне напруження, а також випробувати нові відчуття. Можна провести вихідні в лісі, покататися на ковзанах, велосипедах, влаштувати пікнік на природі тощо. Активний відпочинок повинен бути не щотижневим, а щоденним задоволенням.

Шкідливі звички – це ворог здорового способу життя. Вони перешкоджають людині розвиватися як розумово, так і фізично. Серед цих звичок виділяють декілька найбільш шкідливих – це наркоманія, алкоголізм, токсикоманія та тютюнопаління. Кожна із цих звичок викликає психічну або фізичну залежність людини від тієї чи іншої речовини, яку вона вживає. Ці звички аж ніяк не мають нічого спільного із здоровим способом життя [5].

Для того, щоб студенти прагнули займатися фізичним вихованням, потрібно їх спрямувати. Сказати, що фізичне виховання сприяє здоров'ю і життя без шкідливих звичок чудове, – нічого не сказати. Здоров'я людини передусім залежить від її поведінки, в основі якої лежать природні людські потреби, які важливо правильно розуміти і задовольняти.

Щоб визначити наскільки, на думку студентів, розвинені здоров'язбережувальні технології в закладі освіти, де вони навчаються, нами було проведено анкетування студентів третього курсу спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія» і студентів першого курсу спеціальності «Фізична культура і спорт» Хортицької національної навчально-реабілітаційної академії.

Основним методом дослідження в даній роботі було обрано анкетну форму опитування. В опитуванні взяли участь 24 дівчат і 6 юнаків віком 17–21 року, студенти третього курсу спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія» і студенти першого курсу спеціальності «Фізична культура і спорт» Хортицької національної навчально-реабілітаційної академії.

У результаті проведеного дослідження отримані такі результати:

1. Менша частина опитаних студентів постійно займаються фізичною культурою і спортом – 23%; час від часу – 59%; зовсім не займаються – 18%. Основними причинами своєї низької фізкультурно-спортивної активності респонденти назвали: відсутність вільного часу – 51%; відсутність умов для занять – 27%; відсутність бажання – 22%.

2. З усіх опитаних менше половини вважають найбільш шкідливим і небезпечним для

здоров'я людини чинником: зловживання алкоголем – 22%; тютюнопаління – 25%; забруднення навколишнього середовища – 19%; неправильне харчування – 19%; недостатність рухової активності – 15%.

3. Велика частина студентської молоді надають величезного значення фізичним якостям і статурі – 67%; тільки здоров'ю – 33%.

4. Одним з основних чинників ризику розвитку функціональних розладів у студентів є гіподинамія – 53%, що в поєднанні з нераціональним харчуванням (38%) призводить до надлишку маси тіла: у юнаків – 70%, у дівчат – 67%.

5. Більшість опитаних воліли б займатися різними видами фітнесу і заняттями у тренажерному залі – 55%; побажали активно відпочивати – 23%; займатись плаванням – 4%; відвідувати секційні спортивні заняття – 12%; самостійно займатися фізичними вправами – 5%; 6% не знають, чим би хотіли займатися.

Багато студентів (34%), які взяли участь в опитуванні, сумніваються в можливості зміни стану свого здоров'я за допомогою занять фізичною культурою і спортом.

Проведені дослідження показали необхідність модернізації сучасних підходів до формування ціннісних настанов на здоровий спосіб життя в майбутніх фахівців. Водночас головна роль відводиться самовихованню, реалізації індивідуальних потенціалів особистості у процесі занять фізичною культурою і спортом.

Здоров'я часто є додатковим життєвим ресурсом, засобом для досягнення інших, найбільш важливих цілей. Турбота про здоров'я стає складовою частиною іміжду заможних, серйозних ділових людей, якісною характеристикою будь-якого професіонала.

У процесі практичної реалізації здоров'язберувальних технологій у студентів виробляється власний спосіб життя: більшість стали стежити за своїм харчуванням, контролювати фізичне навантаження у процесі занять і вести щоденник свого здоров'я, що свідчить про позитивні настановки на здоровий спосіб життя.

Правильно організована фізкультурно-оздоровча та виховна робота може стати основою раціональної організації рухового режиму студентської молоді, сприяти нормальному фізичному розвитку і рухової підготовленості студентів усіх факультетів, дозволить підвищити адаптивні здібності організму, отже, стане засобом збереження і зміцнення здоров'я студентів.

**Висновки і пропозиції.** Отже, формування здорового способу життя молоді – складний процес, який потребує активної участі в ньому якнайбільшої кількості людей, різних організацій, насамперед самої молоді. Ефективність цього процесу залежить від інтеграції та координації зусиль дер-

жавних і громадських організацій, релігійних організацій у сфері формування здорового способу життя, від залучення засобів масової інформації до пропаганди здорового способу життя, а також від розроблення інформативно-освітніх програм, тренінгів, орієнтованих на формування життєвих навичок, які ведуть до збереження, зміцнення та відтворення здоров'я.

Отже, реалізація необхідних здоров'язберувальних технологій щодо свідомого ставлення до здоров'я базується на отриманні студентами необхідних знань, умінь і навичок фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я. Однією з основних складових частин успіху у збереженні та зміцненні здоров'я студентів є їхній позитивний психологічний та емоційний настрій. Він залежить від самопочуття в навчальному закладі, сім'ї та колі друзів. Від того, яким чином організоване управління педагогічним середовищем, залежить психічний та духовний світ студентів, їхнє бажання самовдосконалюватися та вести здоровий спосіб життя.

#### Список використаної літератури:

1. Видюк А. Формирование культуры здоровья в образовательных программах. Здоров'я та освіта: проблеми та перспективи : матеріали Всеукраїнської науково-методичної конференції / гол. ред. А. Рибковський. Донецьк, 2000. С. 18–20.
2. Вознюк Т. Менеджмент навчально-виховного процесу. Київ, 2002. 128 с.
3. Ковалько В. Здоров'єсберегаючі технології: школьник, студент и компьютер. Москва, 2007. 304 с.
4. Дубогай О. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини. Київ, 2006. 128 с.
5. Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров'язберувальних технологій у навчально-виховному процесі. *Здоров'я та фізична культура*. Київ, 2006. № 8. С. 6–10.
6. Волкова С. Здоров'я школярів – взаємодія лікарів, педагогів, психологів. *Практика управління закладом освіти*. Харків, 2009. № 12. С. 5–12.
7. Волкова І. Становлення шкіл сприяння здоров'ю. Харків, 2007. 40 с.
8. Денисенко Н. Формування здорового способу життя учнів шкіл-інтернатів : теоретичний аспект. *Дефектологія*. Київ, 2008. № 1. С. 22–25.
9. Гримблат С. Здоров'єсберегаючі технології в підготовке спеціалістів : учебно-методическое пособие. Харьков, 2005. 184 с.
10. Сергієнко В. Запровадження в навчальний процес моделі Школи культури здоров'я. *Практика управління закладом освіти*. Київ, 2009. № 12. С. 23.



---

**Sergatyi M., Kyi A. Health-saving technologies and components of a healthy lifestyle for students in educational institutions**

*The article provides a theoretical analysis of the main components of health technologies that are fundamental in the organization of the educational process in educational institutions. Features of a healthy lifestyle and the impact of its components on the daily life of the student are revealed. Emphasis is placed on the use of health technologies. Factors of health status and work on promotion of a healthy way of life are considered. The conditions for the formation of a healthy lifestyle and readiness to implement health activities are determined. Forms and directions of a healthy way of life as factors of influence for preservation of health of future experts are given. It is determined that the main types of health-preserving technologies used to preserve and strengthen the health of young people in educational institutions are physical culture and sports activities, life safety technologies and educational activities.*

*The article shows that the process of forming a healthy lifestyle of students is a stable system of ideas about themselves as a subject of activity, formed in the process of vocational education and contains values for a healthy lifestyle, harmonization of the student's personality with himself, society and nature. It is also worth noting that students are always in a state of stress, as mental activity is associated with emotional stress, especially during the session and distance learning. During this period, exercise and a healthy lifestyle can be minimized and sometimes to zero, which can ultimately lead to the risk of malaise or illness.*

*To determine the development of health technologies at the Khortytsya National Academy, a survey was conducted among students and the necessary recommendations for a healthy lifestyle of student youth were provided.*

*Studies have shown the need to modernize modern approaches to the formation of values for a healthy lifestyle in future professionals. Thus, the main role is given to self-education, realization of individual potentials of the person in the course of occupations by physical culture and sports.*

**Key words:** *students, healthy lifestyle, health saving, health promotion, physical culture, and sports.*