

УДК 378.17

МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Т.Є. Яворська

Житомирський державний університет імені Івана Франка, вул. Велика Бердичівська, 40, Житомир, 10008, Україна

Здоров'я студентської молоді є найважливішою передумовою її усебічного гармонійного розвитку, успішного навчання, активної життєдіяльності, майбутньої високопродуктивної праці, особистого добробуту та надійною гарантією майбутнього країни. Тому, проблема формування здорового способу життя серед студентів закладів вищої освіти залишається актуальною й повинна цікавити й турбувати не тільки батьків, фахівців і викладачів, але й самого студента, а здоров'я повинно стати одним із найважливіших пріоритетів серед багатьох цінностей сучасної молоді.

Мета – розробити методику формування здорового способу життя студентської молоді.

В останнє десятиріччя значно поширилась проблема досліджень щодо дотримання складових здорового способу життя. Багато робіт присвячено розробці оздоровчих програм для студентської молоді. Серед робіт, які дозволили нам розробити спеціальні рекомендації щодо формування та дотримання складових здорового способу життя студентською молоддю звернули на себе увагу праці таких науковців, як Г. Апанасенка, В. Васильєва, І. Верблюдова, В. Войтенка, Т.Лози [1]. Відомо, що здоровий спосіб життя включає наступні основні компоненти: особиста гігієна; режим праці й відпочинку; раціональне та збалансоване харчування; руховий режим; відсутність шкідливих звичок; володіння елементарними методиками самоконтролю за станом здоров'я; психологічна культура й поведіння в колективі тощо. Освітній заклад – це той осередок, який може вплинути на сучасну молодь як духовно, так і розвинути її гармонійно. Саме у закладі вищої освіти створено всі умови для реалізації їх фізичних і творчих здібностей, молодь охоплена різними видами діяльності як під час освітнього процесу, так і в позанавчальний час [3]. Аналіз досліджуваної проблеми засвідчив про необхідність та доцільність впровадження та дотримання складових здорового способу життя студентською молоддю. Для збереження та зміцнення здоров'я, формування культури здоров'я й здорового способу життя студентів закладів вищої освіти пропонуються різноманітні методики та технології. Так, І. Верблюдовим була розроблена блочна індивідуальна тренувально-оздоровча програма, яка складалася з певних модулів [1]. Нами було розроблено методику

формування здорового способу життя студентської молоді, що включала спеціальні рекомендації щодо ведення здорового способу життя та комплекс оздоровчої програми. У дослідженні взяло участь 80 студенток IV курсу Житомирського державного університету імені Івана Франка [2]. До комплексу оздоровчої програми входили такі складові, як «Фізична складова», «Біологічна складова», «Соціальна складова», «Інтелектуальна складова», «Психо-емоційна» та «Духовна складова». Нами були розроблено роздатковий матеріал та спеціальні рекомендації, які студентки дотримувалися під час складання раціонального добового режиму. З'ясовано, якщо на початку нашого дослідження лише 11 % студенток відносили збереження й зміцнення здоров'я до обов'язкових компонентів свого благополуччя, то наприкінці дослідження це стало життєвою необхідністю майже кожної студентки (98%). Крім того, для діагностики індивідуального здоров'я людини використовують таке поняття, як біологічний вік, тобто її індивідуальні особливості, що визначаються за морфометричними, фізіологічними, метаболічними та імунологічними ознаками, які максимально наближені до середніх вікових величин і мають місце у 50% здорових людей певної вікової групи. Перевищення біологічного віку (42,1 роки) над календарним (21,3 роки) на початку дослідження свідчило про зниження рівня здоров'я студенток. Так, після проведеного основного педагогічного експерименту усі показники покращилися у порівнянні із вихідними даними. Це простежувалося в позитивній динаміці біологічного віку студенток, який зменшився в середньому на 5,59 роки, індексу самооцінки свого здоров'я, що знизився на 2,8 бали, життєвої ємності легенів, яка збільшилась на 330,75 мл, проби Штанге й проби Генча, що збільшилися на 6,2 сек. та на 4,5 сек. відповідно, статичного балансування, яке збільшилося на 8,6 сек., маси тіла, що зменшилася на 4,8 кг, порівняно з динамікою цих показників на початку експерименту. Аналіз результатів опитування студенток, визначення та порівняння динаміки рівня здоров'я студенток дав можливість сформулювати висновки про ефективність впроваджуваної методики, оскільки формування здорового способу життя, прислухання до наших порад покращили рівень здоров'я та уповільнили темп старіння студенток, які дотримувались розробленого комплексу. Отже, спеціальні рекомендації та роздатковий матеріал дають можливість студенткам їх використовувати як під час навчання у закладі вищої освіти, так і в подальшому їх житті. Розробка комплексу оздоровчої програми та його дотримання призвело до того, що студентки не лише отримали необхідні теоретичні знання, але й практично оволоділи значною частиною засобів та методів оздоровлення, склали індивідуальну програму підвищення рівня здоров'я та набули необхідних практичних умінь й навичок в застосуванні спеціальних знань у самостійній оздоровчо-профілактичній роботі над собою.

Література

1. Верблюдов І.Б. Індивідуальна тренувально-оздоровча програма. Методичний посібник для студентів вищого навчального закладу. – Суми: Редакційно-видавничий відділ СумДПУ, 2006. – 72 с.
2. Яворська Т.Є., Кичкирук Ю.О. Динаміка біологічного віку дівчат студентського віку // Спортивна наука – 2017 : збірник наукових праць III Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Житомир : Вид-во ФОП Євенок О.О., 2017. – С.113 – 119.
3. Яворська Т. Значущість олімпійської освіти у вихованні сучасної молоді // Молодь та олімпійський рух: збірник тез доповідей XII Міжнародної конференції молодих вчених, 17 травня 2019 року [Електронний ресурс]. – К., 2019. – С.67– 68.