

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА»

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Збірник матеріалів
IV Міжрегіонального науково-методичного семінару

13–14 червня 2024 року



Полтава, 2024

4. Яковенко, О. І. Організація та методика фізичного виховання школярів. Х.: ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2015.

Гета А. В., к.фіз.вих., доцент
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка*

ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ ПОТРЕБИ У ЗДОРОВОМУ СПОСОБІ ЖИТТЯ

Останнім часом у світі спостерігається різке зниження рівня здоров'я серед населення, і, на жаль, ця проблема поширена серед молоді. Це призводить до демографічного занепаду, зниження тривалості життя та зниження психічного стану, що турбує вітчизняних і зарубіжних лікарів та вчених [5].

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, на 55 % рівень здоров'я населення залежить від умов та способу життя людини, тому більшою мірою здоров'я людини залежить від її достатку, оточення, цінностей [3].

Найбільше ризику погіршення рівня здоров'я піддаються студенти. Як правило, студент починає нехтувати здоровим способом життя у зв'язку з високим навантаженням, з метою розв'язатись, знайти нове коло спілкування. Також можна зазначити, що батьківський контроль значно знижується, тому охорона здоров'я студентів вважається одним із найважливіших завдань сучасного суспільства. Для підготовки успішного висококваліфікованого спеціаліста, крім навчальної діяльності, необхідно приділяти велику увагу й охороні здоров'я самого студента [4]. Це, насамперед, допоможе підвищити працездатність та конкурентоспроможність випускника.

У нашій державі зараз у закладах вищої освіти спостерігається велике підвищення кількості студентів із різними захворюваннями, тож у державному освітньому стандарті вищої освіти обов'язковою умовою підготовки фахівця прописано формування потреби у здоровому способі життя серед студентів. Але не у всіх ЗВО добре розвинені та часто використовуються системи формування потреби у здоровому способі життя, тому багато закладів вищої освіти потребують розробки єдиної та актуальної системи формування потреби у здоровому способі життя [2].

У нашому дослідженні потреба студента у здоровому способі життя тлумачиться як інтегративна властивість особистості, що виявляється у: знанні про можливості підтримки свого здоров'я; прагненні зберігати режим праці та відпочинку; оптимальний руховий режим; рухову активність, особисту психогігієну, використовувати збалансоване харчування.

Для створення комплексу заходів для формування потреби здорового способу життя необхідно визначити рівень сформованості здорового способу життя студентів. У своєму дослідженні ми спиралися на критерії здорового способу життя, розроблених та сформульованих Н. М. Амосовим [1]. Наведені критерії здорового способу життя орієнтовані на оцінку рівня знань, умінь,

мотивації та поведінки студентів-першокурсників для формування здорового способу життя.

Таблиця 1

Критерії, показники сформованості у студентів потреби у здоровому способі життя

Критерій	Показники	Методи вимірювання
Когнітивний	Має знання про можливості підтримки, збереження свого здоров'я.	Анкета «Ставлення до цінності здоров'я та здорового способу життя»; Методика «Індекс ставлення до здоров'я».
Емоційно-вольовий	Виявляє емоційну стійкість у стресових і звичайних ситуаціях; Здатний долати труднощі, досягати успіху.	Пакет діагностичних методик емоційно-вольової та мотиваційної сфери.
Мотиваційно-ціннісний	Прагнути підтримувати та зберігати своє здоров'я, розглядає здоров'я як цінність.	«Рівень володіння студентами культурними нормами у сфері здоров'я».
Гігієнічний	Виконує режим праці та відпочинку; оптимальний руховий режим; Дотримується правил особистої гігієни, дотримується норм збалансованого харчування.	Методика «Основи гігієнічних знань та правил харчування» та правил харчування».

На основі критеріїв виявлення критеріїв і показників сформованості потреби у здоровому способі життя у студентів-першокурсників були визначені рівні сформованості у студентів потреби у здоровому способі життя.

Таблиця 2

Характеристика рівнів сформованості у студентів потреби у здоровому способі життя

Рівні	Прояв рівнів
Високий	Має знання про можливості підтримки, збереження здоров'я. Виявляє емоційну стійкість у стресових та звичайних ситуаціях. Здатний долати труднощі, досягати успіху. Прагне підтримувати та зберігати своє здоров'я, розглядає здоров'я як цінність. Виконує режим праці та відпочинку; оптимальний руховий режим. Дотримується правил особистої гігієни.

Середній	<p>Має недостатні знання про можливості підтримки, збереження здоров'я.</p> <p>Слабо виявляє емоційну стійкість у стресових та звичайних ситуаціях.</p> <p>Слабо здатний долати труднощі, досягати успіху.</p> <p>Слабо прагне підтримувати та зберігати своє здоров'я, розглядає здоров'я як цінність.</p> <p>Слабо виконує режим праці та відпочинку; оптимальний руховий режим.</p> <p>Слабо дотримується правил особистої гігієни.</p>
Низький	<p>Відсутні знання про можливості підтримки, збереження здоров'я.</p> <p>Не виявляє емоційну стійкість у стресових і звичайних ситуаціях.</p> <p>Не здатний долати труднощі, досягати успіху.</p> <p>Не прагне підтримувати та зберігати своє здоров'я, розглядає здоров'я як цінність.</p> <p>Не виконує режим праці та відпочинку; оптимальний руховий режим.</p> <p>Дотримується правил особистої гігієни.</p>

Ми вважаємо, що найбільш продуктивним та ефективним способом роботи над покращенням якості знань студентів про здоровий спосіб життя є комплекс семінарських занять. Саме під час семінарських занять студенти мають можливість вивчити питання здорового способу життя в рамках самостійної підготовки, що передбачає самостійний пошук інформації.

Нами було розроблено семінарські заняття підвищення показників за раніше вивченими критеріями. Перед нами стоїть завдання підвищити рівень знань про можливості підтримки, збереження здоров'я, вчити виявляти емоційну стійкість у стресових і повсякденних ситуаціях, а також долати труднощі, вчити виконувати режим праці та відпочинку, а також дотримуватися оптимального рухового режиму та норм особистої гігієни. Нами були складені питання для семінарських занять, які були розділені блоками, виходячи з критеріїв сформованості здорового способу життя студентів. Теми семінарських занять наведені в таблиці 3.

Комплекс семінарських занять, спрямований на формування потреб студентів у здоровому способі життя

Семінарські заняття	Питання семінару
Семінар 1: Теоретичні основи здорового способу життя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Поняття здоров'я та здоровий спосіб життя. 2. Спосіб життя: визначення, категорії. Чинники, що впливають на здоров'я. 3. Індивідуальні та соціальні аспекти здоров'я та здорового способу життя. Сучасна політика зміцнення здоров'я населення. 4. Токсичні речовини та їх негативний вплив на організм людини. Токсикоманія та її види. Заходи профілактики та боротьба із споживанням токсичних речовин.
Семінар 2: Емоційно-вольові складові здорового способу життя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Відсутність стресу як чинник збереження здоров'я. 2. Психічне здоров'я та його оцінка. Регулювання психічного стану. Принципи та методи психотренінгу. 3. Стрес, його причини та вплив на організм. Шлях зняття стресу. 4. Сила волі.
Семінар 3: Цінність та мотивація до здорового способу життя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Цінність здорового життя у молоді. 2. Мотивації, що лежать в основі формування стилю здорового життя.
Семінар 4: Гігієна як засіб збереження здорового життя.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Раціональне харчування – основний фактор здорового способу життя. Принципи організації раціонального харчування. 2. Особливості режиму дня, праці та відпочинку для збереження здоров'я. 3. Інфекції, що передаються статевим шляхом, їх вплив на організм людини. Фактори ризику та шляхи запобігання інфекціям, що передаються статевим шляхом. 4. Сутність, фізіологічні принципи та правила загартування організму. Загартовування повітрям, водою та сонцем. 5. Фізичні вправи для підтримки здорового життя. 6. Гігієна шкіри. 7. Гігієна зубів та порожнини рота. 8. Гігієнічні вимоги до одягу. 9. Гігієнічні вимоги до взуття. 10. Шкідливі звички.

Після проведення семінарських занять ми провели контрольний етап експерименту. Виходячи з отриманих даних, ми можемо помітити, що рівень сформованості потреби у здоровому способі життя у студентів 1 курсу підвищився. Цей приріст на середньому та високому рівнях говорить про те, що створений комплекс заходів для формування потреби у здоровому способі життя у студентської молоді ефективний.

Таким чином, після проведення всіх семінарських занять ми провели контрольний етап для виявлення динаміки поліпшення сформованих нами критеріями. Аналіз контрольного етапу показав, що показники критеріїв за всіма рівнями зросли, що свідчить про те, що створений комплекс заходів для формування потреби у здоровому способі життя студентської молоді ефективний. При цьому критеріями сформованості культури здорового способу життя є мотиваційний, когнітивний і діяльнісний з відповідними показниками.

Література

1. Амосов Н. М. Енциклопедія Амосова. Алгоритм здоров'я. К.: Комп'ютерне видавництво «Діалектика», 2018. 1030 с.
2. Гета А. В. Соціальна безпека і здоров'язбереження студентів ЗВО: змістовно-технологічний аспект / VII International Scientific And Practical Conference «Scientific Research: Theoretical Foundations and Practical Applications». (January 24–26, 2024, Vienna, Austria). International Scientific Unity. 2024. P. 479–485.
3. Грибан Г. П. Актуальні проблеми здоров'я сучасної молоді. Громадське здоров'я: проблеми та перспективи розвитку: зб. матер. тез наук.-практ. конф. За ред. І. В. Гущука та ін. Острог: Вид-во Нац. університету «Острозька академія». 2018. С. 140–142.
4. Іваненко Т. В. Формування позитивно ціннісного ставлення студентів університету до оздоровчої діяльності: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук. К., 2011. 20 с.
5. Іщенко М. В. Здоров'я людини: фізична культура та здоровий спосіб життя. К.: Букаєв В. В. [вид.], 2013. 132 с.

Гніда Д., студентка групи 201-ЕМІТ
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

РОЗВИТОК ШВИДКОСТІ ФІЗИЧНОЇ ЯК ЯКОСТІ

Однією з найважливіших фізичних якостей людини є швидкість. Швидкість визначається як здатність організму виконувати рухові дії з максимально можливою швидкістю. Вона включає в себе реакцію, частоту рухів та швидкість окремих рухів.

Розвиток швидкості пов'язаний з комплексним тренуванням нервово-м'язової системи. Основні методи тренування швидкості включають: