

Міжнародної науково-практичної конференції  
«УКРАЇНА У СУЧАСНОМУ МІЖНАРОДНОМУ ПРОСТОРИ»  
16-18 червня 2021 року, м. Одеса

**Смолякова І.Д.**

к. пед. н., доцент

Державний університет «Одеська політехніка»

(Одеса, Україна)

**Фурса Р.Г.**

здобувач вищої освіти

Державний університет «Одеська політехніка»

(Одеса, Україна)

## **ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ ЯК СОЦІАЛЬНА ЦІННІСТЬ**

Здоров'я - безцінне надбання не тільки кожної людини, але і всього суспільства. У національній системі розвитку освіти однією з провідних завдань є збереження здоров'я підрастаючого покоління, оптимізація навчального процесу, розробка здоров'язберігаючих технологій навчання і формування цінності здоров'я та здорового способу життя (ЗСЖ). В останнє десятиліття значення фізичної культури незмірно зросло. Пов'язано це з тим, що в наш час скоротилася частка фізичної праці на виробництві та в побуті, і одночасно посилився вплив на організм несприятливих чинників - забруднення навколишнього середовища, нераціональне харчування, різних стресів, гіподинамії. Залучення студентської молоді до здорового способу життя є найважливішим елементом загальної культури і сприяє дбайливому ставленню до свого здоров'я.

Основним є гармонійний прояв фізичних і духовних можливостей організму людини, пов'язаних з фізичною активністю у навчальній та інших сферах діяльності. Під здоровим способом життя розуміються такі форми і способи повсякденної життєдіяльності, які відповідають гігієнічним принципам, підвищують адаптивні можливості організму, сприяють швидкому відновленню, підтримці і розвитку його резервних можливостей, і в подальшому успішному виконанню професійних функцій. Характеризуючи студентський вік, слід звернути увагу на організацію самовиховання. Студент повинен вміти самостійно розподіляти час на навчання (академічні та самостійні заняття), самообслуговування, дозвілля (відпочинок, розваги, заняття фізичною культурою і спортом).

Дбайливе ставлення до здоров'я необхідно активно виховувати з першого курсу в студентські роки. Все це висуває певні вимоги до фізичного стану організму студента, а значить і до рівня його фізичної культури. У цьому віковому діапазоні завершується фізичне формування організму людини, і він кілька років зберігає відносно високу природну працездатність, загальну витривалість, достатній рівень функціональної активності. Тому в студентському віці слід більше звертати увагу на розвиток базових фізичних якостей, зокрема загальної витривалості, найвищий рівень розвитку якої

Міжнародної науково-практичної конференції  
«УКРАЇНА У СУЧАСНОМУ МІЖНАРОДНОМУ ПРОСТОРИ»

16-18 червня 2021 року, м. Одеса

досягається до 20-29 років [2]. В навчальних планах ЗВО кількість годин, відведених на предмет «фізичне виховання» не відповідає необхідним нормам. Як навчальний предмет його розуміють і використовують досить вузько: фізична підготовка студента і залучення до занять спортом. Насправді ж фізична культура - це формування динамічного стереотипу людини для його фізіологічного, фізичного і психічного вдосконалення. Це діяльність, спрямована на формування і реалізацію потреби в рухах, які спочатку не дано, а тільки генетично обумовлені. В організації навчального процесу необхідно активно використовувати інтерактивні здоров'язберігаючі технології, спрямовані на гармонійний розвиток особистості студента.

Основними напрямками здоров'язберігаючої діяльності освітніх установ є:

- доцільна організація навчального процесу відповідно до санітарних норм та гігієнічних вимог;
- проведення щорічної диспансеризації студентів;
- раціональна організація рухової активності студентів, що включає передбачені програмою заняття фізичною культурою, динамічні зміни і активні паузи в режимі дня, а також спортивно-масову роботу;
- організація раціонального харчування студентів;
- система роботи з формування цінності здоров'я та здорового способу життя;
- створення служби психологічної підтримки студентів;
- організація долікарської допомоги, виявлення факторів і груп ризику з девіантної поведінки, в тому числі споживання психоактивних речовин серед студентів (популяційний скринінг і моніторинг) із застосуванням медико-технічних технологій. Сучасна педагогічна дійсність, яка здійснюється професійними педагогами-валеологами, орієнтована на створення умов здоров'язбереження під час організації навчального процесу та активного впровадження здоров'язберігаючих технологій. Валеоустановка - це група феноменів, що забезпечують регуляцію здоров'я на індивідуально-особистісний рівень.

Валеоустановка визначає особистість в її спрямованості на підтримку здоров'я і подолання хвороби: вона характеризується готовністю до певного способу сприйняття, відносини і реагування в ситуаціях, які зачіпають здоров'я молодої людини [2]. Вона передбачає дотримання принципів здорового способу життя. Однак специфіка організованої, активної фізичної культури і спортивних занять впливає позитивним чином на гармонійність сприйняття здобувачів освіти принципів ЗСЖ. Це означає, що фізкультурно-спортивна діяльність в освітньому середовищі є одним з важливих факторів, що мотивують до здоров'я-збереженій самодостатності студентів. Заходи щодо забезпечення здорового способу життя не повинні зводитися лише до попередження про ті чи інші фактори ризику або пропаганді конкретних

Міжнародної науково-практичної конференції  
«УКРАЇНА У СУЧАСНОМУ МІЖНАРОДНОМУ ПРОСТОРИ»  
16-18 червня 2021 року, м. Одеса

способів зміни стереотипів поведінки. Діяльність в області зміцнення здоров'я повинна включати різноманітні способи допомоги молодим людям у вирішенні їхніх індивідуальних завдань, пов'язаних з розвитком, а також соціальних проблем, що стосуються їх навчання та дозвілля і мають для них особливо важливе значення. Таким чином, системоутворюючим напрямком діяльності навчального закладу визнається соціально-психологічний і, відповідно, проблема здоров'я молодих людей в умовах освітнього закладу - це педагогічна проблема, безпосередньо пов'язана з організацією цілісного навчально-виховного процесу.

**Список використаних джерел:**

1. Смолякова І.Д., Зазімко Н.С., Моднов Д.Ю., Дронова І.І. Роль фізичного виховання та спорту у вищому закладі освіти в підтримці здоров'я та здорового способу життя в сучасних умовах / І.Д. Смолякова, Н.С. Зазімко, Д.Ю. Моднов, І.І. Дронова // Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузівський збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. – Дрогобич: Видавничий дім «Гельветика», 2020. – Вип. 31. Том 4. – С. 164-169.
2. Смолякова И.Д. Современные методики валеологического воспитания / И.Д. Смолякова // Физическая культура и спорт в системе высшего образования: материалы V Междунар. науч.-метод. конф. Организация, проблемы и методические основы учебного процесса на кафедрах физического воспитания в вузах – Уфа: Изд-во УГНТУ, 2017. – Т. 1. – С. 237-240.