

УДК 796.

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

*Євдокимова І.С. викладач,
irinaser86@gmail.com*

Харківський національний автомобільно-дорожній університет

Здоров'я це найважливіший фактор працездатності і розвитку організму людини, особливо підлітка.

Поняття здоров'я трактується в наш час більш розширено, ніж відсутність захворювань. Це стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя. На жаль, в даний час в Україні у просвітницькій і практичній роботі спостерігаються негативні тенденції стану фізичного, психічного, духовного і морального здоров'я. В зв'язку з цим виникає необхідність удосконалювати цю діяльність як у системі освіти, так і в сім'ї. Значиму роль при цьому матиме сформованість глибоких, міцних знань про здоровий спосіб життя і здоров'я взагалі у студентів, їх батьків, викладачів. В ряду основних гуманістичних категорій в педагогіці, як ключовий термін, сьогодні виділяється - здоровий спосіб життя [1, стор 118].

Спосіб життя — це біологічно соціальна категорія, інтегруюче уявлення про певний тип життєдіяльності людини і характеризується його трудовою діяльністю, побутом, формою задоволення матеріальних та духовних потреб, правилами індивідуальної та громадської поведінки. Іншими словами, спосіб життя - це „лице" індивіда, що відображає у той же час рівень суспільного прогресу.

Спосіб життя безпосередньо впливає на здоров'я людини, і в той же час умови життя. Від стану здоров'я людини залежить його успіх у навчанні, професійній та творчій діяльності. Той, хто має серйозні відхилення у стані здоров'я, а також веде неправильний спосіб життя, не може у повній мірі реалізувати свої потенційні фізичні та інтелектуальні можливості. На жаль, із усього переліку потреб, задоволення яких лежить в основі людської поведінки, здоров'я знаходиться далеко не на першому місці, хоча за своєю суттю саме воно повинно стати головною потребою. Особливо це стосується підлітків, які поки що не замислюються над проблемою здоров'я (немає потреби в його збереженні та зміцненні) і лише пізніше, втративши його, розпочинають відчувати велику потребу у ньому. Звідси зрозуміло, наскільки важливо, розпочинаючи із самого раннього дитинства, виховувати у дітей свідоме відношення до

особистого здоров'я, розуміння того, що здоров'я - найбільша цінність.

Загальновідомо, що стан здоров'я залежить від:

- спадковості на 20 %;
- умов навколишнього середовища на 20 %;
- рівня розвитку галузі охорони здоров'я на 10 %;
- способу життя людини на 50 %.

На початку третього тисячоліття, коли у складній екологічній ситуації людина відчуває значне зниження життєвих сил організму, коли більше половини випадків смерті трапляється від серцево-судинних захворювань необхідно докорінно переглянути споживацький підхід до свого здоров'я і переорієнтуватися на ведення здорового способу життя [2, стор 24].

Здоровий спосіб життя - це система поведінки людей, яка направлена на постійне фізичне вдосконалення, культуру харчування і взаємних стосунків, повноцінного сімейного життя, високу творчу активність, високоморальне відношення до навколишнього середовища, людей і самих себе. Для досягнення здорового способу життя необхідно дотримувати певних правил.

По-перше - виявити бажання бути здоровим, по-друге - відмовитись від шкідливих звичок (алкоголю, паління, наркотиків і т.і.); по - третє дотримуватись правил особистої гігієни; в четвертих - навчитися правильно та ефективно поєднувати працю та відпочинок; в п'ятих - навчитися раціонально харчуватись, не зловживати харчуванням; в шостих - з повагою та любов'ю відноситись до засобів фізичної культури - фізичні вправи, дозоване та раціональне фізичне навантаження; в сьомих - навчитися проводити самоконтроль за впливом фізичних навантажень на свій організм, використовуючи при цьому прості та доступні методи:

- ЧСС (частота серцевих скорочень за 1 хв.);
- ЧД (кількість дихальних актів за 1 хв.);
- АТ (артеріальний тиск);
- ЖЄЛ (життєва ємність легенів);
- проба Генчі (затримка дихання на видиху);
- особиста вага тіла [3, стор 60].

І саме головне навчитись керувати своїми почуттями, емоціями, настроєм, навчитися жити у злагоді з оточуючим світом.

Проблема здорового способу життя серед студентської молоді має соціально-політичну значимість. Дослідження вчених в нашій

країні і за кордоном свідчать про те, що на сьогоднішній день в умовах демократії молоді люди цілком можуть вибрати той спосіб життя, якому вони віддадуть більше переваги. Головне, щоб він був обраний правильно і не суперечив правилам і нормам моральності, максимально сприяв фізичному та духовному розвитку і самовдосконаленню, допомагав би кожній людині стати повноцінним громадянином своєї країни.

Література:

1. Иванова Н.К. Организационно-педагогические условия формирования здорового образа жизни школьников. Дисс. канд. пед. наук: Самара, 2000. 221 с.
2. Міхель Д. О. Визначення поняття процесу «європеїзація» та його вплив на сучасне суспільство. Політологія. Наукові праці. Випуск 150. Том 162, 2011. С. 22–25.
3. Виноградов П.А., Савин В.А. Спорт в мире информации. Теор. и практ. физ. культ., 1997, №11, с. 59-62.

УДК: 378.14

**ОСВІТНІ СТАНДАРТИ ТА ЗНАЧЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ
ЯКОСТЕЙ ЗДОБУВАЧА В ХОДІ ФОРМУВАННЯ
ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ**

*Курчата І.М., к.е.н., доцент,
kirchatayairina@gmail.com*

Харківський національний автомобільно-дорожній університет

В сучасних умовах особистісний аспект в освітньому процесі постає найголовнішим серед сукупності засобів і методів, прийомів і способів підготовки здобувачів, оскільки передбачає в кінцевому підсумку формування та підготовку фахівця нової формації.

Прогресивна та якісна професійна освіта дозволяє якісно і в найкоротші терміни наділити здобувача професійними компетенціями, полегшити подальше працевлаштування в різних сегментах ринку праці та підвищити його соціально-економічну мобільність.

Все це разом узятє диктує нові вимоги до системи освіти:

- 1) посилення її фундаментальної і гуманітарної складових;
- 2) збільшення питомої ваги процесів фундаменталізації та гуманізації вищої професійної освіти;