

### Список бібліографічних посилань

1. Оніщенко Н. Принцип законності: природа та сутність в умовах демократичних змін. *Віче*. 2012. № 12. С. 3–10.
2. Серьогін В. Верховенство права: сучасні уявлення про сутність та зміст конституційного принципу // *Legalitas* : сайт. 27.10.2015. URL: <http://legalitas.com.ua/ua/ukr-v-serogin-verhovenstvo-prava-suchasni-uyavlennya-pro-sutnist-ta-zmist-konstitucijnogo-principu/> (дата звернення: 13.024.2020).
3. Amann v. Switzerland, no. 27798/95, ECHR, 14 June 2007. URL: <http://hudoc.echr.coe.int/eng?i=001-58497> (дата звернення: 13.024.2020).
4. Gawęda v. Poland, no. 26229/95, ECHR, 14 March 2002. URL: <http://hudoc.echr.coe.int/eng?i=001-60325> (дата звернення: 13.024.2020).
5. Gillan and Quinton v. the United Kingdom, no. 4158/05, ECHR, 12 January 2010. URL: <http://hudoc.echr.coe.int/rus?i=001-96585> (дата звернення: 13.024.2020).
6. Huvig v. France, no. 11105/84, ECHR, 24 April 1990. URL: <http://hudoc.echr.coe.int/eng?i=001-57627> (дата звернення: 13.024.2020).
7. Law // Wikipedia. URL: <https://en.wikipedia.org/wiki/Law> (дата звернення: 13.024.2020).
8. Sanoma Uitgevers B.V. v. the Netherlands, no. 38224/03, ECHR, 14 September 2010. URL: <http://hudoc.echr.coe.int/eng?i=001-100448> (дата звернення: 13.024.2020).
9. Sunday Times v. United Kingdom, no. 6538/74, ECHR, 26 April 1979. URL: <http://hudoc.echr.coe.int/eng?i=001-57584> (дата звернення: 13.024.2020).
10. Szabó and Vissy v. Hungary, no. 37138/14, ECHR, 12 January 2016. URL: <http://hudoc.echr.coe.int/eng?i=001-160020> (дата звернення: 13.024.2020).
11. Webster's New World College Dictionary: Fourth edition / editor in chief M. Agnes. Wiley Publishing, Inc., 2002. 38 p.

Отримано 14.04.2020



УДК 796.012.62

**ШУТКА Г. І.,**

*кандидат педагогічних наук,*

*доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки*

*Львівського державного університету внутрішніх справ;*

 <https://orcid.org/0000-0003-4405-2606>;

**КМИЦЯК М. В.,**

*старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки*

*Львівського державного університету внутрішніх справ;*

**КОСТОВСЬКИЙ М. Г.,**

*старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки*

*Львівського державного університету внутрішніх справ;*

**ШУТКА І.-Р. К.,**

*студент-магістр факультету суспільних наук*

*Українського католицького університету (м. Львів)*

## ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

*В даній статті розкриті теоретичні засади формування здорового способу життя. Проаналізовано сутність поняття «здоров'я» та «здоровий спосіб життя».*

**Ключові слова:** формування здорового способу життя, фізичне виховання, здоров'я, особистість, здобувачі вищої освіти.

Однією з першорядних проблем нашого буття є питання здоров'я нації, особливо її підростаючих поколінь. В Україні склалась критична ситуація зі станом здоров'я населення та студентської молоді, зокрема.

Проблема здоров'я віддзеркалює минуле та сьогодення країни, а її майбутнє безпосередньо залежить від здоров'я студентської молоді.

Сьогодні на здоров'я молоді помітніше впливають фактори, дія яких раніше була значно меншою. Досить гостро постає необхідність розробки і запровадження конкретних дій, спрямованих на покращення здоров'я. Одним із ефективних шляхів вирішення цього завдання є створення умов для формування здорового способу життя здобувачів вищої освіти через сприйняття ідеалу і норм здорового, багатоманітного та щасливого життя кожного з них і усвідомлення негативного впливу неправильного способу життя, нездорового харчування, шкідливих звичок та несприятливих факторів навколишнього середовища.

Аналіз наукових праць [1, 3] свідчить про те, що для правильного формування умов розвитку здорового способу життя у першу чергу не слід забувати про його складові. Основними складовими здорового способу життя є: режим дня, правильне і раціональне харчування, фізіологічний розвиток, фізичні вправи та самоконтроль.

Здоров'я людини є складним феноменом глобального значення, котрий може розглядатися як філософська, соціальна, економічна, біологічна, медична категорії; як об'єкт споживання, як індивідуальна і суспільна цінність, явище системного характеру, динамічне, постійно взаємодіюче з оточуючим середовищем, що у свою чергу, постійно змінюється. Виходячи з цього, зрозуміло, як складно визначити здоров'я у повному обсязі.

В даний час недостатньо наукових розробок, методичних і дидактичних матеріалів щодо поглиблення знань здобувачів вищої освіти про потребу здорового способу життя. В зв'язку з цим, гостро постає необхідність розробки і запровадження конкретних дій спрямованих на покращення здоров'я. Одним із ефективних шляхів вирішення цього завдання є створення умов для здорового способу життя

Така ситуація вимагає пошуку шляхів покращення фізичного стану молоді.

З огляду на це, практична реалізація ідеї впливового управління станом здоров'я людини має неабияке значення. Стосовно пошуку шляхів, то ця ідея не нова і має тисячолітні традиції. Однак теперішня статистика, показники якої характеризують стан здоров'я здобувачів вищої освіти свідчить про досить далеку відстань до бажаного позитивного вирішення проблеми. При цьому слід зазначити, що з розвитком суспільства, зростання добробуту цивілізації, цінність здоров'я все більше зростає, а проблеми досягнення його все більше ускладнюються, що спонукає до підвищення все більшої науково-теоретичної, методично-реалізаційної уваги до нього.

Здоровий спосіб життя – це спосіб життя, заснований на принципах моральності, раціонально організований, активний, трудовий, який гартує захист від несприятливих впливів навколишнього середовища, що дозволяє до глибокої старості зберігати моральне, психічне і фізичне здоров'я.

Під здоровим способом життя розуміються такі форми і способи повсякденної життєдіяльності, які відповідають гігієнічним принципам, зміцнюють адаптивні можливості організму, сприяють успішному відновленню, підтриманню і розвитку його резервних можливостей, повноцінному використанню особистістю соціально-професійних функцій. Соціальними показниками здорового способу життя є форми і методи задоволення фізичних і духовних потреб молоді у навчанні, праці, побуті та активному відпочинку [2, 4]. Стан здоров'я є показником загальнокультурного розвитку, важливою ціннісною орієнтацією і має велике значення.

Тобто, здоров'я, з однієї сторони - це ідеальний стан організму, що індивід мав би прагнути досягти з перших днів свого свідомого життя, а, з іншої - одна з найважливіших характеристик якості життя, ресурс, який визначає можливість індивіда вирішувати повсякденні проблеми життя, задовольняти свої потреби задля вдосконалення власного фізичного, психічного і соціального благополуччя.

Вважається, що здоров'я – це нормальний стан організму, який характеризується оптимальною саморегуляцією, повною узгодженістю при функціонуванні всіх органів та систем, рівновагою поміж організмом та оточуючим середовищем при відсутності хворобливих проявів. Тому основною ознакою здоров'я є здатність до значної пристосованості організму до впливів різноманітних чинників зовнішнього середовища. Завдяки цьому здоровий організм може витримувати значні фізичні та психічні навантаження, не тільки пристосовуючись до дії екстремальних чинників зовнішнього середовища, але й повноцінно функціонувати в цих умовах. Таким чином, здоров'я розглядається і як здатність організму активно та повноцінно пристосовуватись до змін оточуючого середовища. Стан здоров'я не є чимось статичним. Це динамічний процес, а отже, стан здоров'я може покращуватись або погіршуватись. Кожна людина являє собою відкриту динамічну систему, тому існує широкий діапазон поняття «здоров'я» – від абсолютного здоров'я до граничних із хворобою станів.

Узагальнюючи всі наведені вище визначення поняття «здоров'я», доцільно сказати, що під здоров'ям треба розуміти процес збереження і розвитку біологічних, фізіологічних, психологічних функцій, оптимальної працездатності та соціальної активності при максимальній тривалості активного життя.

Сучасний підхід до оцінки здоров'я мусить ґрунтуватись, по-перше, на врахуванні ступеня ризику виникнення захворювань і, по-друге, на врахуванні фізіологічних і біохімічних резервів організму.

З огляду на це, здоровим повинен вважатись такий спосіб життя, який виключає причини виникнення захворювань, сприяє підтриманню високої працездатності та доброго настрою, забезпечує стале фізичне і психічне здоров'я.

Складовою частиною здорового способу життя є активна рухова діяльність людини.

Отже, здоровий спосіб життя сприяє зміцненню соціального здоров'я особистості та суспільства в цілому.

Останнім часом, все частіше, поняття здоров'я поєднується та пов'язується з фізичною культурою, фізичним вихованням. Для цього є досить вагомі багатовікові існуючі підстави, під узагальнюючою істиною «рух – це життя».

Таким чином в загальному визначенні поняття здоров'я ця ланка складає безпосередню «пряму», суто професійно-прикладну функцію фізичного виховання. Стосовно інших факторів, фізичне виховання здійснює на них опосередкований вплив як протидія, пом'якшення, згладжування їх негативних впливів на життєдіяльність організму людини. Такий вплив може бути досить вагомим і в певних межах конкретної цілеспрямованості може виступити як окреме педагогічне завдання.

Але все ж таки, з цього огляду, фізичне виховання може виступити тільки умовною «панацеєю», яка обумовлює стан «здоров'я» людини як повного біологічного благополуччя, тобто можливості його не безмежні, хоча і значимі.

Сьогодні можна стверджувати, що потенційні можливості системи фізичного виховання використовуються далеко не в повній мірі, включаючи сюди і протидію негативному впливу існуючих соціальних, екологічних, генетичних та ін. факторів.

Фізичне виховання – це спеціально організований процес педагогічного впливу на особистість з використанням системи організованих рухів, м'язових та функціональних навантажень, природних і гігієнічних факторів з максимальним «включенням свідомості» в напрямку формування поведінко-діяльного стилю життя з метою розвитку та підтримування адаптаційних та функціональних процесів організму.

Фізична культура виступає, як необхідна частина здорового способу життя молоді тому, що вона представляє собою невід'ємну частину загальнолюдської культури, є сферою задоволення життєво необхідних потреб в руховій діяльності, забезпечує методи і засоби реалізації стратегічної задачі виявлення гармонійної особистості – її фізичного вдосконалення, грає одну з першочергових ролей у вирішенні проблеми розвитку і раціонального використання вільного часу.

Тільки з цих позицій можна оцінювати внесок фізичного виховання в загальне поняття «здоров'я людини».

Отже, від суб'єкта значною мірою залежить власний фізичний стан, на який можна впливати за рахунок відповідальності. Відповідальність, на нашу думку, є дієвим засобом підвищення фізичного стану молоді, якщо в основу покладено цілісність виховання цієї якості.

Важливе значення в дотриманні здорового способу життя має режим навчання, праці та відпочинку.

Соціальними показниками здорового способу життя здобувачів вищої освіти є форми і методи задоволення духовних та фізичних потреб в навчанні, побуті, активному відпочинку, відповідно гігієнічним принципам, які підвищують адаптивні можливості організму, сприяють повноцінному виконанню особистістю соціально-професійних функцій.

Невід'ємною частиною здорового способу життя є високі моральні та етичні цінності людини. Велику увагу треба приділяти формуванню свідомості особистості. Сформованість у молодого покоління цінностей здорового способу життя сприятиме здійсненню широкого позитивного впливу на організм і їх особистість.

### **Список бібліографічних посилань**

1. Позитивний досвід діяльності з формування здорового способу життя / О. Вакуленко, Н. Жаліло, Н. Комарова та ін. // Інститут громадського здоров'я ім. О. М. Марзеєва НАМНУ : сайт. URL: <http://www.health.gov.ua/Publ/conf.nsf/0/b993ce66e72733f3c2256ddc003bfd53?OpenDocument> (дата звернення: 04.04.2020).
2. Герасимчук А. Ю., Ужеліна О. М. Формування у студентів потреб до занять фізичною культурою. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2006. Вип. 35. С. 440–442.
3. Кошманюк М. В. Особливості формування здорового способу життя студентів в умовах вищого навчального закладу. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Педагогіка, соціальна робота»*. 2013. Вип. 30. С. 69–73.
4. Литвиненко О. М. Формування здорового способу життя в студентської молоді. *Педагогіка. Наукові праці*. 2013. Вип. 146, т. 158. С. 42–46.

Отримано 06.04.2020

