

або відпочинок. Така система є ефективною, адже з кожним роком компанія стає успішнішою. Люди працюють добре, бо мають час для того, що їм подобається, за межами офісу. У вітчизняних компаніях ІТ-сфери моніторять роботу кожного, з персоналом працюють психологи, при цьому чітко вимальовується картина кар'єрного розвитку. Обов'язки розподіляють так, щоби люди доповнювали одні одних, кожен мав роботу, яка йому подобається і вдається.[2, с.17].

Такі здоров'язбережувальні технології можуть застосовувати лише високопродуктивні компанії, які здатні застосовувати ефективні системи менеджменту.

#### **Список використаних джерел**

1.Вороненко Ю.В., Литвинова О.Н. Менеджмент та лідерство в медсестринстві. – Тернопіль : Укрмедкнига, 2001.

2.Голодрига Ю. «4 дні працюємо, 3 відпочиваємо». Львівська газета «Експрес» від 7-14 лютого 2019 року.

**Явтушенко О.В.**, викладач фізичного виховання,  
спеціаліст вищої категорії,  
Механіко-технологічний коледж Одеської  
національної академії харчових технологій

### **СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД ДО ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

***Анотація.** У статті розглянута проблема збереження і зміцнення здоров'я учасників освітнього процесу, акцентовано увагу на вихованні молоді в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності, на всебічному розвитку особистості, на створенні умов для оптимальної життєдіяльності учасників освітнього процесу, на забезпеченні повноцінного фізичного розвитку студентів.*

***Ключові слова:** здоров'я, спосіб життя, здоровий спосіб життя, цінність, ціннісні установки.*

Розвиток фізичної культури і спорту в Україні впродовж останніх років переживає своєрідний нокаут. У нових соціально-політичних умовах ми відмовилися від старої системи фізичного виховання, а натомість розгубилися і заблукали в теренах комп'ютерних технологій, інноваційних тренажерних методик, модних тенденцій, дієт і раціонального харчування, забуваючи при цьому, що поступово знищуємо засади формування навичок здорового способу життя. Окрім цього, у гонитві за кількісними вимогами, поліпшенням фізичної підготовленості, виконанням нормативів і вимог із дисципліни “Фізичне виховання” ми перестали дбати про якість самого процесу формування культури здоров'я студентів і забули про масову фізичну культуру і спорт. Відхилення у стані здоров'я медики визначають майже у 90 % сучасних

українських студентів, серед яких більша частина має незадовільний фізичний стан. Серед студентів, які мають хронічні захворювання, крім патології серцево-судинної системи, найбільш поширеними є тонзиліт, холецистит, гастрит, гайморит, неврози тощо. Більша частина студентів коледжу мають патології опорно-рухового апарату. На сьогодні поняття здорового способу життя набуло особливого змісту, так як сприймаючи, що це не тільки пробіжки вранці, загартування, гімнастика та інше, але це стосується і організації режиму праці та відпочинку, режиму і якості харчування, організації рухової активності, власна гігієна, відмова від шкідливих звичок, культура сексуальної поведінки.

Міністр молоді та спорту України, зазначив, що спорт і здоров'я неможливо відокремити одне від одного, також підкреслив необхідність обов'язкових занять фізичною культурою у вищих навчальних закладах та зазначив, що це зумовлено не необхідністю завойовувати медалі, а підвищенням здоров'я нації. За його словами, лише кожен 50-й мешканець України бере участь у спортивних заходах та інших видах рухової активності, саме тому Україна «пасе задніх» серед країн світу за рівнем здоров'я населення. Сьогодні варто змінити поверхневі підходи на фундаментальні та ґрунтовні, які допоможуть українцям бути здоровою нацією, а значить — і єдиною країною. Сьогодні більшість студентів можуть самостійно вирішувати, які продукти харчування їм купувати, що їсти, яку фізичну активність виконувати, як піклуватися про своє здоров'я та що робити задля того, щоб покращити свій спосіб життя, проте деякі не мають можливості приймати такі рішення, іноді це зумовлено дефіцитом коштів для цього, дехто має хронічні хвороби. Тому необхідно покращити медичне обслуговування, поліпшити умови життя, у тому числі доступність якісних продуктів харчування, підвищити поінформованість про здоровий спосіб життя.

Навчання здоровому способу життя повинно бути системним і має сприяти гармонійному розвитку психофізичних здібностей молоді. Така робота передбачає: по-перше, вивчення уявлень молоді про здоровий спосіб життя і розробку методів оцінювання здоров'я індивіда; по-друге, формування свідомості й установки на здоровий спосіб життя; по-третє, розробку методик навчання молоді здоровому способу життя.

Виявлення певної цільової, змістовної і методичної схожості фізичного виховання і валеології дозволяє оптимізувати процес фізкультурної освіти. Було припущено, що методика формування системи теоретичних знань валеологічного характеру базується на поетапному і послідовному освоєнні ряду категорій світогляду за допомогою їх актуалізації в процесі рухової діяльності, що дозволяє істотно підвищити рівень фізкультурно-валеологічної освіти. Термін «валеологія» в сучасній науці трактується як наука про здоров'я. На відміну від медицини, яка переважно вивчає і виявляє все нові і нові способи лікування та профілактики хвороб, валеологія займається вивченням способів збереження здоров'я людей. В основі цієї науки лежать уявлення про

здоров'я людей, тобто розкриваються такі ключові моменти, як «здоров'я», «здоровий спосіб життя» тощо.

Аналіз концепцій здоров'я, що існують в сучасній літературі, показує, що жодна з них не є загальноприйнятою. Існує безліч визначень поняття «здоров'я людини» в широкому сенсі слова. На думку А. Щедриної, серед інших елементів системи «здоров'я» найбільш істотними є ті, що інтегрально характеризують її різні сторони: рівень і гармонійність фізичного розвитку; функціональний стан організму, резервні можливості основних фізіологічних систем; рівень неспецифічної резистентності і імунного захисту. Отже, модель формування системи теоретичних знань валеологічного характеру базується на особистісно-орієнтованому і діяльнісному підході, включає практичний компонент у вигляді оволодіння уміннями і навиками виконання рухових дій, розвитку фізичних якостей і теоретичну систему понять, що має на увазі послідовне освоєння змістоформуючих категорій. Світоглядні категорії, пов'язані із здоров'ям, включають такі поняття як відсутність хвороб, тренування, спорт, фізична культура; стан людини; радість, успіх, задоволення; цінність. До діяльнісних категорій відносяться правила гігієни, органи людини, профілактика захворювань, фізичні якості, вправи, рухи, працездатність організму, фізичний стан людини, особисті якості, нові відомості про органи і системи, основи правильного харчування, безпека життя, психокорегуючі прийоми. Засвоєння даної системи дозволяє студентам придбати життєво-необхідні знання, що формують навик здорового способу життя, дотримання правил техніки безпеки та етики спілкування.

Викладач має забезпечити процес формування мотивів до навчальної діяльності, співпраці, забезпечити умови успішної соціальної, психологічної, фізичної адаптації та життєдіяльності. Теоретичний аналіз наукової психологічної і педагогічної літератури показав, що ці питання потребують поглибленого дослідження. Отже педагоги повинні мати не лише ґрунтовні професійні знання та вміння, а й сформований комплекс якостей, можливостей, властивостей особистості, які відповідають вимогам педагогічної професії, що дасть змогу реалізувати особистісно орієнтований і компетентнісний підходи в навчальному закладі.

#### **Список використаних джерел**

1. Борейко Н. Ю. Організація здоров'язберігаючого навчального процесу у вищій школі в сучасних умовах / Н. Ю. Борейко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. — 2010. — № 12. — С. 15—18.
2. Вайнер Э. Н. Валеология : учебник для вузов / Вайнер Э. Н. — М. : Флинта ; Наука, 2001. — 416 с.
3. Гладошук О.В. Валеологічна освіта та ціннісний потенціал у професійній підготовці студентів технічного університету / О.Г. Гладошук, В.М. Тонконог, І.О. Бейгул // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. — 2011. — № 2. — С. 49-52.
4. Дубогай О.Д. Компетентнісний потенціал педагогіки здоров'я збереження молоді при формуванні її особистості засобами фізичної культури / О.Д. Дубогай, П.Б. Джуринський // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми

фізичної культури (Фізична культура і спорт)». – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – №10. – С. 275–278.

5. Соколенко Л. С. Формування культури здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання» / Л. С. Соколенко. — Умань, 2011. — 20 с.

**Ярема О.М.**, к.біол.н., асистент кафедри медичної біології,

**Федонюк Л.Я.**, д-р мед.н., професор, завідувач кафедри медичної біології,

Тернопільський національний медичний університет імені І.Я. Горбачевського

**Котляренко Л.Т.**, д-р біол.н., професор кафедри теорії методики та організації фізичної підготовки і спорту,

Національний університет оборони України ім. Івана Черняхівського

## **ВПЛИВ ГЕНЕТИЧНИХ ФАКТОРІВ НА ДОВГОЛІТТЯ ЛЮДИНИ**

Здоров'я – найбільший дар природи. Людина отримала від природи надзвичайно досконалий організм прекрасної форми, з універсальною стійкістю до труднощів життя – холоду і спеки, ран і отрут, страхів і нервових потрясінь, голоду та захворювань. Проблема довголіття є актуальною на сьогодні. Ми досягнули значних успіхів у вивченні етіології інфекційних, інвазійних та неінфекційних захворювань, навчилися лікувати багато нозологій, проте прагнення жити довго вимагає постійного вивчення факторів, що впливають на тривалість життя.

Спостереження вчених показують, що здоров'я людини на 45-50 % визначається способом життя, на 20 % впливом навколишнього середовища, на 20 % - спадковістю, на 8-10 % - охороною здоров'я, харчуванням тощо. Відомо, що у батьків, які ведуть здоровий спосіб життя, є всі передумови для народження здорових дітей. Також доведено, що передумови негативної спадковості можна частково чи повністю усунути, дотримуючись здорового способу життя. В генотипі індивідууму закодовані всі його спадкові ознаки. Однак для того, щоб вони виявилися у вигляді певних якостей організму і особистості, природних для біологічних та соціальних функцій, необхідні певні умови, які визначаються власне способом життя.

Які ж фактори впливають на довголіття? Сучасна медицина стверджує, що генетичний склад каріотипу людини разом із довкіллям визначає тривалість і якість життя людини. В Україні у 2016 році середня тривалість життя становила 71,38 років, зокрема, у чоловіків – 66,37 років, у жінок – 76,25 років [1, с.186].