

## **ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В СТУДЕНТІВ**

На сьогодні одним із найбільш актуальних питань, які турбують суспільство, є збереження й зміцнення власного здоров'я. Здоровий спосіб життя для кожного індивідуальний, у своїй життєдіяльності людина керується законами суспільства та індивідуальними законами свого організму.

За даними багатьох наукових досліджень здоров'я людини на 50% залежить від способу її життя. Так, формування здорового способу життя студента в процесі занять фізичною культурою – це організований, цілеспрямований педагогічний процес засвоєння певних цінностей, оволодіння специфічними знаннями та вміннями, що переходять в навик самостійного їх застосування у позанавчальний період [1; 2].

Сьогодні в будь-якій сфері людської діяльності неможливо обійтися без фізичної культури і спорту – загальноновизнаних соціальних цінностей суспільства в цілому і кожного окремо. Тому не випадково при формуванні цілей сучасного навчання і виховання пріоритетом стає формування вільної і відповідальної особистості, здатної конструктивно працювати, поєднувати професійну компетентність з громадянською відповідальністю. Основним засобом фізичної культури і спорту є діяльність, спрямована на досягнення поставлених перед людиною специфічних завдань [3].

Зберегти здоров'я молодого покоління – це одне з найважливіших завдань сучасного ВНЗ. Щоб підготувати висококваліфікованих фахівців, необхідно зміцнювати і формувати здоровий спосіб життя, сприяти саморозвитку студентської молоді. Студенти на сьогодні відчують негативний вплив навколишнього середовища, так як фізичне і розумове становлення збігається з періодом адаптації до нових, змінених для них умов життя, навчання, високим розумовим навантаженням.

Здоровий спосіб життя забезпечує гармонійний розвиток, збереження і зміцнення здоров'я, високу працездатність, а так само дозволяє розкривати найбільш цінні якості особистості, необхідні в умовах динамічного розвитку нашого суспільства.

Основними складовими при формуванні у студентів здорового способу життя є правильний режим праці та відпочинку, відсутність шкідливих звичок, рухова активність, особиста гігієна, загартовування, духовність, раціональне харчування тощо.

У Комунальному закладі «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради проводяться індивідуальні та групові консультації-тренінги по нормалізації стану студентів для формування здорового способу життя.

Основною метою системи фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи академії є формування у студентів академії здорового способу життя та особистісної фізичної культури, протидія впливу негативних факторів на здоров'я студентського та науково-викладацького колективів засобами фізичної культури і спорту, сприяння соціалізації студентів та їх соціальної адаптації, підвищення працездатності та організація здорового й змістовного дозвілля учасників освітнього процесу.

Перелічене реалізується шляхом упровадження виховної та пропагандистської, фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи за таким планом: виховна та пропагандистська робота, фізкультурно-оздоровча робота, спортивна робота тощо.

#### *Список використаних джерел*

1. Васенко Н. В. Динаміка стану фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів. // Теорія і практика фіз. культури. – 2008. – № 5. – С. 91–92.
2. Фізична культура і здоров'я студентів вузів: Матеріали IV Міжнародної наук.-практ. конф., 2008 року – СПб : Изд-во СПбГУП, 2008. – С. 9–12.
3. Царьов Е. А. Соціально-ціннісний потенціал фізичної діяльності і формування здорового способу життя // Педагогіка: традиції та інновації: матеріали VII Міжнар. науч. конф. (Ч., січень 2016 р). – 2016. – С. 1–5.

УДК 37.014.75

**К.О. Твердохліб**, асист. (ХДУХТ, Харків)

**О.В. Прокопова**, канд. екон. наук, доц. (ХДУХТ, Харків)

### **АНКЕТУВАННЯ ЯК МЕХАНІЗМ МОНІТОРИНГУ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ВНУТРІШНІХ СПОЖИВАЧІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ**

Для ефективного функціонування системи менеджменту якості необхідне постійне вдосконалення діяльності організації чи установи, яке неможливо без періодичного аналізу фактичного стану роботи з якості і її результатів. Такий всебічний аналіз у світовій практиці отримав назву самооцінки. Самооцінка може дати загальне уявлення про діяльність організації і стан розвитку системи менеджменту якості.