

Література

1. Бальсевич В. К., Наталов Г. Г., Чернышенко Ю. К. Конверсия основных положений теории спортивной подготовки в процесс се физического воспитания / Теория и практика физической культуры, 1997. № 6. С. 15–25.
2. Белікова Н. О. Основи фізичної реабілітації в схемах і таблицях: [навч.-метод. посіб.]. К.: Козарі, 2009. 74 с.

Галушка В., студент групи 101-ФС

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Науковий керівник:

к.фіз.вих., доцент кафедри фізичної культури та спорту Гета А. В.

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В СУЧАСНІЙ ВИЩІЙ ШКОЛІ

Усвідомлення значущості профілактики, збереження та підтримки здоров'я нації на державному рівні передбачає розгортання досліджень з питань формування у молоді здорового способу життя, сприяє підвищенню відповідальності за власне здоров'я, що є фундаментом професійної реалізації особистості та міцних сімейних стосунків. Серед загальної кількості студентів здоровими залишається дуже малий відсоток, близько 40 % випускників мають морфофункціональні відхилення та хронічні захворювання [2].

Визначені чинники не тільки негативно впливають на загальний стан здоров'я студентів, але й потребують впровадження активного їхнього залучення до здорового способу життя. Важлива роль у цьому процесі залишається за вищою школою, яка є осередком, спроможним створити позитивний образ здорової людини, спроможної жити повноцінним життям. Здоров'я розглядається як ресурс для повсякденного життя, а не як життєва мета. Здоров'я – це позитивне поняття, що наголошує на суспільних та персональних ресурсах [3].

З філософської точки зору спосіб життя – «це поняття, яке характеризує особливості повсякденного життя людей. Воно охоплює працю, побут, форми використання вільного часу, задоволення матеріальних та культурних потреб, участь у суспільному та політичному житті людей» [6].

У роботах, присвячених соціально-гігієнічному вивченню способу життя, пропонується схематичне групування його складових частин: виробнича, суспільно-політична, соціально-культурна, побутова діяльність. У якості основних видів діяльності автори Д. А. Ізуткін, Ю. П. Лісцін виділяють соціальну, трудову, фізичну та медичну активність. Спосіб життя студентів як і дорослих суттєво впливає на різні соціальні процеси та характеристики суспільства. Важливим є взаємозв'язок способу життя та здоров'я населення. За твердженням авторів здоров'я, більш ніж на 50 % визначається способом життя

людини. Сконцентрованим вираженням взаємозв'язку і позитивного взаємовпливу способу життя на здоров'я населення є поняття «здоровий спосіб життя».

Здоровий спосіб життя об'єднує все, що сприяє виконанню людиною тих чи інших суспільних та побутових функцій у сприятливих для здоров'я та розвитку умовах. Здоровий спосіб життя як спосіб життєдіяльності, спрямований на збереження та покращення здоров'я людей як умови розвитку інших сторін способу життя. Це певна організація діяльності особистості в напрямі зміцнення та розвитку особистого та суспільного здоров'я.

Здоровий спосіб життя пов'язаний з особистісно-мотиваційним втіленням людиною своїх соціальних, психологічних, фізичних можливостей та здібностей. Він має важливе значення у створенні оптимальних умов функціонування індивіда та суспільства. У формуванні здорового способу життя особистості студентів велике значення мають такі види життєдіяльності як навчання, суспільно-корисна трудова активність, заняття спортом, ігрова діяльність. Головним в організації здорового способу життя є принцип єдності виховання, самовиховання та діяльності. Здоровий спосіб життя є основою профілактики захворювань, попереджує їх виникнення, розширює діапазон адаптивних можливостей людини, є дієвим і надійним способом збереження та зміцнення здоров'я. У ньому повинна бути відповідна єдність і узгодження трьох рівнів життя: соціального, психічного, фізичного. Здоровий спосіб життя – це не тільки матеріальна, практична, але й духовна діяльність людини. Від взаємодії цих сторін способу життя залежить стан її здоров'я.

Поняття «здоровий спосіб життя» включає оздоровлення умов життєдіяльності студентів у процесі навчання, відпочинку і в побуті. Здоровий спосіб життя студентів не можна зводити лише до окремих форм активності, формування певних його компонентів, наприклад, до профілактики шкідливих звичок чи дотримання правил гігієни. Завдання здорового способу життя студентів передбачають забезпечення протягом усієї їхньої життєдіяльності таких умов, які сприяють формуванню здорової гармонійної особистості.

В нових соціально-економічних умовах роль занять фізичними вправами в формуванні здорового способу життя студентів значно підвищилася і є одним з основних факторів покращення їхнього здоров'я.

Однією з основних складових здорового способу життя є профілактика шкідливих звичок. Паління, алкоголізм, вживання наркотиків стали справжньою проблемою сьогодення. Серйозність цієї проблеми підвищується ще й тим, що шкідливі звички найшвидше поширюються серед молоді. Переконають нас у цьому чисельні різнобічні дослідження, проведені останніми роками. Паління тютюну, вживання наркотиків, алкоголізм – нині одні з найважливіших причин багатьох тяжких захворювань, особливо молоді. З кожним роком зростає небезпека згубного впливу шкідливих звичок на процеси відтворення населення й на здоров'я підростаючого покоління. Науковці наголошують, що здоровий спосіб життя молоді неможливо поєднувати зі шкідливими звичками, бо спосіб життя, пов'язаний з вживанням

алкоголю, нікотину, наркотиків приводить до втрати нею соціальної активності, замкнення в коло своїх егоїстичних інтересів.

Важливою складовою частиною здорового способу життя є особиста гігієна та загартування. Гігієна вивчає взаємодію організму дитини з навколишнім середовищем з метою розробки на цій основі гігієнічних нормативів та вимог, спрямованих на охорону й зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток та вдосконалення функціональних можливостей організму студентів. Науковці стверджують, що найкращий оздоровчий вплив фізичних вправ на організм студентів досягається при поєднанні їх із загартуванням, яке є важливим засобом профілактики негативних наслідків охолодження організму або дії високих температур. Цілеспрямоване використання енергії повітря, землі, води та сонця дозволяє загартувати організм, підвищити його опір до впливу природних факторів.

Важливе значення у дотриманні здорового способу життя має режим навчання, праці та відпочинку. Добре складений режим дня – основа життєдіяльності всіх студентів.

Дослідники також вказують, що значну роль у формуванні здорового способу життя відіграє правильне харчування. Воно передбачає фізіологічно повноцінне приймання їжі з урахуванням віку, статі, характеру навчання, праці та інших факторів.

Чільне місце у структурі здорового способу життя посідає культура спілкування, яка включає систему знань, норм, цінностей і прикладів поведінки, встановлених у суспільстві. Для молоді спілкування є важливою умовою задоволення їхніх взаємин з навколишнім життям, запорукою психічного, фізичного, емоційного, соціального та інтелектуального розвитку особистості.

Таким чином, ефективність формування здорового способу життя студентів залежить від координації зусиль викладачів, батьків, науковців щодо пропаганди здорового способу життя, орієнтації студентів на здобутки духовної спадщини та популяризацію притаманних українському народу загальнолюдських цінностей, тренінгів, освітніх програм.

Література

1. Актуальні питання формування здорового способу життя та використання оздоровчих технологій: матеріали наук.-практ. конф., 26–27 трав. 2011 р., Херсон / МОЗ України, ДУ «Укр. ін.-т стратег. дослідж.» Херсон. обл. центр здоров'я та спорт. Медицини. Херсон, 2011. 158 с.
2. Бодалев А. А., Кричевский Г. Л. Общение и формирование личности школьника. М.: Педагогика, 1987. 150 с.
3. Булич Є. Г., Муравов І. В. Валеологія. Теоретичні основи валеології: навч. посібник. К.: ІЗМН, 1997. 224 с.
4. Закопайло С. А. Педагогічні основи виховання у юнаків цінностей здорового способу життя: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07. К., 2003. 202 с.
5. Пермяков А. А. Внешкольное физическое воспитание подростков. К.: Рад. школа, 1989. 152 с.