

Феліксов Ю.,
керівник фізичного виховання,
Бурбела О.,
викладач,
Вінницький технічний коледж

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Сучасна молодь не надто знається в питаннях здорового способу життя. Наркоманія, паління, вживання спиртних напоїв – дуже часто вважається гарним проведенням вільного від занять часу.

Цілісність особистості молодої людини проявляється на сам перед у взаємодії психічних і фізичних характеристик організму. Здоровий спосіб життя передбачає поєднання роботи та відпочинку, фізичну активність, дотримання гігієни, відсутність шкідливих звичок.

Здоров'я людей – багатство нації.

Однак на сьогодні стан здоров'я населення України є вкрай незадовільним, а сама проблема охорони здоров'я позначена як “найгостріша соціальна проблема України”. Відповідно до вказаного, формування нової ідеології та культури зміцнення здоров'я студентів постає як завдання, без вирішення якого суспільство може понести досить помітні втрати людського потенціалу, що поза всяким сумнівом негативно позначиться на виробничій інфраструктурі, добробуті, якості життя та культурі.

Збереження здоров'я, дотримання здорового способу життя вважається найбільш вагомою нормою загальної культури людини цивілізованого суспільства. Разом з тим, переважна більшість сучасних студентів культуру здорового способу життя сприймають досить помірковано, якщо й взагалі не скептично. Соціологічні обстеження засвідчують, що категорія “здоров'я” знаходиться далеко на периферії їх суспільних цінностей. Цілісне визначення поняттю “здоров'я” у психолого-педагогічній науці намагалися дати багато науковців. Проблема ставлення до здоров'я досить активно розглядається у роботах соціологів, психологів, педагогів. Для формування здорового способу життя молоді, на думку О. Гладощука, необхідно розробити та реалізовувати комплексні програми за основними здоров'язбережувальними напрямками. Досягнення позитивного результату з формування ціннісного ставлення до власного здоров'я та удосконалення культури зміцнення фізичного та психічного здоров'я студентської

молоді відбувається за умов, що у ВНЗ працює збудована схема орієнтування студента на здоровий спосіб життя, яка включає в себе:

- 1) інформування студента про здоровий спосіб життя;
- 2) адекватне оцінювання ним свого способу життя;
- 3) активізацію здоров'язберігаючої діяльності;
- 4) збагачення досвіду здорового способу життя.

Процес виховання свідомого ставлення молоді до власного здоров'я, Варто зазначити, що одним із показників здорового способу життя і його передумовою є свідоме ставлення молоді до свого здоров'я, підтримання здоров'язберігаючих тенденцій у поведінці та життєдіяльності. Зважаючи на вказане, важливо розкрити сутність поняття “ставлення до здоров'я” та з'ясувати його основні прояви у студентському віці.

Суттєву роль в залученні молоді до здорового способу життя, є мотиваційна поведінка, що передбачає роль самої особистості у зміцненні здоров'я та відмови від шкідливих звичок. Ефективність може бути досягнута тільки в тому випадку, якщо він сам буде відповідально ставитися до свого здоров'я і відмовиться від шкідливої звички.

Адже таке благо як здоров'я, « не купиш, чи не випросиш у лікарів », над ним потрібно працювати, його потрібно щодня бачити, реалізуючи генетичні потенції в умовах здорового способу життя. Здоров'я – це не самоціль, це засіб для гідного життя. Як точно сформулював давньогрецький мислитель: «здоров'я – це стан морального, психічного і фізичного благополуччя, який дає людині можливість, стійко і не втрачаючи самовладання, переносити будь-які життєві негаразди». Сучасні студенти вважають здоров'я найвищою цінністю людського життя, також як установки на професійну та особистісну самореалізацію. Однак ця цінність є скоріш декларованою. Про це свідчить той факт, що багато студентів, які вважають, що вони ведуть здоровий спосіб життя, реально не дотримуються його норм. Здоровий спосіб життя включає в собі принципи на які студентська молодь опирається.

Принцип активізації потенціалу означає встановлення контролю людини над власною свідомістю та способом життя, розширення можливостей життєвого самовизначення людини. У стратегії активізації потенціалу можна виокремити такі складові: постійне підкріплення активного і позитивне світосприймання; розвиток здібностей і ресурсів, спрямованих на досягнення індивідуальних і суспільних цілей; придбання знань і навичок, які допомагають критичному сприйняттю соціальних і практичних взаємин та власного соціального оточення

Принцип участі. Участь – поняття багатоаспектне і багатокомпонентне. Однією з його складових є громадська участь – активні законні дії громадян, спрямовані на сприяння реалізації прав людини на здоров'я і досягнення загального благополуччя. Принцип участі передбачає залучення особи, груп, громади до процесу планування, підготовки та проведення оцінки певних програм і заходів сприяння здоров'ю. Принцип надання можливостей сприяння самопомозі реалізується через створення умов, що дають індивіду не просто можливість упевненого існування (тобто безпечного та підтримуючого середовища), а й відкривають йому можливості для навчання і розвитку, а саме, доступу до інформації, допомоги у набутті життєвих навичок. Забезпечення індивідуальних можливостей, це, перш за все, забезпечення здатності індивідуума приймати рішення і контролювати своє особисте життя. В основу принципу мережевої взаємодії (соціальної підтримки) покладена взаємодія між окремими особами. Соціальні мережі здійснюють афективне, інструментальне і когнітивне підкріплення, допомагають збереженню соціальної ідентичності та сприяють встановленню соціальних зв'язків. Принцип партнерства має на меті, що сприяння здоров'ю повинно бути цілісною системною діяльністю усіх інститутів суспільства і громадян, тому потребує об'єднання зусиль різних партнерів.

Виходячи із цього, поняття «здоровий спосіб життя» визначимо таким чином: це частина загальної культури людини, що характеризується високим рівнем спеціальних знань і мотиваційно-ціннісних орієнтацій, набутих у результаті виховання. «Культура здорового способу життя» – поняття, що визначається як сукупність значимих для формування світогляду у сфері здорового способу життя елементів особистої фізичної культури, гігієнічної культури, культури міжособистісних відносин, культури психофізичної регуляції.

Список використаних джерел

1. Іванова І. В., Гвоздій С. П., Поліщук Л. М., Козикін А. Г. Формування здорового способу життя студентів як педагогічна проблема. *Педагогические науки*. 2007. № 4.
2. Кирилєнко С. В. Соціально-педагогічні умови формування культури здоров'я старшокласників: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07. Київ, 2004. С. 4.
3. Дуська Н. Виховне навчання як пріоритет сучасної освітянської політики в Україні. *Нові технології навчання: зб. наук. праць. ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти»*. Київ, 2020. Вип. 94. С. 90–93.