

Кулаковський В. А.

курсант,

Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ (м. Дніпро)

Петрушин Д. В.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри спеціально фізичної підготовки,
Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ (м. Дніпро)

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СЕРЕД СТУДЕНТІВ ТА КУРСАНТІВ

Kylakovskiy V. A. Formation of a healthy life among students and cadets

Keywords: youth health, healthy lifestyle, healthy lifestyle, bad habits

Формування здорового способу життя молоді є важливим завданням не лише для самої нації, а й для кожного з нас, особливо студентів, які будуть національною елітою нашої держави. Відомо, що глобальна планетарна стратегія - сприяння зміцненню здоров'я вимагає виховання нової якості людини (ноосфера), нової свідомості (екоцентричної), нової якості освіти (цілісної), нового ставлення до здоров'я на основі загальнолюдських цінностей [1].

Соціально-психологічні та філософські напрями досліджень проблем здоров'я в різних аспектах знайшли відображення в працях І. Аршави, А. Бойка, Ю. Лісцина, Є. Носенка, В. Оржеховської. Проблема відповідального ставлення людини до свого здоров'я розкрита в працях В. Ананьєва, Т. Бойченка, В. Грибана, М. Віленського, В. Смірнова [2]. Пошуку нових соціально-педагогічних технологій присвячені дослідження О. Вакуленка, П. Гусака, Н. Заверіко, Н. Зімівця, С. Омельченка, В. Петровича, Л. Сущенко, О. Стойка, Л. Тихомирової [3].

Питання підготовки учнів до зміцнення здоров'я та формування ставлення до діяльності, спрямованої на збереження та зміцнення здоров'я в учнівському середовищі, мало вивчені, а використання різноманітних форм аудиторної роботи для мотивації молоді до культури здоров'я та зміцнення здоров'я є нерозробленими, що, безумовно, становить предмет нашого дослідження.

Сьогодні важливою є реформа системи охорони здоров'я України, яка базується на формуванні здорового способу життя, підвищенні відповідальності всіх за своє здоров'я, усуненні впливу факторів ризику для здоров'я. Мотивація здорового способу життя, його доцільність і необхідність повинна формуватися з дитинства. Проблема формування здорового способу життя багатогранна і пов'язана з низкою питань: гармонійного фізичного, психічного, культурного, духовного розвитку особистості. дотримання оптимальних оздоровчих режимів дня, навчання та відпочинку, дієти, особистої гігієни, фізичної активності, пом'якшення, подолання шкідливих звичок.

Останнім часом спостерігається посилення впливу студентської молоді на практично всі категорії захворювань. Зниження здоров'я учнів пояснюється специфічними причинами (спадковість, спосіб життя, погана профілактика та медичне обслуговування, забруднене повітря, погана якість їжі та питної води, несприятливий сімейний стан тощо) та загальними явищами (криза) в економіці, соціальна нестабільність). Досвід розвинутих країн у реалізації широкомасштабних профілактичних програм, спрямованих на зниження впливу факторів ризику соціально залежних захворювань свідчить, що найважливішими з них є зміна способу життя.

Статистика свідчить про зростання негативних явищ в Україні: поширення наркоманії серед молоді, вживання алкоголю, паління, венеричних захворювань, ранньої вагітності. Гостро стоїть проблема зростання пивного алкоголізму. Фізична культура і спорт є засобом зміцнення здоров'я школяра, його фізичного оздоровлення, підвищення соціальної активності, раціональної форми відпочинку. Це істотно впливає на інші сторони студентського життя, особливо на трудові, моральні та духовні якості. При залученні учнів до процесу фізичного виховання та самовдосконалення можна вплинути на саморозвиток їх фізичної культури.

Функція навчального закладу полягає у створенні розвиненого простору для групи в цілому та для кожного учня окремо з метою постійного розвитку їх потреби у здоровому способі життя, валеологічної свідомості, що дозволить підтримувати та зміцнювати його здоров'я у повсякденному житті. Засвоєння учнями сучасних знань про здоровий спосіб життя, здоров'я, формування мотиваційних установок і цінностей щодо збереження та зміцнення здоров'я – основне завдання молоді.

На думку вітчизняного дослідника В. Петровича, діяльність зі сприяння оздоровленню спрямована на відкриття та досягнення повного використання можливостей усіх людей, розвиток кожної особистості в контексті її життя та світових цінностей, посилення контролю за особистим здоров'ям, досягаючи процвітання як особистості, так і спільнот, до яких він належить. На думку Н. Зімівець, формування відповідального ставлення до здоров'я – це систематичний цілеспрямований процес впливу та взаємодії його суб'єктів, створення умов для передачі знань, формування вибіркових, усвідомлених зв'язків особистості з різними сторонами об'єктивної дійсності, з явищами навколишньої дійсності; оцінка особистістю щодо розвитку здоров'я; мотивація та відпрацювання навичок, які сприяють здатності особистості виконувати свої бажання, задовольняти свої потреби, змінювати навколишнє середовище та стикатися з ним у для досягнення стану повного фізичного, психічного та соціального благополуччя [4].

Цей аспект шкільної та позакласної роботи має стати основною діяльністю викладача ЗВО. Охорона, активний захист здоров'я для створення основних, найважливіших умов для його зміцнення. надання можливості кожному реалізувати та використати весь свій потенціал здоров'я; посередництво

між різними інтересами суспільства для забезпечення та досягнення здоров'я – найважливіші стратегії збереження та зміцнення здоров'я про що зазначається в Оттавській хартії (1986 р.) [5].

Під час навчально-виховної та позакласної роботи необхідно враховувати, що зі створенням певних організаційно-педагогічних умов можна формувати в учнів ставлення до діяльності зі збереження та зміцнення здоров'я. Цей процес слід розпочати з усвідомлення проблеми здоров'я та її основних характеристик, а саме: цілісності, багатокomпонентної, системності, співвідношення структурного та динамічного аспектів здоров'я, рівнів здоров'я, їх визначення факторами здоров'я, серед яких найважливішим є ставлення до здоров'я і взаємозалежність добробуту особистості, спільноти, країни і світу.

Слід звернути особливу увагу на те, що зміцнення здоров'я включає в себе особисту активність особистості та нагляд з боку суспільства.

Отже, формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів та курсантів дозволяє розглядати фізичне виховання як основу психосоматичного розвитку та фізичного вдосконалення студентської молоді.

Цілеспрямоване та інтенсивне формування здорового способу життя є найважливішим завданням фізичного виховання студентської молоді у закладах вищої освіти.

Список використаних джерел

1. Хоменко В. В. Мотиви до занять фізичного виховання курсантів першого курсу. Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення, ерготерапії, інклюзивної та спеціальної освіти: матеріали IV Всеукр. наук.- практ. конф. Луцьк, 2019. С. 134-136.
2. Грибан В. Г. Валеологія. Київ: Центр учбової літератури, 2008.
3. Свирида В. С. Визначення рівня валеологічних знань курсантів 1-го курсу. *Актуальні проблеми сучасної освіти та науки в контексті євроінтеграційного поступу*: матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф. Луцьк, 2019. С. 214-215.
4. Гузарь В. М. Деякі питання розробки основ методики створення автоматизованої інформаційної системи забезпечення фізичної культури і спорту (АІСЗ ФКіС) на базі ЕОМ. *Педагогічні науки*, 1999. №1 2. С. 256-260.
5. Юськів С. М. Формування соціально-духовних цінностей студентської молоді в процесі фізичного виховання. *Філософські обрії сьогодення*: збірник тез доповідей і статей IV Всеукраїнської науково-практичної конференції (17 листопада 2016 р.). Херсон: ХДАУ, 2016. С. 165-167.