

*Любов Корінчак
(Умань, Україна)*

РОЛЬ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ФОРМУВАННІ ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я МОЛОДОГО ПОКОЛІННЯ

*«У більшості хвороб винна не природа, не суспільство, а сама людина.
Найчастіше вона хворіє через лінощі й жадобу, а інколи – й від нерозумності».*

Микола Амосов

Анотація: У даній статті розглядається питання збереження і відновлення здоров'я, акцентується увага на формування здорового способу життя студентів. Особлива увага акцентується на створення відповідних умов, різноманітних видів діяльності для уміння зберігати своє здоров'я, вести здоровий спосіб життя та бути готовими до особистого життя в різних умовах та ситуаціях.

Ключові слова: здоров'я, спосіб життя, молодь, спорт

Одним з головних показників якості життя людини є здоров'я. Це перша і найбільш вагома необхідність людини, яка визначається не тільки готовністю до праці, але й забезпеченням гармонійного розвитку особистості. Для кожної людини здоров'я – основа всіх справ і починань, творчих задумів, звершень та надій на щасливе майбутнє, адже без міцного здоров'я неможливий життєвий успіх та процвітання. «Здоров'я індивіда – процес збереження і розвитку психологічних, фізіологічних, біологічних вмінь, його оптимальної працездатності, соціальної активності при максимальній тривалості активного життя» стверджує вчений в галузі медицини, біофізики, екології та педагогіки Казначеев В.П. [6].

Щоб стати здоровим, потрібні власні зусилля, постійні і великі, та замінити їх нічим не можна, але людина, на щастя, настільки досконала, що повернути здоров'я можна майже завжди, необхідні лише зусилля. Величина будь-яких зусиль визначається стимулами, стимули – значимістю мети, часом і імовірністю її досягнення, і дуже шкода, але ще й характером.

Для здоров'я однаково необхідні такі головні умови: фізичні навантаження, обмеження в харчуванні, загартовування, час відпочинку і уміння відпочивати, та ще один фактор – щасливе життя. Як бачимо, три перших складових належать до фізичного здоров'я, а четверта – до психічного й соціального та п'ята – до духовного. Остання відіграє синтезуючу роль в оздоровчій системі М.М. Амосова [1].

Необхідно також зазначити, що сьогоденній рівень здоров'я і фізичного розвитку – одна з найважливіших умов робочої сили. Залежно від цих показників оцінюється можливість участі людини у визначених сферах трудової діяльності. Здоровий спосіб життя, якщо коротко, – це стиль життя, спрямований на збереження та зміцнення здоров'я. І цього треба навчати, бо не завжди людина може розібратися в усьому сама – в більшості нашого населення нема елементарних знань про своє здоров'я. Як показують наукові дослідження, що здоровий спосіб життя, систематичні заняття фізичною культурою та спортом дають, можливість людині довгі роки зберігати високу працездатність і творчу активність [1, 5].

Загально визнаним є те, що найбільш динамічним компонентом соціальної структури й основним фактором мобільності будь-якого суспільства є молодь. Стиль життя, поведінкова діяльність, групові норми, інтереси, цінності й стереотипи молоді мають специфіку, яка багато в чому визначає і ставлення молодих людей до власного здоров'я [4].

Збереження і відновлення здоров'я – це активний процес, що вимагає від людини аналізу власної поведінки. М.М. Амосов підкреслює, що здоров'я – насамперед особиста справа кожного. Органи охорони здоров'я, уся медицина з її лікувальними й оздоровлюючими заходами не можуть підвищити рівень здоров'я дорослої людини оскільки для цього потрібна її власна воля.

Людина повинна усвідомлювати, що її здоров'я в її руках. На жаль, багато людей усвідомлюють цінність здоров'я лише тоді, коли виникає загроза здоров'ю або воно в значній мірі втрачене. Як правило, в цей час вже важко

добитися корінних змін. Ось чому таким важливим є розуміння дотримання норм здорового способу життя, незважаючи на те, здорова людина чи хвора у цей час.

В сучасних умовах всебічний і гармонійний розвиток молодої людини є не тільки бажаним, а й життєвонеобхідним. Фізичний гарт це невід'ємна складова частина гармонійного розвитку молодої людини, що є, в свою чергу, запорукою майбутнього держави. Одним з напрямків, який впливає на стан здоров'я, є активно-спортивний спосіб життя, який має особливе значення для людей молодого віку. Тому заняття фізичною культурою і спортом вже не є самоціллю. вони стають каталізатором життєвої активності, умовою і невід'ємною частиною гармонійного і повноцінного життя [2. с.103-108, 7]

Останнім часом досить велика увага акцентується на здоровий спосіб життя студентів, і це пов'язано зі стурбованістю суспільства з приводу здоров'я фахівців, що випускаються вищою школою, зростання захворюваності в процесі професійної підготовки, наступним зниженням працездатності. Адже здоровий спосіб життя багато в чому залежить від ціннісних орієнтації студентами. Більш того, це пов'язано з тривожністю суспільства щодо здоров'я молодих спеціалістів, зростання захворювань у процесі професійної підготовки, поступовим зниженням працездатності. Дослідженнями доведено, що більше ніж 60% студентів мають порушення у фізичному розвитку, а більш 80% молоді мають відхилення і патології, та лише 5% є практично здоровими.

Значна частина студентської молоді не надає особливого значення зміцненню здоров'я через особисте сприйняття даної проблеми. Це перш за все пов'язано із сформованою у молоді системою цінностей, де здоров'ю надається далеко не перше місце. Тому у вузах необхідно забезпечувати свідомий вибір особистістю суспільних цінностей здорового способу життя і формувати на їх основі стійку, індивідуальну систему ціннісних орієнтації, здатну забезпечити саморегуляції особистості, мотивацію її поведінки та діяльності.

Аналіз проведених фактичних матеріалів про життєдіяльність студентів засвідчив про її неупорядкованість і хаотичну організацію. Це виражено в таких важливих аспектах, як несвоєчасне, неправильне і нераціональне харчування,

недостатня рухова активність, відсутність загартовуючих процедур, виконання самостійної навчальної роботи в час, призначений для сну, а також наявність шкідливих звичок [3, 4]. Тому формування здорового способу життя серед молоді та студентства зокрема, стало сучасною проблемою, яка вимагає нового підходу.

Одним із пріоритетних напрямків розв'язання цієї проблеми є виховання відповідального ставлення до свого фізичного стану. Беручи на себе відповідальність, кожна людина, а тим більш молоде покоління, повинна володіти певним обсягом знань, умінь та навичок з питань здорового способу життя, оскільки недостатній обсяг яких може призвести до нераціональних дій та вчинків. Особливо це необхідно для студентів педагогічних вищих навчальних закладів, адже в майбутньому вони будуть відповідальними не лише за себе, але й за своїх учнів.

Здоровий спосіб життя багато в чому залежить і від ціннісних орієнтацій студентами світогляду, соціального і морального досвіду, де суспільні норми, цінності здорового способу життя, виступають для студентів як особистісно значущі, але не завжди збігаються з цінностями, сформованими суспільною свідомістю. Тому, важливою необхідністю у вищих навчальних закладах постає свідомий вибір студентом суспільних цінностей здорового способу життя і формуванні на цій основі стійкої індивідуальної системи ціннісних орієнтацій, здатної забезпечити саморегуляцію особистості, мотивацію її поведінки та діяльності [4, 5 с. 19-20].

У наших навчальних закладах важливу роль у формуванні здорового способу життя відіграють заняття з фізичної культури. Але сьогодні ми можемо спостерігати деяку байдужість зі сторони студентів у ставленні до фізичного виховання. Хоча серед студентів і побутує думка про непотрібність фізичної культури у вищих навчальних закладах, але це пов'язано не тільки з небажанням молодих людей відвідувати заняття з фізичної культури, але й із формальністю в управлінні фізичною культурою і спортом, жорсткою системою контролю, побудованою на запровадженні невиправдано складних нормативів і вимог.

Сьогодні практично ігнорується виховання у студентів потреби у фізичному самовдосконаленні, самозабезпеченні ведення здорового способу життя за допомогою спортивної діяльності, хоча основна увага спрямована лише на підвищення рівня загальної фізичної та спортивно-технічної підготовки.

У навчально-виховному процесі перед студентами ставляться завищені залікові вимоги та непосильні фізичні навантаження. Фізичне виховання стає предметом, який лише обтяжує, і не приносить ніякої користі, а тому то позачерговим завданням фізичної культури у вищих навчальних закладах повинно стати формування здорового способу життя серед студентів. Необхідними складовими цього, насамперед повинно бути взаєморозуміння між викладачами та студентами на контроль за процесом навчання, а не його наслідками, і тільки за таких умов можна буде виховати в студентів зорієнтованість на спорт та здоровий спосіб життя.

Важливою формою роботи викладачів фізичного виховання має стати використання індивідуального підходу до кожного студента, який передбачає врахування стану здоров'я, рівня фізичної підготовки та інше. Студент повинен мати можливість займатися тим видом спорту, який йому більше до вподоби.

Широкі перспективи щодо підвищення ефективності знань з фізичного виховання має впровадження комп'ютерних програм, а їхнє використання розв'яже питання індивідуалізації фізичного навчання. Крім того, за допомогою спеціальних комп'ютерних програм можна ефективніше використовувати вправи, що впливають на зміцнення певних груп м'язів і всього організму в цілому [6, 8].

Всебічний і гармонійний розвиток особистості, а особливо вчителя, є не тільки бажаним, але й життєвонеобхідним. У навчальних закладах зарубіжних країн у навчальному розкладі відсутні заняття з фізичного виховання, але тренажерні зали, спортивні зали та майданчики переповнені, оскільки бути здоровим – це стильно і прекрасно.

Отже, доки наші студенти не усвідомлять цінність здоров'я, доти всі зусилля, спрямовані на формування здоров'я і здорового способу життя, будуть марними.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амосов М. М. Роздуми про здоров'я, – М.: ФиС, 1987, – 192с.
2. Ильинич В. І. Студентський спорт і життя. М.: АТ «Аспект прес», 1995. – 136.
3. Интеграция физического и духовного воспитания студентов педагогического вуза. – Педагогика, 2004. – № 9. – С. 99
4. Оптимізація механізмів формування здорового способу життя майбутніх педагогів: креативні підходи. Спортивний вісник Придніпров'я – Дніпропетровськ, 2004. – № 7. – С. 63.
5. Сучасні напрями формування навичок здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів. – К.: Рідна школа, 2005. – №1. – С. 19-20.
6. Фізична культура та здоровий спосіб життя: матеріали міжнародної конференції. – ВДПІ – Вінниця, 1993. – 216с.
7. Физическая культура в самовоспитании личности будущего учителя // Учебное пособие / М.Я. Виленский, В.А. Беяева. – М. МГПИ, 1985. – 60с.
8. Физическая культура студента; учебник // Под ред. В.И. Ильинича – М.: Гардарики, 2003. – 448с.