

здоров'я, цей ефект проявляється в тому, що люди вважають за краще не обтяжувати себе роботою над власним здоров'ям, оскільки результат від витрачених зусиль не відразу може бути помітний, очевидний. Заняття ранковою зарядкою, якимось видом оздоровчих систем, загартовуванням приносять відчутний позитивний результат далеко не відразу, а через місяці або навіть роки. Не отримавши швидкого ефекту від корисних для свого здоров'я дій, люди часто їх кидають і можуть не повернутися до них вже ніколи;

- проблема корекції нездорової поведінки також ускладнюється дією вищезазначеного ефекту: нездорова поведінка часто приносить миттєве задоволення, а довготривалі негативні наслідки таких вчинків здаються далекими і малоімовірними. Крім того, нерідко люди просто не усвідомлюють, з якою небезпекою пов'язане те чи інше нездорова поведінка (порушення в сфері харчування, особистої гігієни, режиму праці та відпочинку, побутової культури).

Час від часу з'являється «мода» на здоров'я, але немає спроб поставити задачу збереження і зміцнення здоров'я в довгостроковій перспективі як державну проблему [4].

На закінчення хотілося б ще раз звернути увагу на те, що корекція несприятливих особливостей того чи іншого ставлення, як відомо, - тривалий і часто болючий для особистості процес, пов'язаний з подоланням внутрішніх конфліктів і негативних емоційних переживань. У зв'язку з цим особливого значення набуває цілеспрямоване формування правильного ставлення до здоров'я на ранніх етапах розвитку особистості: в процесі виховання в сім'ї та навчання в молодшій школі.

Формування ставлення до здоров'я – процес досить складний, суперечливий і динамічний; він детермінований двома групами факторів:

1. внутрішні чинники: демографічні (в тому числі стать, вік, національність), індивідуально-психологічні та особистісні особливості людини, стан здоров'я;
2. зовнішні фактори: характеристики навколишнього середовища, в тому числі особливості соціальної мікро- і макросередовища, а також професійного середовища, в якій знаходиться людина.

Перелік використаної літератури:

1. Здоров'я та здоровий спосіб життя молоді. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://ukrbukva.net/40833-Zdorov-e-i-zdorovyiy-obraz-zhizni-molodezhi.html>.
2. Здоровый образ жизни и духовно-физическое совершенство.[Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.glavsovet.ru/abc-dop-lib/101zdo/a10/a10-11.php>.
3. Навчання здоров'я: просвітницька робота з підлітками щодо збереження, розвитку та зміцнення репродуктивного здоров'я: навч. посіб. / Н.В. Зимівець, В.С. Петрович, О.Ю. Закусило. – Луцьк, 2010. – 360 с.
4. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с: ил. – (Серия «Учебник для вузов»).
5. Психология здоровья людини / За ред. І. Я. Коцана. – Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. – 316 с.
6. Сержантов В. Ф. Характер и судьба. – СПб.: Санкт-Петербургский философский клуб, 1997. – 523с.

СУЧАСНІ НАПРЯМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

*Гаращенко Олена Дмитрівна
м. Полтава*

За останні десятиліття світова наука долучила проблему здоров'я, у широкому розумінні, до кола глобальних проблем, розв'язання яких обумовлює кількісні та якісні характеристики майбутнього розвитку людства. Особливої актуальності останнім часом набувають питання здорового способу життя молоді. Відзначимо, що здоровий спосіб життя для кожного індивідуальний. У своїй життєдіяльності людині потрібно керуватися в духовному плані загальними законами всесвіту, у соціальному – особливими законами суспільства, в біологічному – індивідуальними законами свого організму.

Актуальність обраної нами теми полягає в тому, що на сьогоднішній день проблема стану фізичного та психічного здоров'я підростаючого покоління набуває особливої гостроти, оскільки сучасна ситуація обтяжується високими показниками захворюваності молоді,

зниженням якості медичного обслуговування, погіршенням екологічної ситуації, морально-духовною кризою.

Що ж означає бути здоровим? Фізичне здоров'я передбачає хороше самопочуття, бадьорість, наявність енергії, працездатність та відсутність симптомів захворювань. Соціальне здоров'я залежить від особистісного та професійного самовизначення, задоволення сімейним та соціальним статусом, гнучкості життєвих стратегій та їх відповідності соціокультурній ситуації (економічним, соціальним очікуванням). На особисте здоров'я в першу чергу впливають адаптивні, комунікативні та прогностичні характеристики людини. Йдеться про відкритість новому досвіду, здатність пристосовуватися до умов, що швидко змінюються, про ставлення до інших людей, вміння встановлювати дружні стосунки, запобігати конфліктам, а також ставити адекватні життєві цілі та знаходити шляхи їх реалізації.

Існують стереотипи, що більшість студентів вищих навчальних закладів ведуть неправильний, а у деяких випадках, навіть згубний образ життя. Кожна молода людина, внаслідок різних життєвих обставин, підпадає під вплив саме того середовища, яке вона бачить навколо себе, і її суспільна мораль, позиція, переконання, життєві установки, поведінка не завжди формуються в корисному для себе та оточуючих напрямі. Щоб краще зрозуміти корінь даної проблеми, ми розглянули такі напрями формування здорового способу життя студентів.

Наш підхід розглядає формування здорового способу життя молоді як важливу складову молодіжної та соціальної державної політики. Він передбачає: по-перше, вивчення уявлень молоді про здоровий спосіб життя та розробку методів оцінки здоров'я індивіда; по-друге, формування свідомості та культури здорового способу життя; по-третє, розробку методик навчання молоді здоровому способу життя; в-четверте, впровадження соціальних програм культивування здорового способу життя та збереження здоров'я; в-п'яте, розробку та впровадження системи скринінгу і моніторингу здорового способу життя молоді. Тут потрібно акцентувати увагу саме на формуванні здорового способу життя молоді, оскільки у молоді роки відбувається сприйняття певних норм та зразків поведінки, накопичення відповідних знань та вмінь, усвідомлення потреб та мотивів, визначення ціннісних орієнтацій, інтересів та уявлень.

Однією з найважливіших складових здорового способу життя є залучення студентів до заняття фізичною культурою, впровадження в повсякденне життя науково обґрунтованих методики щодо раціонального режиму праці, харчування, рухової активності, відпочинку. Учні які постійно займаються на заняттях фізичною культурою, зокрема фізичними вправами та зазнають «здорових» фізичних навантажень, як показує практика науковців приводить до гармонійного розвитку духовного стану та тіла людини, а це є один із факторів необхідний в період росту та становлення молоді та людей в цілому. Завдяки обґрунтованому підходу учнів до спорту розвивається їхня складова розумового розвитку.

Особливої уваги передбачає формування здорового способу життя майбутніх педагогів, як теоретико-філософська та педагогічна проблема. Особливо це стосується сучасних тенденцій інтеграції української держави у світову та європейську економічну систему. Цей процес без сумніву вимагає від сучасної освітньої системи її подальшого розвитку та поглиблення, що робить дуже актуальною підготовку висококваліфікованих спеціалістів.

Отже, формування здорового способу життя молоді – складний процес, який потребує активної участі в ньому якнайбільшої кількості людей, і насамперед – самої молоді. Ефективність цього процесу залежить від інтеграції та координації зусиль державних і громадських організацій, релігійних організацій у сфері формування здорового способу життя, від залучення засобів масової інформації до пропаганди здорового способу життя, а також від розроблення інформативно-освітніх програм, тренінгів, орієнтованих на формування життєвих навичок, які ведуть до збереження, зміцнення та відтворення здоров'я.

Перелік використаної літератури:

1. Завацька Л. М. Формування позитивного ставлення до здорового способу життя у майбутніх соціальних педагогів / Л. М. Завацька // Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя. Психолого-педагогічні науки. – 2011. – №5. – С. 177 – 179.
2. Титаренко Т. М. Специфіка настанов молоді на здоровий спосіб життя / Т. М. Титаренко // Практична психологія та соціальна робота. 2004. №6. – С 65 – 68.
3. Яременко О. О. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О. О. Яременко, О. М. Балакірева, О. В. Вакуленко (та ін.). – К.: Укр. ін-т соц. досліджень, 2000. – 207 с.