

**Бойко Ю.С.**

**Характеристика традиційних та інноваційних форм роботи з формування установок до здорового способу життя у студентської молоді.**

Погіршення екологічної ситуації, невизначеність соціально-економічних умов, «інформаційний бум», вплив агресивного зовнішнього середовища (поширення наркоманії, алкоголізму) і, як наслідок, постійна ломка життєвих стереотипів привели до зниження фізичного, психічного, соціального та морального здоров'я населення. Особливу роль у підготовці фізично і духовно здорової, соціально та професійно компетентної, творчо активної і мобільної, здатної до саморозвитку на будь-якому етапі життєвого шляху, відповідальної і толерантної особистості має відіграти здоровий спосіб життя студентської молоді.

Однак його формування часто не має для молодих людей суб'єктивних особистісних смислів через відірваність гносеологічного плану свідомості від онтологічного, а мотивація здорового способу життя стає дієвою лише в міру втрати здоров'я.

Студентський вік характеризується досить високою соціальною активністю, високим рівнем пізнавальної мотивації [3], що створює сприятливі передумови для включення у структуру підготовки майбутніх фахівців такого змісту, метою якого є навчання студентів здорового способу життя та пропаганда здоров'я і здорового способу життя.

У складному комплексі завдань, які вирішує ВНЗ при підготовці спеціалістів вищої кваліфікації, значне місце відведено заходам спрямованим на збереження і зміцнення здоров'я студентів. Для більш ефективного вирішення цієї проблеми в сучасних умовах, на наш погляд, слід обов'язково знайомити студентів зі статистичним матеріалом, який характеризує стан їхнього здоров'я і захворюваності, а також є основою для науково-

обґрунтованого переконання молоді в тому, що уже в цьому віці в організмі протікають приховані патологічні процеси, які без корекції в способі життя приведуть до явних відхилень у функціях організму [1; 181].

Формування у студентів аксіологічних установок до здорового способу життя, як запорука становлення здорового професіонала, має розпочинатися з проведення заходів, спрямованих на усунення або зменшення негативного впливу цих факторів з метою досягнення в них сталої установки на ведення здорового способу життя шляхом розробки та впровадження в навчально-виховний процес бесід, лекцій, виступів у засобах масової інформації; організації стендів у гуртожитках з пропаганди здорового способу життя тощо [2].

У процесі дослідження ми використовували колективні, групові, індивідуальні форми та методи виховання, а також самонавчання та взаємонавчання.

Форми роботи з формування установок до здорового способу життя у студентської молоді можуть бути наступними: аудиторна робота викладача і студентів, робота в позааудиторний час. Обидва ці напрямки мають велике значення у формуванні здорового способу життя. Виховна й освітня робота за межами аудиторії забезпечує актуалізацію теоретичних знань студентів, спрямовує їх у практичну площину, привертає увагу студентів до найгостріших соціальних проблем, формує їх соціальну зрілість, розвиває пізнавальний інтерес, виховує професійну спрямованість, сприяє розвитку мислення, дає можливість реалізувати свої здібності.

Формування установок до здорового способу життя має найкращі можливості саме в позааудиторній роботі, що покликано підвищити рухову активність студентів, поліпшити професійно-прикладну готовність та оптимізувати навчальну працездатність шляхом зняття нервово-емоційної

напруги, продовжити формування знань, умінь і навичок, пов'язаних із проведенням самостійних фізкультурно-спортивних занять.

До традиційних організаційних форм належать – консультації, лекції, факультативи, семінари-практикуми, дні відкритих дверей, конференції, інші форми, а саме ранкова гімнастика, фізкультурні паузи, додаткові заняття й ін.), організовані заняття (спортивні секції, аеробіка, фітнес тощо), масові фізкультурно-спортивні заходи (спортивні вечори, спартакіади, масові кроси й естафети, свята фізичної культури, змагання різного рівня тощо), самостійні заняття.

До інноваційних – круглий стіл, тренінг, аутотренінг, рольова гра, клуб «Здоровий спосіб життя», народні спортивні ігри, туристичні походи, заняття в оздоровчо-спортивних таборах (навчання плаванню, тренувальні заняття з різних видів спорту (на вибір студентів), заняття зі студентами з ослабленим здоров'ям (з лікувальними програмами), туристичні походи, фізкультурно-спортивні розваги й ігри, спортивні змагання тощо).

Тренінг є найбільш популярною формою превентивної роботи останніх років, зокрема, такий його різновид, як просвітницький. Просвітницький тренінг створює умови для самостійної діяльності особистості та набуття знань, побудови логічних висновків. Навчання в рамках просвітницького тренінгу дозволяє учасникам обмінюватись один з одним інформацією і висловлювати власну думку, говорити і слухати, приймати рішення, обговорювати і спільно вирішувати проблеми.

Іншими популярними формами роботи з формування здорового способу життя в молодіжному середовищі є молодіжні лекторські групи (робота за методикою «рівний-рівному», що покращує сприйняття інформації в молодіжному середовищі), спікерські бюро (профілактична діяльність серед молоді), інтерактивні ігрові форми (ігрова програма, інтерактивна акція, ток-шоу, гра станціями тощо), інтелектуально – пізнавальні форми

(варіанти телевізійних програм «Що? Де? Коли?», «Слабка ланка» тощо), художньо-прикладні форми (конкурси малюнка, виставки квітів, захист технічних проектів тощо).

Доцільним виявилось застосування таких традиційних методів, як розповідь, пояснення, бесіда, диспути, роз'яснення, переконання, позитивні і негативні приклади, методи вироблення звичок, методи вправ, контролю і самоконтролю, створення громадської думки.

Серед інноваційних методів ми надавали перевагу таким: проектна діяльність, метод розігрування критичних ситуацій, метод аналізу соціальних ситуацій з морально-етичним характером, метод візуалізації, створення власного портфолію, «мозковий штурм», вивчення окремих життєвих ситуацій, метод «авторського місця», дебати, тренінги.

У структурі методу виокремлюють прийоми як його складові та окремі етапи під час реалізації. Для здійснення процесу формування установок до здорового способу життя пропонуємо такі прийоми:

- профілактично-захисні (особиста гігієна та гігієна навчання);
- компенсаторно-нейтралізуючі(фізкультхвилинки,оздоровча, пальчикова, дихальна, коригуюча гімнастика; масаж, психогімнастика та ін.);
- стимулюючі (елементи загартування, фізичні навантаження, прийоми психотерапії та фітотерапії);
- інформаційно-навчальні (листи, адресовані батькам, учням, педагогам).

Залежно від рівня валеологічних знань, ціннісних орієнтацій, фізичного стану, самопочуття, медичних показників, студенти мають можливість вибору форм і методів навчання. Йдеться про те, що на основі обліку індивідуальних особливостей студентам підбирають найбільш доцільний для кожного вид фізичної активності й дають рекомендації про кращі форми занять фізичною культурою.

Використання методів та прийомів залежить від професійних

здібностей викладача, його особистої зацікавленості, від регіональних та місцевих умов. Тільки об'єднавши всі окремі підходи в єдине ціле, можна створити оздоровче освітнє середовище, де будуть реалізовані здоров'язберігаючі ідеї.

### **Література:**

1. Валеологія — наука про здоровий спосіб життя : [інформ.-метод. зб.]. — К. : Знання, 1996. — Вип. 1. — 336 с.
2. Здоровий спосіб життя студента, як основа формування здорового професіонала / В. А. Огнев, С. Г. Усенко, К. М. Сокол, С. А. Усенко // Актуальні питання фізіології, патології та організації медичного забезпечення дітей шкільного віку та підлітків : наук.-практ. конф. з міжнар. участю, Харків, 7—8 лист. 2012 р. : матеріали. — Х. : [б. в.], 2012. — С. 183—184.
3. Зимняя И. А. Педагогическая психология : учеб. пособ. для вузов / Зимняя И. А. — М. : Логос, 2001. — 382 с.
4. Круцевич Т. Ю. Формування ціннісних категорій особистої фізичної культури студентів у системі вищої освіти / Т. Ю. Круцевич, О. Ю. Марченко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. — К. : Олімпійська література, 2009. — № 2. — С. 78—81.