

Карасевич Сергій

старший викладач кафедри спортивних дисциплін

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

ПЕРЕДУМОВИ ТА ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я МОЛОДОГО ПОКОЛІННЯ В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРІ

Здоров'я є умовою гармонійного розвитку людини і в той самий час показником рівня соціально – емоційного розвитку суспільства.

О. М. Анохін

Здоров'я дітей і молоді в Україні в останні роки погіршується, а зусиль держави і громадськості щодо запобігання цій тенденції поки що недостатньо. Проблема впровадження здорового способу життя в молодіжному середовищі переходить до категорії таких, що визначають рівень національної безпеки України.

У сучасний період реформування системи охорони здоров'я України первинна профілактика, що базується на формуванні здорового способу життя, підвищенні відповідальності кожної людини за своє здоров'я, усуненні дії факторів ризику здоров'я, є актуальною. Мотивація до здорового способу життя, його доцільності та необхідності повинна формуватися з дитячих років.

Аналіз наукових та методичних джерел свідчить про те, що в освітянській галузі відбувається пошук шляхів розв'язання цих проблем, і, вже сформована думка, що пріоритетним напрямом діяльності закладу освіти є спрямованість навчально-виховного процесу на формування у дітей та молоді позитивного ставлення до свого здоров'я, дотримання здорового способу життя.

Здоров'я – основне джерело щастя, радості батьків, педагогів, суспільства в цілому. Сучасна наука розглядає здоров'я як складний феномен глобального значення, що становить собою цілісність чотирьох сфер: фізичної, психічної,

соціальної та духовної. Життя доводить, що проблему збереження здоров'я можна назвати без перебільшення найважливішою проблемою для розвитку освіти в Україні на майбутнє.

Здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності, спрямований на збереження та покращення здоров'я людей; це людська діяльність зі збереження і зміцнення здоров'я, що сприяє формуванню людиною своїх людських функцій через посередництво діяльності щодо оздоровлення умов життя, праці, відпочинку, побуту.

Питання формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя, культури здоров'я молодого покоління стає важливою складовою майже всіх сучасних педагогічних інноваційних технологій і передбачає створення здоров'яформуючого середовища, упровадження в навчально-виховний процес варіативних програм, спецкурсів, факультативів, тренінгів із цього напрямку.

Нині все більше утверджується точка зору, відповідно до якої здоров'я визначається взаємодією біологічних і соціальних чинників, тобто зовнішні впливи опосередковані особливостями функцій організму та їх регуляторних систем. Здоров'я людини не зводиться до фізичного стану, а передбачає психоемоційну врівноваженість, духовне та соціальне здоров'я. Людині варто переорієнтуватися з лікування хвороб на турботу про своє здоров'я, зрозуміти, що причина нездоров'я насамперед не в поганому житті, забрудненому навколишньому середовищі, відсутності належної медичної допомоги, а в байдужості людини до самої себе.

Покращення здоров'я пов'язане, перш за все, зі свідомою, розумною роботою самої людини з укріплення, відновлення і розвитку життєвих ресурсів організму. Першим важливим кроком для цього є формування мотивації молоді до збереження власного здоров'я, виховання почуття відповідальності за власне здоров'я. Потрібно допомогти усвідомити учням і молоді, що ніякі ліки не здатні зробити людину здоровою. Активний фізичний розвиток, рухова активність, раціональне харчування, духовний розвиток у поєднанні зі сприятливим соціальним середовищем є передумовою та основою здоров'я.

Знайти нетрадиційні ідеї впливової інформації щодо формування здорового способу життя досить важко, урахувавши, що досвід людства в цій галузі майже вичерпав усе нове. Фахівці вважають, що існують перевірені роками ідеї подання матеріалу в ЗМІ таким чином, щоб інформація впливала не тільки на свідомість людини, а й на підсвідомому рівні. У подальшому спрацьовують стереотипи постійного нагадування, систематичного привертання уваги до теми.

Сьогодні, наприклад, може спрацювати ідея самозахисту – спроба переконати людей, що їхнє здоров'я й лікування нікого не цікавить, тому здоров'я – справа особиста, якою кожен повинен опікуватися щоденно. Одночасно необхідно роз'яснювати доступні кожному засоби захисту – найпростіші методи і прийоми здорового способу життя. Для деякого переконливими є приклади конкретних ровесників, які дійшли до здорового способу життя внаслідок смертельної небезпеки, спричиненої попереднім нехтуванням здоров'ям. Можна готувати спеціальні матеріали про зустрічі з таким людьми. Нині в суспільстві формується ідеал заможної людини, отже, це можна поєднати із здоров'ям – рекламувати здоров'я як необхідну передумову життєвого успіху .

До недавнього часу профілактика соціально негативних явищ полягала в передаванні молоді спеціалістами інформації та певних знань. Проте світовий досвід свідчить, що у пропаганді здорового способу життя більш ефективним є поширення серед молоді соціально значимої інформації серед своїх однолітків за принципом «рівний – рівному», оскільки саме особистісний приклад ровесників може бути не тільки зразком для позитивної поведінки, але й формувати новий стиль молодіжної поведінки, коли здоровим бути модно та сучасно. Організація впливу за таким принципом викликає більшу довіру й зацікавленість аудиторії. Це важливо й тому, що, як вважають фахівці, нині для великої кількості молоді чи не єдиним і найбільш авторитетним джерелом інформації є найближче молодіжне оточення. Наступна перевага – зручність і відвертість спілкування. Наприклад, викладання проблематики сексу в курсі

валеології може створювати незручності для педагогів і підлітків, а обговорення тих самих проблем з добре обізнаним однолітком дає неабияку корисну інформацію.

Ефективним у пропаганді здорового способу життя виявляється вплив людей, яким вдалося подолати шкідливі звички. Йдеться про взаємодопомогу на кшталт роботи групи анонімних алкоголіків, колишніх наркоманів тощо.

Навчальна дисципліна «фізичне виховання» може сприяти інформаційному орієнтуванню студента на здоровий спосіб життя за рахунок поєднання двох змістовних компонентів – обов'язкового (базового) й варіативного (для вирішення приватних завдань), а також активного використання її варіативного компоненту в теоретичному розділі програми; посилення освітньої спрямованості фізичної культури з метою інформування студента про здоровий спосіб життя; використання різноманітних форм і методів, що сприяють залученню студента до здорового способу життя; вдосконалення організаційно-педагогічної діяльності викладача. Осмислення, усвідомлення й надбання особистісних сенсів у будь-якій сфері життєдіяльності, на думку педагогів і психологів, істотно змінюється завдяки цілеспрямованій роботі з інформацією. Це і складає змістовне наповнення даної умови, яка в практичній педагогічній діяльності співвідноситься з етапом ознайомлення. Формування здорового способу життя стає ефективнішим, якщо реалізується в певних умовах. Одна з них – педагогічна умова – як зовнішній чинник, що істотно впливає на протікання педагогічного процесу, в тій чи іншій мірі свідомо сконструйованого педагогом, що планує певний результат. До педагогічних умов формування здорової особистості в освітньому просторі відносяться:

- наявність системи діагностики й об'єктивного контролю за здоров'ям тих, що навчаються в освітніх установах, розробленою за вимогами санітарних норм і правил державного освітнього стандарту;

- формування знань в області збереження, підтримки і зміцнення здоров'я;

- забезпечення матеріально-просторового середовища для організації виховно-оздоровчої діяльності;
- наявність емоційно-позитивної установки на формування потреби в здоровому образі й стилі життя студентів і педагогів;
- практична замученість усіх учасників освітнього процесу в оздоровчу діяльність;
- наявність єдиних педагогічних вимог в системі «студент – педагог – батьки» щодо організації здорового способу життя;
- високий рівень активності студентів у виховно-оздоровчій роботі;
- практична реалізація змісту виховно-оздоровчої діяльності студентів в повсякденному житті;
- особистісно орієнтований і диференційований підходи до формування здорового способу й стилю життя. Використання цих методів дозволяє задіяти такі базові характеристики особистості студента, як здатність до пізнання й самопізнання, потреби вищого рівня, ціннісні відносини. Крім того, вони сприяють переоцінці студентами сенсу власної життєдіяльності, здійсненню потреби в досягненні, визнанні, реалізації своїх різноманітних здібностей, у тому числі зі зміни способу життя.

Вибір форм і методів організації діяльності студентів на етапі збагачення відповідними знаннями включає консультації педагога, участь студентів у фізкультурно-оздоровчих, культурно-масових заходах, позанавчальних формах роботи, що сприяє їх залученню до здоров'язберігаючої діяльності, збагаченню креативно-діяльного досвіду, прояву активності й самостійності в організації власного здорового способу життя.

Зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості й рухової активності – важливі умови забезпечення всебічного й гармонійного розвитку особистості, збереження працездатності в навчальному процесі студентської молоді. Значення цих чинників постійно зростає у зв'язку зі змінами в сучасному суспільстві й пов'язані з ними інтенсифікацією праці,

комп'ютеризацією навчання й виробництва, які ставлять нові підвищені вимоги до фізичних і психічних якостей людини.

Роль викладача має ключове значення в отриманні студентами знань в області фізичної культури й спорту. Здатність забезпечити високу «технічну» підготовку майбутніх фахівців, а також підготовку інтелектуальних, молодих людей, що представляють кращу частину молоді нашої країни, є основним завдання педагога. Для цього кожному потрібно розпочинати з себе, з реальної оцінки своїх можливостей, безперервно, впродовж усієї своєї педагогічної діяльності вдосконалювати свої професійні знання в цій галузі науки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Алексюк, А. М. Організація самостійної роботи студентів в умовах інтенсифікації навчання: навч. посіб. / А. М. Алексюк, А. А. Аюрзанайн, П. І. Підкасистий, В. А. Козаков та ін. - К.: ІСДО, 2009. – 336 с.

2. Беяничева, В. В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов / В. В. Беяничева, Н. В. Грачева // Саратовский Государственный университет имени Н. Г. Чернишевского. - Саратов, 2011. – 40 с.

3. Волкова, І. В. Організація оздоровчої роботи / Нав. посібник, 2011 р.

РЕПОЗИТОР