

Формування навичок здорового способу життя — актуальне завдання фізичного виховання молоді

Танасійчук Юлія Миколаївна

Уманський державний педагогічний університет

імені Павла Тичини

В сучасних умовах розвитку суспільства однією з актуальних проблем є збереження здоров'я населення. Основною потребою сучасного суспільства стає особистість, що має високу культуру способу життя на основі осмислення цінностей здоров'я. Здоров'я суспільства і його охорона виступає важливим державним, соціально-економічним і політичним завданням, ефективно вирішення якого великою мірою визначає майбутнє країни.

Стан здоров'я молоді є найважливішим показником добробуту суспільства і держави, що відображає не тільки справжню ситуацію, а й дає точний прогноз на майбутнє. Трудові ресурси країни, її безпека, політична стабільність, економічний добробут і морально-етичний рівень населення безпосередньо залежать від стану молоді. [2]

Включення проблеми здоров'я в число пріоритетних завдань соціального розвитку країни обумовлює актуальність та необхідність проведення наукових досліджень і вироблення організаційних і методичних підходів до збереження та зміцнення здоров'я, формування здорового способу життя.

Останнім часом обґрунтовану тривогу викликає стан здоров'я населення України. Без сумніву, Україна є однією з країн, де погіршення стану здоров'я населення набуло катастрофічного характеру. Відзначається істотне зростання вроджених вад розвитку. Зростає кількість хронічних хворих, психічних і злоякісних захворювань, скорочення тривалості життя населення.

Соціально-економічні показники свідчать про недостатню турботу з боку держави про здоров'я населення. Прямим доказом цього є низькі цифри витрат на охорону здоров'я і фізичну культуру, зниження якості харчування, обмеження можливостей лікарень в наданні медичних послуг. [1]

Збереження, зміцнення здоров'я, формування навичок здорового способу життя виступають актуальними завданнями фізичного виховання молоді. Ефективність їх рішень багато в чому залежить від суб'єктивних факторів і перш за все від рівня розвитку особистісного ставлення до свого здоров'я і здорового способу життя. Розуміння і усвідомлення феноменів здоров'я і здорового способу життя формує конкретні орієнтири, на які має направлятися поведінка людини.

Здоровий спосіб життя залежить від ціннісних орієнтацій людини, його світогляду, соціального і морального досвіду. Він створює для людини умови, в яких всі процеси спрямовані на зміцнення адаптивних можливостей організму, реалізацію своїх здібностей, культуру життєдіяльності.

У психологічному плані гідність здорового способу життя проявляється в якості психічного здоров'я, гарне самопочуття, хорошою вольовою стійкістю, впевненості в собі.

У функціональному прояві — це більш висока якість здоров'я, підвищення працездатності, зниження захворюваності, посилення імунних механізмів та ін. В поведінці здоровий спосіб життя проявляється в життєвій енергії, гарному настрої, повноцінному відпочинку [2].

Здоровий спосіб життя дається людині як природна цінність, яку людина не завжди використовує для свого життєвого благополуччя, тим самим порушуючи основний закон природи - гармонію. В цьому сенсі важливо:

- усвідомити особисту ідентичність, пов'язану із статтю, її проблемами і способами вирішення протиріч між сексуальними мотивами і вимогами моралі, становленням покликання певних життєвих цілей;
- формувати самоповагу, яка має значення в житті людини та дозволяє пишатися собою і своїм тілом.

Процес формування ціннісного ставлення до здоров'я людини має велике значення, тому що останнім часом втрачено зв'язок поколінь в передачі культурно - оздоровчих, духовно - моральних традицій [3].

«Людина не пасивна істота, перед ним обов'язково постає проблема вибору» (Н. Бердяєв, М. Хайдеггер, А. Камю та ін.) Отже, необхідно змінювати свої потреби і звички, серед яких є різні - здоров'я і не здоров'я. «Смішні вимоги людей, що палять, п'ють, об'їдають, що не приділяють уваги здоров'ю в тому, щоб лікар зробив їх здоровими, незважаючи на їх нездоровий спосіб життя», - писав Л.Н. Толстой [1].

Лише самоосвіта знаходиться в нашій владі»- писав М. Фельденкрайз, а для цього потрібно рухатися, відчувати і мислити. Життєвий потенціал людини визначається життєвою зрілістю і знанням принципів здорового способу життя: жити за законами Всесвіту; позитивне мислення, позитивне ставлення до себе та інших; гармонійна фізична досконалість; досягнення повної згоди між собою, навколишньою природою, іншими людьми і народами [3].

Результати досліджень проведеними серед студентів УДПУ імені Павла Тичини, свідчать про те, що в даний час для сучасної студентської молоді суттєвими є: гроші, освіта і фах, ділова кар'єра і задоволення. Для більшості сучасної молоді прагнення добробуту, в основі якого лежить збагачення і життєвий успіх, досягається за всяку ціну, часом за рахунок свого індивідуального здоров'я і здоров'я оточуючих його людей. Здоровий спосіб життя, на жаль, не є однією з основних потреб сучасної молоді, велика частина молоді приділяє увагу освіті (науково дослідницькій діяльності, отримання додаткової освіти). Медичну активність студентів слід визнати низькою, що проявляється в низькій гігієнічній грамотності та обізнаності про фактори, які формують їх здоров'я, з недооцінкою ролі способу життя у виникненні захворювань.

Розвиваючи себе, свій характер молода людина прагне до здоров'я і здорового способу життя. Чітке розуміння феноменів здоров'я і здорового способу життя дозволяє формувати студентам своє позитивне ставлення до них. Фізична культура тут грає провідну роль. Самовиховання студентів на заняттях з фізичної культури починається тоді, коли сформована осмислена потреба фізичного вдосконалення, яка втілюється в самостійних діях, спрямованих на

досягнення відповідних результатів. пробудження і послідовний розвиток потреби - одна з важливих завдань викладача фізкультури, яку необхідно вирішувати з перших етапів залучення студентів до фізкультурної діяльності на основі змістовних мотивів занять, повідомлення знань, необхідних для самостійного використання засобів фізичного виховання, розвитку активності, ініціативності, самостійності. Виходячи з цього, одночасно необхідно розвивати потребу в здоровому способі життя.

Ціннісне ставлення до здоров'я - це система виборчих зв'язків особистості з різними аспектами дійсності, ставленням до себе і свого стану.

У зв'язку з вирішенням даної проблеми ми провели анкетування студентів першого і другого курсів факультету фізичного виховання денної форми навчання УДПУ імені Павла Тичини, використовуючи такі анкети «Що таке здоровий спосіб життя», «Ваше ставлення до здорового способу життя», «Ваше самопочуття»

Анкети включали такі питання:

- Що Ви розумієте під здоровим способом життя (ЗСЖ)?
- Фактори, що впливають на ЗСЖ?
- Дайте характеристику людини, яка веде ЗСЖ.
- Чи легко вести ЗСЖ?
- Назвіть цінності ЗСЖ.

При аналізі результатів дослідження з'ясувалося наступне: 29,4% студентів не уявляють багато аспектів ЗСЖ. Їх розуміння зводиться до хороших, і поганих звичок, занять спортом, гігієнічних навичок, відпочинку.

Пов'язують ЗСЖ з самооцінкою, активністю і цікавим життям 14,7% студентів. Вважають, що це певний спосіб життя і виховання в сім'ї 18% студентів. 16,8% - віддали перевагу прикладу батьків, 6,2% - порахували, що це своєрідний світогляд. 7,2% студентів розуміють під ЗСЖ - повноцінне харчування, відпочинок і улюблені розваги. 7,7% студентів відповіли, що ЗСЖ - це, коли людина пристосовується до будь-яких умов життя, вміло проявляє свої здібності.

Заслуговує на увагу відповідь на питання «Чи легко вести здоровий спосіб життя?». Практично всі студенти (82,8%) відповіли, що вести, напевно, легко, почати це робити дуже важко, вказавши на причини - лінь, втома, зайнятість, відсутність інтересу. До цінностей ЗСЖ були віднесені: фізична культура людини, здоров'я, життєрадість, задоволення від своїх відчуттів і радість. При цьому оцінили стан свого здоров'я як «добрий» - 39,7% студентів, «задовільний» - 52,1%, «поганий» - 8,2% студентів.

Аналіз результатів анкетування показав, що для більшої частини студентської молоді характерний низький рівень знань про здоровий спосіб життя, отже, у студентів немає достатньо усвідомленого стимулу для занять фізкультурою і спортом. У більшості опитаних студентів був виявлений недостатньо сформований рівень культури здорового способу життя.

Таким чином, отримані дані розкривають проблеми, над якими слід працювати як студентам, так і викладачам. Для цього необхідно розробити програму, основна задача якої - формування культури здоров'я, здорових потреб і ціннісного ставлення студентів до свого здоров'я та здоров'я оточуючих людей.

Список використаних джерел

1. Абаскалова Н. П. Системный подход в формировании здорового образа жизни субъектов образовательного процесса “школа–вуз” : [монография / Н. П. Абаскалова. – Новосибирск: НГПУ, 2001. – 316 с.
2. Бевз Г. М. Технологія проведення тренінгів з формування здорового способу життя молоді / Г. М. Бевз, О. П. Главник. – К. : Укр. інститут соціальних досліджень, 2004. – 176 с. – (Серія “Формування здорового способу життя молоді”: у 14 кн., кн.1).
3. Крапивенский, С.Э. Социальная философия: учеб. для студентов гуманит. соц. спец. высш. учеб. заведений / С.Э. Крапивенский. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 416 с.