

## ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

Однією з провідних особистісних функцій людини є ставлення до власного здоров'я як найважливішого чинника реалізації життєвих сенсів і цілей. Сучасний етап розвитку суспільства, загострення соціальної напруженості і погіршення екологічних характеристик середовища проживання людини постійно вимагають підготовки особистості до динамічно мінливих умов існування. Звідси зростають вимоги до адаптаційних здібностей організму людини, рівнем здоров'я та його ресурсів. У зв'язку з цим функції освітніх установ не зводяться тільки до озброєння молоді знаннями відповідно до навчального плану – диктується необхідність актуалізації мотиваційної сфери випускників до здорового способу життя, входження особистості в складні, часто несприятливі життєві ситуації, необхідність розвинути у них здатність протистояти негативним факторам, що руйнують здоров'я. [3, с. 66-69]

Як зазначає О.О. Карпов, педагогічними факторами системи формування ціннісного ставлення до здоров'я, як складової цілісного виховного процесу в умовах навчального закладу, залишається загальновідома тріада «виховне середовище – виховна діяльність – мотивація». Специфіка основних факторів виховного процесу в педагогічній системі формування ціннісного ставлення до здоров'я має виявлятися в їх формуючому впливі. Для дієвості в заданому напрямку педагогічних факторів (середовище, діяльність, мотивація) необхідно створити відповідні педагогічні умови, які формують та зберігають здоров'я. Сучасні дослідники ( В. Бальсевич, Б. Бахмудов, І. Брехман, Е. Булич, П. Бундзен, І. Бутенко, А. Видюк, М. Виленский, С. Гончарук, А. Горшков, И. Гундаров, Н. Єфіменко, І. Єфімова, Г. Зайцев, А. Кавун, Є. Казин, М. Калмиков, А. Кизько, А. Кузь 82 а) загальні педагогічні умови, які визначаються особливостями суб'єктів оздоровчої діяльності: людини, як головного суб'єкта педагогічного процесу, з його індивідуально особистісними характеристиками; тимчасового колективу з точки зору характеристики кількісних процесів (кількісний склад, рівень / стадія / розвитку колективу) і якісної характеристики соціально-психологічної взаємодії (характер взаємодій; психологічний клімат - атмосфера довіри, товариства); педагога-організатора оздоровчої діяльності, як фахівця, що володіє комплексом професійних та особистісних якостей, які забезпечують ефективність взаємодії всіх суб'єктів педагогічного процесу; б) додаткові педагогічні умови визначаються змістом соціального виховання і

особливостями його організації в процесі залучення молоді до використання послуг оздоровчого сервісу: - наявність педагогічної програми формування здорового способу життя молоді в умовах освітньої діяльності та оздоровчого відпочинку, заснованої на поєднанні принципів організації і самоорганізації, і її спрямованість на саморозкриття особистості під впливом внутрішніх і зовнішніх чинників взаємовпливу соціально-культурного середовища та активної позиції людини, формування визначених умінь і навичок, установок і позицій; - інтеграція діяльності медичних, освітніх, культурно-дозвіллевих та правоохоронних органів по формуванню освітнього середовища, що створює умови для збереження і поліпшення основних компонентів здоров'я молоді і сприяє виробленню в них осмисленої, мотивованої потреби в здоровому способі життя; - проведення діагностики реального стану здоров'я студентської молоді по основних компонентах здоров'я і розкриття соціальних, психолого-педагогічних причин його погіршення; - введення в навчальний план освітніх установ спеціалізованих курсів по організації оздоровчої діяльності молоді з урахуванням вікових та індивідуально-особистісних особливостей особистості; - ефективності аналізу, контролю і оцінки реалізованої програми формування здорового способу життя з опорою на використання послуг оздоровчого сервісу. 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. У довідковій літературі надаються різні тлумачення поняття «умова», які мають багато спільного. Так, у «Філософському енциклопедичному словнику» зазначено: «умова – філософська категорія, в якій відображаються універсальні відношення речі до тих факторів, завдяки яким вона виникає та існує. Завдяки наявності відповідних умов властивості речей переходять з можливості в дійсність» [5, с. 57]. Науковці спеціально визначають термін «педагогічна умова» як певну обставину чи обстановку, яка впливає (прискорює чи гальмує) на формування та розвиток педагогічних явищ, процесів, систем, якостей особистості [1, с. 236]

А. М. Алексюк, А. А. Аюрзанайн, П. І. Підкасистий педагогічні умови розуміють, як чинники, що впливають на процес досягнення мети, при цьому поділяють їх на: а) зовнішні: позитивні відносини викладача і студента; об'єктивність оцінки навчального процесу; місце навчання, приміщення, клімат тощо; б) внутрішні (індивідуальні): індивідуальні властивості студентів (стан здоров'я, властивості характеру, досвід, уміння, навички,

мотивація тощо). [1, с. 167-169 ] Педагогічними умовами вважають обставини, що сприяють розвитку чи гальмуванню навчально-виховного процесу, їх визначають як комплекс засобів, наявних у навчального закладу для ефективного здійснення навчально-виховного процесу. На думку О. Бражнич, педагогічні умови є сукупністю об'єктивних можливостей змісту, методів, організаційних форм і матеріальних можливостей здійснення педагогічного процесу, що забезпечує успішне досягнення поставленої мети. До педагогічних умов формування здорової особистості в освітньому просторі за О.О. Карповим 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 оздоровчо-виховної діяльності;

- наявність емоційно-позитивної установки на формування потреби в здоровому способі й стилі життя студентів і педагогів;

- практична включеність 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 оздоровчо-виховній роботі.

Характеризуючи об'єктивні зв'язки між особистістю молоді, зовнішнім середовищем і умовами навчальної діяльності, потреби пробуджують її інтерес і активність, викликають цілеспрямовані дії щодо їх реалізації. Характерною рисою здорового способу життя є його нерозривний зв'язок з загальною культурою особистості учня. Він є складовою частиною загальної культури особистості, що стає критерієм оцінки способу її буття, рівня біологічної життєдіяльності і соціальної практики. Будучи базовою цінністю людини, здоровий спосіб життя забезпечує біологічний потенціал життєдіяльності організму, створює передумови для гармонійного розвитку особистості, створює прояви високого рівня соціальної активності і творчого ставлення до професійної діяльності. Формування здорового способу життя здійснюється шляхом надбання і накопичення певних знань та вмінь на навчальних заняттях не тільки з фізичного виховання, а й інших циклів дисциплін. Освіченість дає більш широкий діапазон для розвитку загальнолюдської культури молоді людини.[2, с. 47-48 ] Дослідження, спрямовані на вивчення феноменів «здоров'я студентів» і «ставлення

студентів до свого здоров'я» і що припускають виявлення особливостей поведінки молодих людей відносно здоров'я мають певну специфіку. Молодіжний вік є критичним періодом біологічної і психологічної перебудови організму, соціальної адаптації, періодом основних проб та опанування нових типів поведінки, нових соціальних ролей, набуття соціального досвіду. Для молодих людей характерне прагнення до незалежності, до пошуку соціальної ідентифікації, формування системи життєвих цінностей відповідно до структури особистості. Цей віковий період є дуже складним і важливим етапом розвитку людини. [4, с. 43] Навчити берегти своє здоров'я, вести здоровий спосіб життя - завдання не тільки освітніх установ, а й батьків. Це може виражатися через безпосереднє навчання елементарним прийомам здорового способу життя; прищеплення елементарних навичок гігієни (миття рук, використання носової хустки при чханні і кашлі і т.д.); через здоров'язберігаючі технології, що застосовуються в процесі навчання і розвитку з використанням фізкультхвилинок і рухливих ігор; провітрювання та вологого прибирання приміщень; ароматерапії, вітамінотерапії; функціональної музики; чергування занять з високою і низькою активністю; через спеціально організовану рухову активність (заняття оздоровчою фізкультурою, рухливі ігри); в процесі реабілітаційних заходів (фітотерапія, інгаляція, лікувальна фізкультура); масових оздоровчих; а також в роботі з сім'єю, з педагогічним колективом. 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.

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.Галеев И. Ш. Компоненты формирования здоровье оберегающей среды в высшем учебном заведении / И. Ш. Галеев. – Казань: КФУ, 2011. - 62 с.
- 3.Жабокрицька О.В. Гуманізація освіти і виховання основ здорового способу життя підлітків. Наукові записки. Випуск 38. Серія. Педагогічні науки. Засоби реалізації сучасних технологій навчання. Кіровоград, 2001, С. 66-69.
- 4.Сичов С. О. Педагогічні умови прилучення студентської молоді до

цінностей фізичної культури на обов'язкових заняттях / С. О. Сичов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2011.- № 3.- С. 43.

5. Федоров А. И. Отношение учащейся молодежи к своему здоровью: учебное пособие / А. И. Федоров, О. Ю. Комаров, Б. А. Куставлетов // Кустанай: Издательский центр КГПИ; Челябинск: УралГУФК, ЧГНОЦ УрО РАО. - 2011. - С.72.