

# ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

В.М. Гаврильєв, В.Д. Ахмеров

Бути здоровим - це природне прагнення людини. Здоров'я означає не просто відсутність хвороб, а й фізичне, психічне, соціальне благополуччя. Цілісність людської особистості проявляється насамперед у взаємозв'язку та взаємодії психічних і фізичних сил організму. Гармонія психофізичних сил підвищує резерви здоров'я, створює умови для творчого самовираження в різних сферах нашого життя. Активна та здорова людина надовго зберігає молодість, продовжуючи творчу діяльність, не дозволяючи «душі лінуватись». Щоби повніше використовувати власні духовні та фізичні резерви, слід не впадати в розпач через тимчасові слабості, а вірити в захисні сили своєї природи й учитись управляти ними. Чим більш багата людина фізично й духовно, тим легше і природніше врівноважуються прояви її людської сутності.

Одне з важливих завдань сучасної школи – виховати фізично, морально, соціально, духовно здорову людину. Адже стан здоров'я населення України свідчить про існування реальної загрози вимирання нації.

Сьогодні майже 90% дітей дошкільного віку, учнів і студентів мають відхилення у здоров'ї. Тільки за останні 5 років на 41% збільшилася кількість учнівської молоді, віднесеної за станом здоров'я до спеціальних медичних груп. На 60% зросла кількість неповнолітніх, які вживають наркотики, палять, п'ють.

Людина сьогодні звикла сподіватися не на захисні сили свого організму, а на могутність медицини. Академік М.М. Амосов стверджував: "Щоб бути здоровим, потрібні власні зусилля, постійні і значні. Замінити їх не можна нічим".

Так, що таке здоров'я?

Здоров'я – сукупність фізичних, духовних, соціальних якостей людини, що є основною її довголіття і необхідною умовою здійснення творчих планів,

умовою високої працездатності, створення міцної сім'ї, народження і виховання дітей.

Здоров'я людини – цікаве й складне явище. Воно завжди привертало і буде привертати увагу не лише дослідників, але й кожної людини. Це поняття таке давнє, що на всіх мовах світу є слово "здоров'я". Здоров'я – це висока працездатність, гарний настрій, упевненість у собі. Фізичне здоров'я дає гарне самопочуття, бадьорість, силу. Психічне здоров'я дарує спокій, чудовий настрій, доброту, веселість. Соціальне здоров'я забезпечує успішність у навчанні. Але ніщо з цього не дається задарма. Для того, щоб зберегти своє здоров'я, треба докладати неабияких зусиль.

Стан здоров'я людини залежить на 20% від спадковості, на 10% від рівня розвитку медицини, на 20% від стану довкілля, на 50% від способу життя. Тому справедливі є слова: "Ваше здоров'я у ваших руках". Людина біологічно запрограмована на багато більше років життя, ніж вона живе нині. Ілля Мечников стверджував: "Людина, яка померла раніше 150 років вчинила над собою насильство".

Ми, дійсно, чинимо над собою насильство щоденно. Люди давно переконалися, що на здоров'я впливає безліч чинників, і найголовніший з них – це спосіб життя.

Спосіб життя – це сукупність стійких форм життєдіяльності людини, які визначають її життєвий шлях. Це – сукупність її звичок. Якщо, людина з дитинства, з молодих років постійно й наполегливо дбає про своє здоров'я, вона в основу своєї життєдіяльності закладає такі стійкі корисні звички, навички, поведінку, спосіб мислення, сприйняття оточуючих і себе, які й визначають основний її напрямок – шлях здоров'я. Вона обирає здоровий спосіб життя.

Здоровий спосіб життя передбачає дотримання певних правил, що забезпечують гармонійний розвиток, високу працездатність, духовну рівновагу та здоров'я людини. В основі здорового способу життя лежить індивідуальна система поведінки й звичок кожної окремої людини, що забезпечує їй

потрібний рівень життєдіяльності й здорове довголіття. Здоровий спосіб життя – це практичні дії, спрямовані на запобігання захворювань, зміцнення всіх систем організму й поліпшення загального самопочуття людини.

Головне – замислитися про наслідки своїх дій. Зрозуміло, що для того, аби бути здоровим, потрібно докласти певних зусиль і не набувати шкідливих звичок. Якщо з якихось причин вони вже є, то треба ужити всіх заходів, аби їх позбутися.

В основі здорового способу життя лежать такі принципи:

- раціональне харчування;
- оптимальний руховий режим;
- загартування організму;
- особиста гігієна;
- відсутність шкідливих звичок;
- позитивні емоції;
- інтелектуальний розвиток;
- моральний і духовний розвиток;
- формування і розвиток вольових якостей.

Вільна людина сама обирає власний шлях, передбачаючи відповідальність як за свій стан (наприклад, "бути здоровою"), так і за поведінку (наприклад, "бути розумною"). Невільна людина підлаштовується під думку інших, поступово стає схожою на них, набуваючи обличчя суспільного та втрачаючи свою індивідуальність.

Можливо, що "гармонійний розвиток особистості" в нашій країні не відбувається ще й тому, що ми просто тренуємо тіло, абстрагуючись від душі. Сучасна освіта намагається знайти шлях до духовного досвіду особистості, накопиченого в загальнолюдських цінностях теології, богослов'я, релігії.

Багаторічні дослідження стану здоров'я і мотивів освітньої діяльності студентів вищих навчальних закладів України та закордонних свідчать про неприйняття більшістю з них "традиційного фізичного виховання" у цьому віці.

Адже фізичне виховання, як і моральне, тоді дієвіше, коли раніше починається. Недарма в народі кажуть про "виховання змолodu". У віці ж 17–25 років основні цінності вже сформовані в родині та школі. І якщо довузівського виховання не відбулося, то й ставлення до нього у вищому навчальному закладі буде відповідним. Як наслідок – фізичні навантаження в традиційній формі "занять з фізичного виховання" для більшості студентів непривабливі.

Крім того, непривабливість фізичних вправ у вузівському періоді становлення особистості пояснюється відсутністю навичок, досвіду рухової активності, нерівноцінною значимістю фізичного виховання поміж інших професійних предметів, відсутністю можливості надання переваги і вибору видів рухової активності, незадовільною діагностикою психофізіологічних станів першокурсників, застосуванням традиційних засобів проведення занять.

Новим шляхом до розв'язання проблеми активізації процесу навчання у вищому навчальному закладі є ствердження прикладної значущості оздоровчої функції психофізичної підготовки, обґрунтування вмотивованої діяльності з конкретними прикладами реальної корисності певних вправ. Запропоновані вправи мають бути диференційовані залежно від стану здоров'я, фізичного та психічного розвитку, професійно-оздоровчої орієнтації в родині і школі, адаптації до умов вищого навчального закладу.

Експериментальні дані показують, що замість згубних умов гіпокінезії навчальної праці необхідне впровадження охоронно-тренуючого способу активного життя та діяльності студента.

Сучасною метою вищої школи має бути не фізичне виховання (воно вже було або не відбулося в родині та школі змолodu), а оздоровчо-спортивна і професійно спрямована психофізична підготовка, заснована на сучасній концепції "психофізичного паралелізму непривабливої корисності фізичних вправ". Тому у вищих навчальних закладах передусім мають створюватися різноманітні умови для підвищення психофізичної культури як наслідку "виховання змолodu" і вільного, обґрунтованого вибору щоденної рухової активності, від найпростіших, загальнодоступних (біг, хода, комплекси

гімнастичних або лікувальних вправ) до занять у спортивних секціях, засвоєння професійно спрямованих психофізичних навичок, військово-прикладних видів спорту, з обов'язковим урахуванням стану здоров'я та нахилів студентів.

У діяльності викладачів значущими можуть бути лише науково обґрунтовані спонукання студентів до виконання психофізичних вправ, доцільність рекомендацій, ненав'язливий контроль за дотриманням раціонального способу життя, прилучення до самовиховання та об'єктивна оцінка конкретних результатів.

Від студентів вимагається прагнення зрозуміти, прийняти умотивовані психофізичні вправи та займатися ними самостійно, формуючи свій стиль професійно зрілого, здорового, відповідального фахівця, якого потребує суспільство.

Від суспільства бажане очікування здорових та надійних його членів і на цій підставі престижних, заохочуваних та отримуючих перевагу у професійному самовизначенні особистостей.

А виховання тіла та моральне виховання повинне зайняти своє природне і законне місце та час, тобто здійснюватися в родині і школі.