

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Ткачук М. О.

*магістр фізичної культури і спорту
Міжнародного економіко-гуманітарного університету
імені академіка Степана Дем'янчука
м. Рівне, Україна*

Хоменко В. М.

*магістр фізичної культури і спорту
Міжнародного економіко-гуманітарного університету
імені академіка Степана Дем'янчука
м. Рівне, Україна*

Стан здоров'я молоді є найважливішою складовою здорового потенціалу нації, тому збереження і розвиток здоров'я студентів і формування у них здорового способу життя сьогодні має пріоритетне значення [1].

Невипадково педагоги останнім часом виявляють глибокий інтерес до проблеми здоров'я студентів, виховання у них відповідального ставлення до свого здоров'я, до здоров'я оточуючих і здоров'ю майбутніх поколінь [3].

У способі життя студентів часто спостерігається відсутність турботи про здоров'я:

- непорядкованість, хаотичність, що виражаються в несвоєчасному прийомі їжі;
- систематичне недосипання;
- недостатнє перебування на свіжому повітрі;
- недостатній обсяг рухової активності;
- відсутність загартовуючих процедур;
- виконанні самостійної навчальної роботи у призначений для сну час;
- наявність шкідливих звичок.

Формування, збереження, й зміцнення здоров'я студентів України є на сьогоднішній день однією з важливих проблем нашого суспільства. Глобальна вагомість і актуальність проблеми викликала необхідність ґрунтовних досліджень феномена здоров'я людини і його складників [2].

Здоров'я – це перша і найважливіша потреба людини, що визначає здібність її до праці і забезпечує гармонічний розвиток особистості. Воно є найважливішою передумовою до пізнання оточуючого світу, до самоствердження і щастя людини.

Фізичне здоров'я – це природний стан організму, зумовлений нормальним функціонуванням усіх його органів і систем. Якщо добре працюють усі органи й системи, то і весь організм людини правильно функціонує й розвивається. Процес розвитку фізичного здоров'я передбачає:

- удосконалення саморегуляції в організмі;
- гармонійну взаємодію фізіологічних процесів;
- максимальну адаптацію до навколишнього середовища;
- психічне здоров'я – стан психічної сфери, основу якої складають;
- статус загального психічного комфорту;
- адекватна поведінка особистості.

Психічне здоров'я містить високий рівень свідомості, розвитку мислення, великі внутрішні та моральні сили, що спонукають особистість до творчої діяльності [4].

Емоційне здоров'я – це наявність лише позитивних емоцій або рівновага позитивних і негативних емоцій, психологічна емоційна рівновага.

Соціальне здоров'я – оптимальні, адекватні умови соціального середовища, що перешкоджають виникненню соціально обумовлених захворювань, соціальної дезадаптації та визначають стан соціального імунітету, гармонійний розвиток особистості в соціальній структурі суспільства.

Духовне здоров'я – комплекс потреб, мотиваційної та інформативної сфер життєдіяльності, основу якого визначає система цінностей, настанов і мотивів поведінки людини в суспільстві. Духовне здоров'я залежить від духовного світу особистості, зокрема складових духовної культури людства – освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики [5].

Здоров'я є складним динамічним процесом, який тісно пов'язаний зі способом життя людини. Взаємозв'язок між способом життя і здоров'ям найбільш повно відображає поняття «здоровий спосіб життя».

Здоровий спосіб життя – це поведінка людини, яка відображає життєву позицію, спрямовану на збереження та зміцнення здоров'я, і націлена на виконання певних норм і правил.

Успішність залучення студентів до здорового способу життя суттєво залежить від знань ними його складових.

До основних складових здорового способу життя насамперед відносять:

- харчування;
- побутові умови;
- рухову активність;
- умови праці.

Таким чином, складові здорового способу життя – комплекс компонентів, що забезпечують високий рівень фізичної, психічної, духовної та соціальної складових здоров'я людини.

Головним завданням на період навчання у ВЗО є вдосконалення, збереження і зміцнення здоров'я кожного студента.

Успішність залучення студентів до здорового способу життя суттєво залежить від знань ними його складових. Складові здорового способу життя – комплекс компонентів, що забезпечують високий рівень фізичної, психічної, духовної та соціальної складових здоров'я людини.

Здоров'я є складним динамічним процесом, який тісно пов'язаний зі способом життя людини. Отже, змінюючи спосіб життя, людина сама може впливати на своє здоров'я.

Література:

1. Державна цільова соціальна програма «Молодь України» на 2009-2015 роки. Кабінет Міністрів України. Постанова від 28 січня 2009 р. С. 41.
2. Маценко Л.М., Сопівник Р.В. Методичні рекомендації наставникам студентських груп щодо виховання здорового способу життя. К.: ДАКККіМ, 2009. – 40 с.
3. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту України. К., 2004. 9 с.
4. Раевский Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов. О.: Наука и техника, 2008. 556 с.
5. Смолякова І.Д. Формування здорового способу життя студентів у системі фізичного виховання вищого технічного навчального закладу: дис. канд. пед. наук: спец. 13.00.02. Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К., 2010. 238 с.

ДИНАМІКА САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ І ОЦІНКИ ЗДОРОВ'Я

Ткачук О. О.

магістр фізичної культури

Міжнародного економіко-гуманітарного університету

імені академіка Степана Дем'янчука

м. Рівне, Україна

Наразі активно ведеться полеміка з можливостей фізичного виховання, фізичної культури, спорту, валеології, реабілітації тощо з метою пошуку шляхів підвищення ефективності навчально-виховного процесу дітей, підлітків та молоді. Дослідження механізмів взаємозв'язку