

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я ЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Погіршення стану здоров'я населення в Україні, що відображається у зростанні рівня захворюваності, смертності та скороченні тривалості життя, в останні роки набуває все більшої актуальності. Стан здоров'я студентів є важливою складовою узагальнюючих параметрів здоров'я нації. Здоров'я нації – суттєвий показник суспільного та економічного розвитку держави, а здоров'я молоді – її майбутнє!

Актуальність обраної теми полягає в тому, що на сьогоднішній день проблема стану фізичного та психічного здоров'я підрастаючого покоління набуває особливої гостроти, оскільки сучасна ситуація обтяжується високими показниками захворюваності молоді, зниженням якості медичного обслуговування, погіршенням екологічної ситуації, морально-духовною кризою.

Для кожної людини немає нічого важливішого ніж здоров'я. Воно є основною цінністю не лише для кожної людини окрема, а й для суспільства в цілому. Сьогодні перед вищими навчальними закладами стоїть важливе завдання – створення умов для збереження здоров'я студентів під час навчання. Принципи оздоровчої спрямованості фізичного виховання, як правило, конкретизуються у фізкультурно-оздоровчих технологіях. Втілення здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховний процес набуває першочергового значення. Однією з причин низького рівня здоров'я молоді є відсутність ціннісних орієнтацій на здоров'я і формування навичок здорового способу життя. Це твердження багато в чому зумовлено тим, що для молоді багатьох поколінь взагалі характерне послаблення інстинкту самозбереження, а в сучасній молоді, зокрема, бажання і прагнення задоволення своїх потреб розвиваються швидше, ніж воля і сила характеру.

Так, під час навчання у вищому навчальному закладі у студентів формується інша – активна життєва позиція, ніж у шкільні роки, і вони по-іншому оцінюють свої можливості. Їхня свідомість досягає рівня, при якому виникає потяг до самоосвіти, самовиховання, самовдосконалення, що в кінцевому рахунку призводить до розуміння здоров'я як цінності й виникнення почуття відповідальності за його стан. Разом з тим, система стійких переконань притаманна не всім студентам, деякі з них не можуть самостійно визначитися у виборі своєї позиції щодо здоров'я як життєвої цінності. Існують стереотипи, що більшість студентів вищих навчальних закладів ведуть неправильний, а у деяких випадках, навіть згубний спосіб життя.

Кожна молода людина, внаслідок різних життєвих обставин, підпадає під вплив саме того середовища, яке вона бачить навколо себе, і її суспільна мораль, позиція, переконання, життєві установки, поведінка не завжди формуються в корисному для себе та оточуючих напрямі.

Зниження рівня здоров'я і фізичної працездатності у студентській молоді є наслідком значного психоемоційного навантаження, порушень гігієнічного обґрунтування режиму дня та харчування. Одним з таких шляхів, здатних певною мірою забезпечити вирішення проблеми здоров'я студентської молоді, є формування у неї позитивної установки на активну підтримку власного здоров'я протягом життя. Процес виховання свідомого ставлення молоді до власного здоров'я починається з першого курсу навчання у вищому навчальному закладі і забезпечується рядом педагогічних умов, а саме:

1. Поєднанням навчального процесу з практичною діяльністю студентів;
2. Знайомством молоді з основами здорового способу життя, формуванням свого власного здорового стилю життя;
3. Формуванням цільової настанови і мотивації студентів на зміцнення свого здоров'я і набування відповідних знань, умінь і навичок.

Важливою ланкою в організації здорового способу життя у студентів є робота викладачів-кураторів. Відповідно до зазначеного, діяльність викладачів-кураторів зі студентами має бути спрямована на формування свідомого ставлення до власного здоров'я шляхом цілеспрямованої допомоги в раціональній організації життєдіяльності підопічних та оптимальній соціальній адаптації їх до середовища навчання та дозвілля.

Особливе значення в умовах збереження і зміцнення здоров'я студентів мають фізичні вправи. Рухова активність покращує життя організму в цілому, стимулює інтелектуальну діяльність людини, підвищує продуктивність розумової праці, позитивно впливає на її психічну та емоційну діяльність. Реалізація цих положень полягає в систематичному використанні доступних кожному студенту форм фізичної культури (ранкова гімнастика, прогулянки, заняття рухливими видами спорту, танцями).

Отже, формування здорового способу життя молоді – складний процес, який потребує активної участі в ньому якнайбільшої кількості людей, і насамперед – самої молоді. Ефективність цього процесу залежить від інтеграції та координації зусиль державних і громадських організацій, релігійних організацій у сфері формування здорового способу життя, від залучення засобів масової інформації до пропаганди здорового способу життя, а також від розроблення інформативно-освітніх програм, тренінгів, орієнтованих на формування життєвих навичок, які ведуть до збереження, зміцнення та відтворення здоров'я.

Список літератури:

1. Міхеєва Л. П. Особливості формування здорового способу життя у молодого покоління / Л. П. Міхеєва // Український науковий журнал «Освіта регіону». – 2011. – № 3. – С. 318-322. (Серія «Політологія, психологія, комунікації»).
2. Кошманюк М. В. Особливості формування здорового способу життя студентів в умовах вищого навчального закладу / М. В. Кошманюк // Науковий вісник Ужгородського національного університету. – Ужгород: УНУ, 2013. – Вип. 30. – С. 69–73.
3. Литвиненко О. М. Формування здорового способу життя в студентській молоді / О.М. Литвиненко // Педагогіка. Наукові праці. – 2013. – Вип. 146, Том 158. – С.42-46.