

ФОРМУВАННЯ ВІДНОШЕННЯ СТУДЕНТА ДО ЗДОРОВОГО СТИЛЮ ЖИТТЯ В УМОВАХ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Павленко Є.Є.

Національний фармацевтичний університет, м. Харків, Україна

Анотація. У статті обґрунтовано значення здорового стилю життя. Визначені основні положення, завдання та шляхи формування індивідуального відношення у умовах освітнього процесу.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, здоровий стиль життя.

Вступ. Спосіб життя – одна з найважливіших біосоціальних категорій, інтегрує уявлення про певний вигляд (типи) життєдіяльності людини. Характеризується особливостями повсякденного життя людини, що охоплюють його трудову діяльність, побут, форми використання вільного часу, задоволення матеріальних і духовних потреб, участь в суспільному житті, норми і правила поведінки.

Поняття «Здоровий спосіб життя» – вираз взаємозв'язку способу життя і здоров'я людини. Здоровий спосіб життя об'єднує все, що сприяє виконанню людиною професійних, суспільних і побутових функцій в оптимальних для здоров'я і розвитку умовах [4].

Сучасна людина постійно знаходиться на межі своїх можливостей, виснажуючи адаптаційні та пристосовані механізми організму, що підтримують здоров'я. Одна з головних причин – це дефіцит у суспільстві «аксіологічного відношення до здоров'я» (Д.В. Колесов) основні «чинники ризику» мають поведінкову основу (Л.С. Виготський) виключну роль у збереженні та зміцненні здоров'я людини відіграє його образ (стиль) життя (Ю.П. Лісіцин, В.П. Петленко та інші).

Мета дослідження. Виявити суспільну значимість обізнаності здорового стилю життя та визначити шляхи формування індивідуального відношення студента, що дозволить особистості зробити вибір власного стилю життя. Обґрунтувати означення здорового стилю життя.

Матеріали та методи. Аналіз наукової та навчальної літератури. Процес фізичного виховання в закладах вищої освіти, самовиховання студентів вив теми освіти.

Отримані результати. При визначенні особливостей поняття «здоровий спосіб життя» та «здоровий стиль життя» принципним є наявність певного рівня індивідуальності та суб'єктивності, що дозволяє особистості зробити вибір власного способу життя.

Проблема обізнаності здорового стилю життя, підпадає під два смислові контексти сучасної педагогіки: формування здорової особистості та розвитку індивідуальності, посилення особистої орієнтованості на освіченість [2].

У більшості випадків людина зумовлена вести той образ життя, який задано йому від народження. Разом з тим завжди існує реальна можливість проявити індивідуальний стиль життя, активно

змінювати виникаючі обставини, будувати своє життя творчо, з урахуванням максимального самовираження. Отже стиль життя не складова частина образу життя, а саме втілення останнього на рівні особи, це одна з конкретних форм за допомогою якою образ життя доводиться до реального втілення через індивідуальність особи. Як диференціальні певні ознаки стилю приводяться різні індикатори розуміння сенсу життя (І.В.Бестужев-Лада); самоідентифікація з певною соціальною групою; спосіб реалізації ціннісних орієнтацій в повсякденній поведінці (О.Л. Максимова); спосіб задоволення стійких потреб особи, створюючи елемент її структури і ті що впливають на загальну спрямованість (В.П. Коломиєць); стійкі звички, манери поведінки, організація вільного часу, інтенсивність, ритмічність життя.

При дослідженні стиля життя необхідно виділити індикатори різного рівня і різної модальності, які здатні в сукупності відобразити його специфіку та унікальність. До їх числа відносяться блоки структурно-змістовних, ціннісне – смислових, соціально-ролевих і соціально-тимчасових індикаторів, які складають узагальнену структурну модель.

Структурно – змістовна модель – стиль поведінки; стиль спілкування, стиль діяльності, тип активності, основні сфери життєдіяльності.

Ціннісне – смислова модель – мета життя, принципи життя, позиція в житті, відношення (до людей, до діяльності, до власної особи), орієнтація на тип культури, систему потреб.

Соціально-рольова модель – соціальна роль, соціальний статус, віково-ролеві сподівання, авторитет у групі, престиж.

Соціально-тимчасова модель – вікові періоди, біоритми, тижневі цикли, сезонні, інтенсивність, темп [1].

Приведена нами структурна модель показує, що стиль життя виявляється у різних вимірах людського існування і є для особи способом взаємодії з природним та соціальним середовищем, способом її суті і існування. Як відзначає В.С. Мерлін,

розвиток індивідуальності завдяки універсальному мотиву завжди залишається індивідуальністю.

Насамперед людина, яка має обізнаність здорового способу життя та відчуває потребу у покращенні рівня здоров'я повинна зробити самоаналіз довершених вчинків, заподій, дій направлених на вдосконалення власного фізичного виховання та підвищення рівня фізичної культури.

Виходячи з самохарактеристики особа визначає мету и формує програму самовиховання. Мета може бути загального характеру і ставиться, як правило на тривалий термін – роки (наприклад досягти високого рівня фізичної культури особи) та етапні завдання – декілька днів, тижнів [3].

Студентам, не слід обмежуватися лише отриманою інформацією при читанні курсу лекцій, поглиблена спрямованість на розвиток фізичного виховання дасть змогу наблизитися до очікуваної мети до якої прагне особа.

Програма, зразкового характеру при поставлені мети – формування фізичної культури особи може містити у собі завдання діяльності:

- вести здоровий спосіб життя та укріплення здоров'я;
- активізувати пізнавальну та практичну діяльність в галузі фізичної культури;
- сформувати етично-вольові якості особи;
- покращити фізичний розвиток та фізичну підготовленість у відповідності до вимог майбутньої професійної діяльності.

Стосовно збереження здоров'я необхідною та головною передумовою є здоровий спосіб життя, як еталонна модель, система загальних умов, розпоряджень, заходів, сукупність подібного але не тотожного, продукт колективної творчості. Його реалізація на рівні окремої людини здійснюється у формі здорового стилю життя – моделі більш варіативної особову співвіднесеною [5].

Здоровий стиль життя повинен трактуватися, як індивідуалізований варіант здорового образу життя що включає світоглядні, поведінкові та діяльнісні аспекти.

Правомірно визначити здоровий стиль життя, як особове новоутворення, продукт духовних і фізичних зусиль людини, цілісну систему життєвих проявів особи, сприяючи гармонії своєї індивідуальності з умовами життєдіяльності і що є засобом самоактуалізації особи в життєдіяльності.

Висновки. Формування відношень студента до здорового стилю життя здійснюється одночасно у двох напрямках: формування здорової особистості та розвитку індивідуальності.

Список літератури:

1. Лабскір В.М. Соціологічний аналіз фізичної культури майбутніх інженерів // Здоровий образ життя і фізична культура студентів: соціологічні аспекти. Харків, 1990.

2. Операйло С.І. Актуальність і

проблеми модернізації системи фізичного виховання. / С. І. Операйло // Фізична культура в школі. – №1 – 2006. – С. 3-6.

3. Павленко В.О. Характеристика нетрадиційних видів фізичних вправ і спорту для самостійних занять студентів закладів вищої освіти / В.О. Павленко, Т.В. Павленко // Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту. ХДАФК, – 168–174 с.

4. Павленко В.О. Фундаменталізація змісту фізкультурно-оздоровчої освіти студентів вищих навчальних закладів різного професійного спрямування / В.О. Павленко // Здоров'є, спорт, реабілітація: зб. наук. праць.- X : Харківський національний педагогічний ун-т ім. Г.С.Сковороди, 2017. – Вип. 1. – С. 45-50.

5. Цьось А.В. Закономірності розвитку фізичної культури / А.В. Цьось // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2009. – № 3 (7). – С. 19-23.