

УДК 796.035

Шпилька Н.П.¹, Кокарева С.М.²

¹ студ. гр. ФЕУ-610 НУ «Запорізька політехніка»

² канд. наук з фіз. вих., доц. НУ «Запорізька політехніка»

ЗДОРОВ'ЯФОРМУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЗВО ТЕХНІЧНОГО ПРОФІЛЮ

Гармонійний розвиток особистості здорової людини забезпечує біологічний потенціал його життєдіяльності, створює передумови для професійного зростання особистості, сприяє прояву високого рівня соціальної активності, позитивної, доброзичливої поведінки. Особливо важливим є залучення до ведення здорового способу життя молодого покоління людей, тому у закладах вищої освіти у загальних компетенціях дисципліни «Фізичне виховання» передбачено вивчення цих питань. При читанні лекцій з теми про збереження здоров'я та формування здорового

способу життя здобувачам освіти необхідно аргументовано обґрунтувати ряд основоположних моментів.

Використовуючи наукові факти і приклади з життя людини, потрібно показати, що спосіб життя – це стійкий спосіб життєдіяльності людей, що склався в певних суспільно-економічних умовах, що виявляється в їх праці, побуті, дозвіллі, задоволенні матеріальних і духовних потреб, нормах спілкування і поведінки. Спосіб життя – це система взаємин людини з самим собою і факторами зовнішнього середовища. Він включає в себе три складових: рівень, якість і стиль життя.

Рівень життя – категорія в основному економічна, яка відображає ступінь задоволення матеріальних, культурних і духовних потреб людини. Певною мірою рівень життя характеризує якість життя людини.

Якість життя визначає ступінь комфорту в задоволенні людських потреб (тобто є переважно соціальною категорією). До них можна віднести умови життя; задоволеність навчанням, роботою; сімейні відносини; соціальне оточення; політичну та економічну ситуацію в країні. Це поняття, що охоплює багато сторін життя людини, в тому числі пов'язані зі станом його здоров'я.

Стиль життя – категорія соціально-психологічна, яка характеризує особливості повсякденного життя людини, його поведінкові характеристики, тобто певний стандарт. Це істотна ознака індивідуальності, прояви відносної самостійності, здатності сформувати себе як особистість відповідно до власних уявлень про повноцінне і цікаве життя. В істотній мірі від стилю життя, який обумовлений менталітетом і особистісними нахилами, залежить здоров'я людини, тому рівень, якість і стиль життя є провідними факторами, що визначають здоров'я людини.

Цей комплекс біологічної та соціальної життєдіяльності людини визначає характер харчування, особливості поведінки, звички (куріння, зловживання алкоголем), рухову активність, психологічні установки, гігієнічну грамотність, виконання медичних рекомендацій, освітній цenz людини, психологічну ситуацію в міні - і макросередовищі, побут свого житла тощо.

Важливу роль в загальному комплексі заходів покликані зіграти заходи щодо заохочення ведення здорового способу життя, залучення в заняття фізичною культурою і спортом.

Здоровий спосіб життя висловлює орієнтованість діяльності особистості в напрямку формування, збереження і зміцнення як індивідуального, так і суспільного, соціального здоров'я.

У процесі лекцій увагу студентів потрібно звернути на наявність факторів, що погіршують і зміцнюють здоров'я. До основних факторів способу життя, що погіршує здоров'я, відносяться перенесені хвороби;

безладний режим праці і відпочинку, неповноцінний відпочинок, перевтома; хронічний вплив несприятливих умов життя і праці; нераціональне харчування; часті емоційні напруги; забруднення повітря і води; зловживання ліками і побутовою хімією; соціальна пасивність, незадоволеність життєвою ситуацією; низька медична активність, гіподинамія і гіпокінезія; зловживання алкоголем, курінням, наркоманія, токсикоманія; тривалі стресові ситуації, неадекватна сексуальна поведінка тощо.

На відміну від великої кількості факторів, що послаблюють здоров'я, число факторів, що зміцнюють його, дуже невелика. До основних факторів способу життя, які зміцнюють здоров'я, відносяться повноцінний відпочинок, раціональне, збалансоване харчування, регулярна і достатня рухова активність, фізичний і духовний комфорт, висока медична активність, економічна і матеріальна незалежність тощо. І чим раніше у людини сформується мотивація, тобто усвідомлена необхідність піклуватися про своє здоров'я, тим здоровіше буде кожна конкретна людина, зокрема і суспільство в цілому.

Одна з причин пасивного ставлення молоді до свого здоров'я криється у нестачі необхідних знань про способи формування, збереження і зміцнення здоров'я, а також про закономірності здорового способу і стилю життя.

Ось чому в процесі лекцій, теоретичних занять, на методико-практичних і навчально-тренувальних заняттях зі здобувачами освіти необхідно чітко обґрунтувати, що здоровий спосіб життя – це активна діяльність людей, спрямована на збереження і поліпшення здоров'я, формування мотивації і поведінкових установок. Здоровий спосіб життя забезпечує гармонійний розвиток, збереження і зміцнення здоров'я, високу працездатність і довголіття. Він дозволяє значною мірою розкрити найбільш цінні якості особистості, формує, гармонізує особистість сучасної людини в сучасному світі.