

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ШЛЯХ ФОРМУВАННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті розглядається сутність поняття "здоровий спосіб життя". Окреслені основні підходи до розв'язання проблеми формування культури здоров'я у студентів педагогічного університету та їхнього валеологічного мислення.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, валеологія, педагогічні технології виховання, культура здоров'я студента.

Постановка проблеми. Немає у людини цінності більшої за здоров'я. Сьогодні, як і сотні років тому, людину переслідують хвороби, яких не стає менше, а старість – золота осінь життя людини, або недоступна більшості людей, чиє життя обривається раніше, або пов'язана з непосильним тягарем передчасної змарнілості та хвороб.

У наш час здоров'я людини – одна із глобальних проблем, яку намагаються вирішити не лише лікарі, але й психологи та соціологи. У Національній доктрині розвитку освіти наголошується на тому, що освіта і фізичне виховання – основа для забезпечення здоров'я громадян. Підкреслюється, що саме держава разом з громадськістю сприяє збереженню здоров'я учасників навчально-виховного процесу, проведенню та впровадженню в практику результатів міжгалузевих наукових досліджень з проблем зміцнення здоров'я, пропаганді здорового способу життя [4,692].

Перегляд ціннісних орієнтацій соціального розвитку людини характерний для сучасного етапу реформування суспільства. На перший план виходить одна із найважливіших цінностей людини – її здоров'я та життя. У всі часи проблема здоров'я людини була однією з перших і привертала увагу вчених і представників різних наук.

Аналіз досліджень і публікацій. Аналіз проблеми дослідження показав, що формуванню здорового способу життя особистості приділяється чимало уваги. Важливе значення у розробці даної проблематики мають наукові роботи М. Амосова, Г. Апанасенка, О. Блінова, В. Бобрицької, Г. Жука, Г. Максименка, Ю. Орлова, М. Саричева та інших. Розвитку вчення про фізичний стан людини присвячені праці С. Душаніна, Л. Іваненко, І. Муравова та інших. Основоположником науки про здоров'я людини вважається І. І. Брехман, який вперше розглядає методологічні основи збереження й зміцнення здоров'я практично здорових людей. Про роль валеології у формуванні здоров'я

підростаючого покоління говорили у своїх працях Т. Бойченко, С. Волкова, В. Горащук, Г. Зайцев, В. Колбанов, А. Царенко та інші.

Найбільш глибокої розробки проблема здорового способу життя та валеологічного виховання молоді дістала у працях В.Горащука. Автор дає визначення духовного, психологічного, фізичного аспектів здоров'я, а також здорового способу життя, зумовленого матеріальним і духовним середовищем життя та діяльності людини, що міститься у системі цінностей, знань, потреб, умінь і навичок у формуванні, збереженні та зміцненні здоров'я [1, с. 93].

Як свідчить аналіз наукової літератури, проблема виховання здорового способу життя молоді і особливо студентів університету не дістала повного теоретичного та практичного висвітлення. Недостатньо розроблено педагогічну технологію формування здорового способу життя саме у студентські роки.

Мета публікації – розглянути основні підходи до розв'язання проблеми формування культури здоров'я у студентів педагогічного університету та їхнього валеологічного мислення.

Виклад основного матеріалу. Загальновідомо, що здоровою може вважатися людина, яка відзначається гармонійним фізичним і розумовим розвитком і добре адаптована до оточуючого її фізичного та соціального середовища. Вона повністю реалізує свої фізичні та розумові здібності, може пристосуватися до змін оточуючого середовища, якщо вони не виходять за межі норми, і робить свій посильний внесок у благополуччя суспільства.

У сучасній філософській і медичній літературі існує кілька визначень поняття "здоровий спосіб життя". Так, С.Горчак розглядає здоровий спосіб життя як цілісний спосіб життєдіяльності людей, спрямований на гармонійну єдність фізіологічних, психічних і трудових функцій. Він зумовлює можливість повноцінної участі людини в різноманітних видах соціального життя [2, 35-36]. На нашу думку, найбільш вдалим є визначення, яке стверджує, що здоровий спосіб життя – це оптимальна для існуючих соціально-економічних та історичних умов організація життєдіяльності людини, яка сприяє формуванню, збереженню, зміцненню, відновленню й передачі по спадковості здоров'я, в основі якої лежить валеологічний світогляд людини.

До основних складових здорового способу життя можна віднести: спосіб життя та рівень культури суспільства і особистості, валеологічний світогляд, зворотні зв'язки, настанови на довге здорове життя, валеологічне та гігієнічне виховання, відсутність шкідливих звичок.

Кожна людина теоретично усвідомлює, що її спосіб життя повинен бути індивідуальним і здоровим, але в дійсності він нездоровий, продиктований

реаліями буття. Людина є і суб'єктом, і об'єктом своєї діяльності, а тому від неї самої залежить дуже багато.

Людина, яка веде здоровий спосіб життя, змінює його у відповідності до сезону. Так, улітку більше бережуть серце. У липні-серпні організм набагато слабший, ніж у грудні-січні. Відхилення у харчуванні, допустимі взимку, не припустимі влітку. Восени уникають застуди і бережуть легені.

Отже, організуючи свій спосіб життя, людина повинна узгоджувати його зі своєю натурою, природними ритмами, усвідомленим ставленням до всього, що відбувається у ній самій і навколо неї. Це одна із важливих умов формування здорового способу життя.

До здорового способу життя слід віднести й високу рухову активність. Це можуть бути гімнастичні вправи, оздоровчий біг, велотуризм, прогулянки на лижах, плавання тощо. Але не слід забувати про індивідуальність вибору і дозування навантажень, які можуть завдавати шкоди здоров'ю.

Важливим для здорового способу життя є збалансоване харчування, за допомогою якого людина задовольняє потреби організму відповідно до конкретних умов життєдіяльності. Воно передбачає прийом великої кількості овочів, фруктів, клітковини. Поєднання малої рухливості з переїданням веде до надлишкової маси й передчасного руйнування організму.

Багато людей витрачають своє здоров'я, не задумуючись про наслідки шкідливих звичок. Найбільш розповсюдженою звичкою є куріння, а вживання алкоголю й наркотичних речовин є величезною перепорою на шляху до здорового способу життя людини.

Сприятливий психологічний клімат у мікросоціальному оточенні є складовою здорового способу життя. Це означає, що необхідно створювати в сім'ї, колективі, суспільстві такі відносини між людьми, в яких домінує співчуття, милосердя, повага, привітність, тобто все те, що буде створювати позитивний психологічний настрій у кожної людини.

Невіддільною від здорового способу життя завжди була особиста гігієна та профілактика захворювань. Доступними засобами гігієни завжди були сонячні промені, свіже повітря, чиста вода. Все це здійснювало оздоровчий вплив на організм.

У навчальних закладах України принципам і навичкам здорового способу життя раніше не надавали відповідної уваги. Єдиним джерелом знань у цій сфері був приклад батьків, авторитетних людей і товаришів. Навчити здоров'ю – сьогодні першочергове завдання вищої школи.

Молодість – це особливий стан радісної нестриманості, коли хочеться все спробувати, все випробувати на собі. Але такий стан лише тимчасовий. Необхідно зробити свій вибір між хорошим і поганим, між необхідним, доцільним і непотрібним, шкідливим. І чим скоріше молодь зробить правильний вибір, тим буде краще.

У юнацькому віці надзвичайно важливо виробити в себе здоровий спосіб життя, максимально зменшивши дію суб'єктивних чинників ризику, оскільки в дорослому віці позбавитися шкідливих звичок та змінити усталений спосіб життя дуже важко. Для цього потрібна велика сила волі й мотивація на здоров'я, яка часто виникає після розвитку певного захворювання в самої людини.

Погіршення стану здоров'я молоді відбувається на фоні напруженої санітарно-епідемічної ситуації в країні. Якість зовнішнього середовища вказує на значне погіршення рівня суспільного здоров'я населення та екологічного становища. Майже на 51% здоров'я людини визначається способом життя. Негативними його чинниками є шкідливі звички, неправильне харчування, несприятливі умови праці, моральне і психічне навантаження, малорухливий спосіб життя, погані матеріально-побутові умови, незгода в сім'ї, низький освітній та культурний рівень.

Сформувати у студентів новий підхід до свого здоров'я, спрямований на його збереження та зміцнення, диференційовано підходити до різних методик оздоровлення, уміло використовувати медико-валеологічні знання, пропагувати ідеї здорового способу життя – все це складові культури здоров'я студента.

Особливої актуальності набуває формування здорового способу життя у студентів педагогічного університету, оскільки будь-яка діяльність людини супроводжується присутністю небезпечних і шкідливих факторів для її здоров'я: психоемоційних, хімічних, фізичних, екологічних, біологічних та інших. Отримані студентами знання мають стати інструментом розв'язання нових життєвих проблем, формування життєвої компетенції.

Важливою особливістю морально-духовного розвитку майбутнього вчителя початкових класів є формування його естетичних потреб, і зокрема, потреби у власній духовно-естетичній, внутрішній і зовнішній досконалості, бажання бути красивим, сильним, енергійним, дійовим. Розвиток потреби в духовно-естетичній досконалості є важливою передумовою оволодіння майбутнім учителем елементами здорового способу життя [3, с. 64].

Формування здорового способу життя студентів має бути спрямоване на здобуття здатностей пізнати себе і світ, зробити свідомий вибір, на формування професійної компетенції – здійснювати валеологічне виховання школярів.

Саме навчальні теми валеологічного спрямування мають закласти підвалини здорового способу життя, на яких будуть формуватися валеологічні звички, поведінка і світогляд, що допоможуть студентам організувати власний здоровий спосіб життя. Навчальні дисципліни орієнтують студентів на самопізнання свого організму, вивчення схильності до захворювань, розширюють уявлення студентів про здоровий спосіб життя, поглиблюють їх знання про психічне здоров'я як основу благополуччя всього організму. Студенти знайомляться з нетрадиційними методами оздоровлення організму.

На практичних заняттях студенти розробляли програму самооздоровлення. Результати своєї програми кожен з них записував у валеологічному щоденнику і складав карту самооцінки здоров'я. Це дозволило слідкувати за станом дихальної, серцево-судинної системи, за змінами у самопочутті студента, які він відчував протягом навчального дня.

Сотні юнаків і дівчат, наслідуючи прикладам улюблених кіноакторів, рок-зірок, видатних спортсменів, почали наполегливо тренувати м'язи, відмовилися від цигарок, алкоголю й наркотиків. Дуже добре, якщо разом з цим молоді люди не забувають про свій духовний розвиток і самовдосконалення.

Для всіх студентів на факультеті проводились круглі столи, конференції, зустрічі з лікарями, відомими спортсменами. Студенти старших курсів оформили куточок здоров'я, організовували конкурси, виставки науково-методичної літератури з проблем здоров'я, турніри на валеологічну тематику.

Таким чином, здоровий спосіб життя є однією з найважливіших складових збереження й зміцнення здоров'я, що дозволяє багатьом людям підтримувати достатній рівень фізичного й психічного здоров'я навіть у складних сучасних екологічних і соціально-економічних умовах.

Література

1. Горащук В.П. Валеологія: Наука, навчальний предмет, культура здоров'я // Освіта на Луганщині. – 1997. - №1 – 2. – С.92 – 95.
2. Горчак С.И. К вопросу о дефиниции здорового образа жизни /С. И. Горчак //Здоровый образ жизни. Социально-философские и медико-биологические проблемы: Сб. науч. статей. – Кишинев, Штиинца, 1991. – С.19 – 36.
3. Донцов А. Морально-духовні чинники підготовки майбутнього педагога до здорового способу життя / А.Донцов //Науковий вісник Чернівецького університету. – Чернівці: Рута, 2003. – С.60 – 67
4. Національна доктрина розвитку освіти //Школа і педагогіка в незалежній Українській державі. – К.,2002. – С.690 – 704.

И. В. Мозуль

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ПУТЬ ФОРМИРОВАНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Статья посвящена теоретическим аспектам анализа сущности понятия "здоровый способ жизни". Выделены основные подходы к решению проблемы формирования культуры здоровья у студентов педагогического университета.

Ключевые слова: здоровье, здоровый способ жизни, педагогические технологии воспитания, культура здоровья студента.

I. Mozul

HEALTHY LIFE AS A WAY OF FORMING AND STRENGTHENING STUDENTS YOUTH HEALTH

The article is devoted to the theoretical analysis of the healthy way of life notion essence. Main approaches to solving the problem of forming culture of health for pedagogical university students are defined.

Key words: health, healthy way of life, pedagogical technologies of training, culture of students health.

УДК 373. 5: 7. 01

Л. В. Бабенко

ПРОБЛЕМА ЗОРОВОГО СПРИЙНЯТТЯ ТА ЗОБРАЖЕННЯ НАВКОЛИШНЬОГО ПРОСТОРУ В ХУДОЖНЬОМУ НАВЧАННІ

У статті розглядається механізм зорового сприйняття навколишнього простору та особливості його зображення на площині картини. На основі фізіології й психології зорового сприйняття образів предметів у просторі здійснюється аналіз й оцінка образотворчої діяльності, направленої на передачу простору і предметів у ньому, як продукту зорового сприйняття навколишньої дійсності. Прослідковується зміна відношення до образотворчої діяльності через дослідження та вивчення механізму зорового сприйняття навколишнього простору та особливостей його зображення на площині картини, унаслідок чого виникають різні системи, напрямки, школи, підходи до навчання образотворчому мистецтву.

Ключові слова: образотворче мистецтво, методика викладання, сприйняття та зображення простору, реалістичне зображення.

Постановка проблеми. Історія розвитку мистецтва створила багато систем образотворчого зображення. У нашій країні склалося так, що загальноприйнятою