

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ФІЛОСОФІЇ І ПСИХОЛОГІЇ
СХІДНОУКРАЇНСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ
ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ (УКРАЇНА)
ІНСТИТУТ ХІМІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ
СХІДНОУКРАЇНСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ
ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ (М. РУБІЖНЕ) (УКРАЇНА)
ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ СОБОРНІСТЬ (УКРАЇНА)
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА
(УКРАЇНА)
ДЕРЖАВНИЙ ЕКОНОМІКО-ТЕХНОЛОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ТРАНСПОРТУ (УКРАЇНА) УКРАЇНСЬКА ДЕРЖАВНА
АКАДЕМІЯ АЛІЗНИЧНОГО ТРАНСПОРТУ (УКРАЇНА)
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
(УКРАЇНА)
ПІВДЕННО-РОСІЙСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ТЕХНІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ (НОВОЧЕРКАСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ)
(РОСІЯ)
ІНСТИТУТ ФІЛОСОФІЇ, СОЦІОЛОГІЇ І ПРАВА
(АЗЕРБАЙДЖАН)
УНІВЕРСИТЕТ М. НІШ (СЕРБІЯ) ЗЕЛЕНОГУРСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ
(ПОЛЬЩА)

Актуальні питання, проблеми та перспективи розвитку
гуманітаристики у сучасному інформаційному просторі:

Збірник наукових праць (за
матеріалами **VIII міжнародної
науково-практичної конференції
від 30-31 травня 2014 року**)

За загальною редакцією д.філос.н. Журби М.А.

Рубіжне - Луганськ-Донецьк - Харків - Київ - Житомир -
Новочеркаськ – Баку-Ніш - Зелена Гура

2014

ВАЛЕОЛОГІЯ ТА ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Войцехівська І.С.,
спеціаліст вищої категорії, методист, заступник директора з виховної роботи

*Могилів-Подільського технологічного-економічного коледжу
Вінницького національного аграрного університету*

Ковбій Н.М.,
*викладач кафедри фізичного виховання
Вінницького національного аграрного університету
Україна, м. Могилів-Подільський*

Формування навичок здорового способу життя майбутніх фахівців

Соціально-економічні перетворення в Україні, становлення і формування ринкових відносин, які передбачають конкуренцію, жорсткі взаємовідносини вимагають від людини цілий ряд особистих якостей і рис характеру - наполегливість, енергійність, професійність, надзвичайну працьовитість, яка залежить від стану здоров'я, психічної стійкості, фізичного розвитку особистості. Так, ефективність професійної творчої діяльності повністю обумовлена здоров'ям людини. Тому ідеї цінності здоров'я як основи всіх подальших успіхів у розвитку, самопізнанні і самовдосконаленні людської особистості, становлення майбутнього фахівця повинні сьогодні займати важливе місце в навчально-виховному процесі вищих навчальних закладів.

Проблеми здоров'я і здорового способу життя студентської молоді та умови їх оптимізації стали предметом дослідження медиків, філософів, психологів, педагогів. Їх теоретичні засади сформульовано у працях І.Н.Смирнова, Л.П. Сущенко та ін.; питання формування здорового способу життя з позицій

медицини розкрито в роботах М.М. Амосова, Ю.П. Лісіцина, Р.Є. Мотилянської та ін.; психолого-педагогічні аспекти виховання здорового способу життя дітей і молоді розглянуті в дослідженнях Т.Є. Бойченко, Г.П. Голобородько, М.Є. Кобринського; формування здорового способу життя засобами фізичного виховання досліджували О.Ф. Артюшенко, Г.І. Власюк, В.С. Дробинський, І.А. Панін, С.О., П.І. Щербак та багато інших. Разом з тим, сьогодні недостатньо звертається увага на формування навичок здорового способу життя майбутніх фахівців.

«Здоров'я - природний стан організму, що є виразом його досконалої саморегуляції, гармонійної взаємодії всіх органів і систем і динамічної рівноваги з оточуючим середовищем», - писав С. М. Павленко. А П. Вебер стверджував, що «здоров'я - це рівновага між індивідумом і оточуючим конференцій, засідань кафедр, вчених та педагогічних рад для метою надання науково-методичної допомоги професорсько-викладацькому складу, опрацювання законодавчих актів, нормативно-правових документів, інструкцій, наказів, обговорення науково-методичної літератури; вивчення та пропагування новітніх технологій виховання та педагогічного досвіду; розробка методичних, інформаційно-довідкових, рекламних матеріалів; створення інформаційно-консультативної служби.

Формуванню здорового способу життя сприяє змістовна фізкультурно-оздоровча діяльність: залучення студентів у спортивні секції та гуртки, спортивні змагання, «Дні здоров'я», теоретичні конференції, шоу-програми, акції, виставки, конкурси та ін.

З метою впровадження в свідомість студентської молоді переваг здорового способу життя, формування соціально

активної, фізично здорової, духовно багаті особистості майбутнього фахівця та профілактики шкідливих звичок, необхідно організувати та проводити лекційні заняття, ігри, тренінги, акції тощо.

Рекомендується використовувати масові профілактичні заходи, серед них: години спілкування «Все в твоїх руках», батьківські збори «Харчування в житті дитини», конкурси плакатів, виставки, шоу-програми, дискотеки під гаслом «Світ без наркотиків та СНІДу», виступи студентських агітбригад під гаслом "Молодь за здоров'я української нації», акції «СНІД - найбільша трагедія ХХІ століття», «Здоров'я молоді-здоров'я нації». При цьому варто піднімати пріоритети родинного виховання, акцентувати увагу на відповідальність сім'ї за моральне виховання і долю молодої людини.

У сучасних умовах реалізації молодіжної політики неможливо без плідної співпраці з органами студентського самоврядування. Студенти повинні активно включатись в просвітницько-лекційну діяльність, розповсюдження буклетів, листівок, до роботи в консультаційних пунктах, брати участь в семінарах, конференціях та ін.

Велике значення у пропаганді здорового способу життя відіграють заняття фізкультурою, адже викладач формує інтерес дисципліни. А для цього необхідно уміло використовувати інноваційні методи навчання, передовий педагогічний досвід у викладанні фізичної культури, бути обізнаним із сучасною концепцією фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

З метою формування здорової, розумово підготовленої, соціально активної, морально стійкої, фізично вдосконаленої і підготовленої до майбутньої професії людини викладачі мають цілий арсенал засобів. Серед них: гімнастика, легка атлетика,

спортивні та рухові ігри, плавання, туризм, походи тощо. Лише засобами фізичної культури фізичне виховання вирішує завдання зміцнення здоров'я, розвитку фізичних і духовних сил, підвищення працездатності, продовження трудового довголіття і життя людини.