**Пiдлiсна А.В.**

**ФОРМУВАННЯ IНДИВIДУАЛЬНОГО СТИЛЮ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

Проблема збереження i цiлеспрямованого формування культури здоров’я студентiв виключно значима i актуальна, оскiльки вiд стану здоров’я людини залежить рiвень економiки, якiсть життя людей, нацiональна безпека. Саме тому перед закладом вищої освiти стоїть завдання пiдготовки студентiв з питань змiцнення фiзичного i психiчного здоров’я, оволодiння кожним з них певним мiнiмумом знань i умiнь, необхiдних для оптимiзацiї особистого здоров’я i гармонiйного розвитку. Очевидно, що вiд сформованостi в студентiв в межах навчально-освiтнього процесу моделi поведiнки буде залежати подальша їх дiяльнiсть по перетворенню особистого здоров’я, збереженню його потенцiалу.

За останнi 10 рокiв, як показують численнi результати педагогiчних дослiджень, спостерiгається низький рiвень (як правило, ситуативної або початкової грамотностi) культури здорового способу життя студентiв. Бiльшiсть випускникiв навчальних закладiв не володiють спецiальними знаннями, практичними вмiннями та навичками використання рiзноманiтних засобiв i методiв змiцнення та контролю за своїм здоров’ям, фiзичним розвитком, фiзичною пiдготовленiстю.

Аналiз ситуацiї показує, що студенти недостатньо чiтко усвiдомлюють залежнiсть здоров’я вiд способу життя, слабо володiють навичками самоаналiзу, самооцiнки свого способу життя i стану здоров’я, самостiйної дiяльностi по його збереженню i змiцненню. Значне зниження рiвня здоров’я пiдростаючого поколiння обумовлено не тiльки екологiчними, соцiально-економiчними, духовно-моральними проблемами сучасної України, а й певними прогалинами в системi освiти. До числа педагогiчних факторiв, що негативно впливають на здоров’я студентiв, вiдносять надмiрну iнтенсифiкацiю педагогiчного процесу з його нерацiональною органiзацiєю, яка зумовлює iнтелектуальнi та психоемоцiйнi перевантаження молодi; невiдповiднiсть програм i технологiй навчання функцiональним i вiковим особливостям студентiв, недотримання елементарних фiзiологiчних вимог до органiзацiї навчально-виховного процесу; нерацiональне використання засобiв фiзичної культури та природного оздоровлення i змiцнення життєздатностi; недостатня професiйна пiдготовленiсть педагогiв в процесах формування культури здоров’я студентiв тощо.

Аналiз психолого-педагогiчних i валеологiчних наукових праць дозволив визначити, що iндивiдуальний стиль здорового способу життя в свiдомостi людини формується послiдовно з урахуванням вiкових, статевих особливостей i соцiальних умов розвитку iндивiда (В. Петленко, П.Виноградов). Iндивiдуальний стиль здорового способу життя студентiв розглядається людиною через призму цiнностей: матерiальних i духовних, особистiсно та соцiально значущих (для нього, для близьких, для iнших), емоцiйних переживань i вольових зусиль. Якщо багато потреб можуть бути задоволенi в ходi будь-якої дiяльностi людини методом проб i помилок, то формування iндивiдуального стилю здорового способу життя передбачає усвiдомлено органiзований характер дiяльностi людини, вiдповiдний рацiональностi, здравотворчостi i самовдосконалення.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Робота виконана під керівництвом ас. кафедри ПММО Стоноги А.О.