

регуляція поведінкових проявів дітей з РАС базується на засвоєних з допомогою візуальних орієнтирів правил, схем, алгоритмів поведінки. Засвоєне правило «спочатку - потім» сприяє усвідомленню необхідності виконати поставлене завдання, щоб мати можливість перейти до бажаної діяльності чи отримати певне заохочення.

Ключову роль у задоволенні потреби дитини в сприятливому соціально-психологічному кліматі відіграє спілкування з однолітками. Дорослий має знайомити дитину з доступними моделями спілкування, демонструвати різні вербальні та невербальні засоби міжособистісної взаємодії, моделювати ситуації, що передбачають різноманітні форми спілкування та засвоєння соціальних норм поведінки, спонукають дитину до взаємодії у мікросоціумі.

Беззаперечна важливість засвоєння правил поведінки, структурування діяльності та моделювання просторового середовища є базовою відносно формування у дитини норм безпечної поведінки в соціумі.

Отже, принциповими положеннями адаптації та модифікації ресурсів освітнього середовища для дитини з РАС є: безпека; насиченість предметами, що стимулюють пізнавальну активність та забезпечують можливість для полісенсорного сприймання; смислова впорядкованість відносин у відповідності до сталої системи правил; залучення в систему соціальних стосунків; зорієнтованість освітнього впливу на зону найближчого розвитку дитини і поступове формування здатності самостійно долати перешкоди.

Для забезпечення психологічного комфорту дитини з РАС освітній процес слід будувати з урахуванням прийняттого для дитини темпу та поступового збільшення обсягу роботи, регулярно змінювати види діяльності та форми роботи на уроці, дотримуватись принципу слідування за природними потребами дитини, створювати умови для забезпечення успішності дитини у сфері спілкування та взаємодії з усіма учасниками освітнього процесу.

Список використаних джерел

1. Аршатская О. С. Психологическая помощь ребёнку раннего возраста с тенденцией формирования детского аутизма: совместная работа специалистов и родителей. *Альманах ИКП РАО*. 2003. №2. С. 35–42.
2. Карвасарская И.Б. В стороне. Из опыта работы с аутичными детьми: метод. пособ. Москва: Теревинф, 2003. 70 с.
3. Колупаева А. А., Савчук Л. О. Діти з особливими освітніми потребами та організація їх навчання: наук.-метод. посіб. Київ: АТОПОЛ, 2011. 273 с.
4. Мамайчук И. И. Психологическая помощь детям с проблемами в развитии: метод. пособ. Санкт-Петербург: Речь, 2008. 224 с.

Косиця О.В., майстер спорту з волейболу, голова комісії фізичного виховання, викладач фізичного виховання,
Механіко-технологічний коледж Одеської національної академії харчових технологій

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

***Анотація.** У статті розглянуті проблеми становлення духовності і моралі молодшої людини в сучасних умовах, формування у студентів здорового способу життя у процесі їх навчальної діяльності та формування у них мотивації до збереження і зміцнення власного здоров'я, розроблені практичні рекомендації щодо формування здорового способу життя, наведено дані про апробацію та впровадження результатів дослідження в практику.*

***Ключові слова:** збереження та зміцнення власного здоров'я, здоровий спосіб життя, ціннісні установки.*

Статистика свідчить, що кінець ХХ та початок ХХІ ст. характеризуються високим зростанням захворюваності та смертності населення. Згідно з оцінками експертів, стан здоров'я населення України, особливо молоді, становить загрозу національній безпеці та подальшому демографічному розвитку. Здоров'я молоді потерпає від таких проблем, як неякісне харчування, тютюнокуріння, вживання алкоголю, наркотичних та інших психоактивних речовин, ВІЛ/СНІДу та інфекцій, що передаються статевим шляхом. Багато молодих людей свідомо нехтує дотриманням правил особистої гігієни та заняттям фізичною культурою і спортом. Виникає парадоксальна, і водночас небезпечна ситуація, коли люди власною нерозбірливою поведінкою добровільно наносять собі шкоду, погіршують майбутній генетичний потенціал та скорочують тривалість свого життя.

Система охорони здоров'я, через свою недосконалість, не може істотно впливати на збереження здоров'я студентів. Звідси особливої значущості набувають питання підготовки молодшої людини до реалізації здорового способу життя в різних умовах її життєдіяльності. У цьому аспекті студентське середовище, через свою специфічність, представляє особливий інтерес для дослідників. Аналіз наукових джерел, присвячених формуванню у молоді здорового способу життя, дав змогу з'ясувати, що ця проблематика є однією з найменш вивчених сфер соціально-психологічної роботи. Серед широкого спектру питань, які потребують свого вирішення, не розробленими залишаються ті, що пов'язані з обґрунтуванням критеріїв і показників здорового способу життя студентів, своєчасного виявлення серед них тих, хто схильний до нездорового способу життя; обґрунтуванням основних заходів щодо формування здорового способу життя у процесі їх навчальної діяльності формування у них мотивації до збереження і зміцнення власного здоров'я.

Для вирішення поставлених завдань було використано комплекс взаємопов'язаних методів дослідження: теоретичні – аналіз, співставлення, порівняння, узагальнення, систематизація (наукової літератури з проблемних питань, пов'язаних зі збереженням здоров'я людини, а також із формуванням здорового способу життя); емпіричні – спостереження та бесіда (з метою

виявлення способу життя, який ведуть студенти і характеру їхнього ставлення до здорового способу життя), опитування (для вивчення індивідуально-психологічних властивостей особистості), анкетування (для виявлення у майбутніх спеціалістів потреби дотримуватись здорового способу життя, а також для пошуку ефективних шляхів формування здорового способу життя), експеримент (для дослідження ефективності методики формування здорового способу життя у студентів); методи математичної статистики: багатофункціональний критерій (φ) Фішера (використовувався для опрацювання експериментальних даних і встановлення кількісних залежностей між явищами, що досліджувалися).

Враховуючи результати досліджень ми дійшли висновку, що під поняттям «здоровий спосіб життя студента» слід розуміти такі особливості діяльності, які сприяють збереженню та зміцненню його здоров'я, а також гармонійній організації служби, навчання, побуту, відпочинку. Складові здорового способу життя містять різноманітні елементи, що стосуються всіх сфер здоров'я – фізичної, психічної, соціальної і духовної. З'ясовано, що до структури здорового способу життя студентів входять: навчальна діяльність; самопідготовка і саморозвиток у молоді важливих особистісних якостей (сили волі, цілеспрямованості, наполегливості, активності, самодисципліни, самоконтролю); самоорганізація життєдіяльності, що ґрунтується на повноцінному розпорядку дня, який включає раціональний відпочинок, заняття фізичною культурою та спортом і профілактику захворювань; психологічна підготовка як основа попередження шкідливих звичок; раціональне та збалансоване харчування як основа правильного розвитку всіх систем організму; повноцінний сон, який сприяє відновленню фізичних та розумових сил.

На ЗСЖ людини впливають такі чинники: праця, раціональний режим праці і відпочинку, недопущення шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, особиста гігієна, загартовування, раціональне харчування і т. п.

Фізично та психічно здоровою можна вважати особу, яка не має шкідливих звичок, живе активним життям у соціумі, має набір надійних методик для подолання стресів, регулярно виконує фізичні вправи, що дають змогу підтримувати фізичну форму та привабливу фігуру.

Найбільше значення серед зовнішніх факторів ризику відіграють особливості сімейного виховання, оскільки саме в сім'ї формуються установки на ЗСЖ. На розвиток у дітей адиктивної та девіантної поведінки, а отже, – нездорового способу життя, суттєво впливають проблемні сім'ї та сім'ї з негативним типом виховання (гіперпротекцією, гіпопротекцією, суперечливим вихованням), а також неповні та деформовані сім'ї (з вітчимою та мачухою).

За характером реалізації ЗСЖ студенти можуть поділятися на: активних, посередніх та пасивних. З'ясовано, що ЗСЖ залежить від таких чинників, як раціональний режим навчання і відпочинку, викорінювання шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, особиста гігієна, загартовування, раціональне

харчування, позитивні емоції. До основних критеріїв та показників ЗСЖ належать рухову активність (заняття фізичною культурою та спортом, піші прогулянки, тощо), якісне харчування (рівновага одержуваної енергії та енергії що використовується, відповідність хімічного складу раціону фізіологічним потребам організму в харчових речовинах), відсутність шкідливих звичок (куріння, вживання наркотиків, алкоголю), дотримання правил особистої гігієни (раціональний добовий режим, догляд за тілом, гігієна одягу та взуття, загартованість організму), безпечна сексуальна поведінка (інформація про початок статевого життя, ступінь обізнаності щодо засобів запобігання хвороб, що передаються статевим шляхом) та можливості реалізації ЗСЖ (наявність сприятливих умов для особистої гігієни, наявність сприятливих умов для заняття фізичною культурою та спортом).

Отже, дотримання людьми ЗСЖ залежить від багатьох факторів. Знання про них допоможуть студентам уникнути в майбутній діяльності помилкових рішень та зберігати своє фізичне та психічне здоров'я. Важливе місце в ході констатувального етапу експерименту займало визначення місця та ролі самостійних занять фізичною культурою як складової здорового способу життя. Встановлено, що регулярно самостійно займаються вправами лише 38,2% студентів, 55,0% епізодично, 6,8% самостійно фізичними вправами не займається. На запитання, що заважає їм займатися фізичними вправами, 94,6% курсантів серед таких причин назвали: відсутність вільного часу, стомленість після навчання, відсутність бажання та інтересу, обмеженість умов для занять, відсутність спортивного інвентарю, слабка здоров'я, інші захоплення.

Аналіз досліджень показав, що на перше місце студенти серед мотивів занять фізичною культурою поставили зміцнення здоров'я, на друге – зацікавленість процесом занять фізичною культурою, на третє – гармонійний фізичний розвиток, на четверте – підтримку загальної працездатності, на п'яте – недостатню рухову активність, активний відпочинок, можливість задовольнити свою потребу в спілкуванні з однолітками. Серед мотивів занять фізичною культурою звичка до систематичних занять посідала лише шосту позицію, а найменш вагомими внутрішніми мотивами були підготовка до майбутньої професії, потреба в красивій поставі й прагнення бути гарним.

Для підвищення ефективності роботи зі студентами було розроблено практичні рекомендації викладачів коледжу. З'ясовано, що вони повинні: володіти системою знань з психології особистості, закономірностями міжособистісного сприймання, способами попередження міжособистісних конфліктів, системою знань про здоров'я особистості та шляхи його збереження; всіляко сприяти підвищенню належного рівня душевного благополуччя підлеглих, а також піклуватись про реалізацію ними ЗСЖ; враховувати індивідуально-психологічні особливості підлеглих; визначити доцільні методи, засоби та прийоми виховання у підлеглих здорового способу життя; правильно використовувати різні види критики дій та вчинків підлеглих; вивчати досвід роботи колег щодо формування ЗСЖ.

Викладач повинен проявляти вміння за необхідності поступатися, стримуватися та виважено ставитися до молоді. Йому необхідно вміти усвідомлювати й адекватно оцінювати свої дії, психічні процеси і стани.

Слід зазначити, що межі нашої роботи не дають можливості вирішити низку питань, які можуть поглибити вивчення проблеми формування здорового способу життя студентів. Предметом для подальших досліджень можуть стати: вивчення психологічних особливостей створення культури здоров'я в студентських колективах, виявлення ефективних засобів та методів впливу на майбутніх спеціалістів, як суб'єктів самозбережувальної поведінки.

Список використаних джерел

- 1.Дубок І.В. До сутності поняття «здоровий спосіб життя»/ І.В.Дубок//Вісник Глухівського держ. Пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки.-2010.-Вип.16.-с.212-215
- 2.Космолінській Ф. П. Фізична культура і працездатність - М.: 1983
- 3.Марьясіс В.В. Бережіть себе від хвороб. - М., 1992
- 4.Міхеєнко П.С. Валеологія:основи індивідуального здоров'я людини: навч. Посібник для студентів вузів/ О. І. Міхеєнко. -2009
- 5.Соціальна політика,соціальна робота й охорона здоров'я: Як Україні досягти європейського рівня якості послуг?: Збірка тез конференції/ Ред. Т. Семигіна. -2007
- 6.Ти і Я. / Под ред. Капцова Л.В. - М. - Молода гвардія. - 1989
- 7.Формування здоров'я дітей, підлітків та молоді в умовах навчального закладу:Матеріали Всеукр. наук.- практ. конференції, 17-19 квітня 2006
- 8.Шиян О. Поняттєво-категоріальний апарат дослідження державної освітньої політики з питань забезпечення здорового способу життя молоді/О.Шиян//Вісник Нац. Академії держ. управління при Президентіві України.-2009.-№4.-с.269-27