

## ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ У СТУДЕНТОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Ю.А.Полещук, А.Ф.Салыциц, Белорусский государственный педагогический университет им. Максима Танка

Конкурентоспособность современного специалиста определяется не только полученными в процессе обучения знаниями, выработанными умениями, приобретенными навыками. Важным показателем является физическое и психическое здоровье личности, и поэтому сегодня формированию здорового образа жизни у молодежи уделяется существенное внимание.

Здоровый образ жизни – это гигиеническое поведение, базирующееся на научно обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленных на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение высокого уровня трудоспособности, достижение активного долголетия. Формирование здорового образа жизни выражается в привитии и закреплении навыков, умений и жизненных стереотипов, охватывающих рациональную организацию труда и отдыха, снижение факторов риска, ухудшающих здоровье человека (неблагоприятная экологическая ситуация, нерациональное питание, гиподинамия, вредные привычки), в способах увеличения резервов здоровья.

Формирование здорового образа жизни происходит в течение всей жизни человека. В период обучения студентов в вузе создана специальная система физкультурно-оздоровительной работы. Эта система включает: формирование физической культуры в быту, деятельность оздоровительно-спортивного лагеря, физкультурное образование, физическую культуру в режиме учебного дня, массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия, деятельность физкультурно-оздоровительных групп. Работу по формированию здорового образа жизни важно обеспечивать не только во время учебных занятий, но и во внеаудиторное время. Одной из новых форм данного направления является

деятельность педагога-психолога по психологическому сопровождению формирования здорового образа жизни.

Психологическое сопровождение представляет собой целостный процесс изучения, формирования, развития и коррекции становления личности. Главной целью психологического сопровождения является полноценная реализация психологического потенциала личности и удовлетворение потребностей субъекта деятельности. Психологическое сопровождение – это технология, основанная на единстве четырех функций: диагностики существующей проблемы, информации о проблеме и путях ее решения, консультации на этапе принятия решения и выработки плана решения проблемы, первичной помощи на этапе реализации плана решения.

Психологическое сопровождение на стадии получения образования должно осуществляться комплексно, ориентироваться на взаимодействие психопросветительской, психодиагностической, коррекционно-развивающей, психоконсультативной технологий в рамках функционирования социально-педагогической и психологической службы учебного заведения.

При формировании здорового образа жизни психологическое сопровождение реализуется при проведении следующих форм работы:

- психологическое просвещение, затрагивающее вопросы общей, физической и психологической культуры; санитарно-гигиенических и физиологических особенностей будущей профессиональной деятельности;
- психодиагностика моторной, эмоциональной и волевой сфер личности, профессионально-значимых качеств личности;
- профилактика развития «синдрома профессионального выгорания»;
- помощь первокурсникам в развитии учебных умений и регуляции собственной жизнедеятельности;
- деятельность коррекционно-развивающих тренинговых групп;
- психологическое консультирование по проблемам, связанным с личностным и профессиональным ростом и саморазвитием.

Психологическое сопровождение при формировании здорового образа жизни открывает новые возможности для личности, поскольку оно направлено на закрепление уже достигнутых личностных результатов, веру в успех, на саморазвитие, ориентацию обучающихся на поиск новых видов деятельности.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ