

## ТЕНДЕНЦІЇ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В ПРОЦЕСІ СУЧАСНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ

The article deals with current trends creating a culture of health and healthy lifestyle of a healthy lifestyle, as the main human values in the training of future professionals. Highlights of the study of the role of personality of the new structure, which combines intelligence, moral character, high level and active citizenship. Integrative outlined a range of measures to prevent and neutralize the negative factors that distort people's health. Lighted the following characteristics and comparative analysis of existing concepts of healthy lifestyle rising generation, students and valuable relation to him. Determined by integration of learning environment a healthy lifestyle, which occurs in the amp model, which makes it more effectiveness, and therefore deserves the attention of teachers, which shall manage the process of forming a healthy lifestyle.

**Key words:** health, healthy lifestyle, health culture, healthy lifestyle culture, education, individuality, behavior.

**Актуальність проблеми** обумовлена потребами сучасного суспільства, що характеризується соціально-політичними перетвореннями, реформуванням системи освіти і виховання та інших галузей, причетних до формування освіченої, вихованої, здорової молоді людини. Мета системи освіти – підготувати молодь – майбутніх фахівців до подальшого активного, свідомого, самостійного, щасливого життя. Молодь повинна мати основи знань з різних предметів, вміти читати, слухати, розповідати, висловлювати свої думки, володіти високим рівнем професійної компетентності. На основі надбаних знань повинно бути сформовано світогляд, який сприяв би подальшому самостійному, усвідомленому саморозвитку й самовдосконаленню.

Окрім цього, студентська молодь має володіти певним рівнем загальної культури, що ефективно впливає на формування її особистісних рис. Складовою загальної культури особистості є культура здоров'я, культура здорового способу життя. Адже тільки здорова людина спроможна створювати духовні й матеріальні цінності, генерувати нові ідеї і творчо реалізовувати їх.

Звернення до реалій сьогодення засвідчує, що тривалий час основними ознаками життя в Україні були економічна нестабільність, соціальна напруга, погіршення екологічної ситуації, що призвело до скорочення тривалості життя, збільшення кількості захворювань. Останній показник залежить не лише від впливу різного роду негативних явищ, що мають місце в навколишньому середовищі, а й від рівня культури людини у галузі здорового способу життя. Особливе значення ці питання мають для молоді.

Висока динамічність і мала передбачуваність нинішньої дійсності дають підстави для виокремлення студентської молоді як носія людського потенціалу завтрашньої України в особливу соціальну групу. Поєднання української специфіки з новими загальноцивілізованими тенденціями створює для молоді, як недостатньо соціально і психологічно захищеної, підвищену загрозу виникнення різного роду ризиків, основні з яких стосуються здоров'я.

**Аналіз останніх досліджень** стану здоров'я сучасних студентів засвідчує, що мало хто з них є абсолютно здоровим (В. Бакштанський, В. Оржеховська, С. Омельченко, Л. Сущенко, Т. Титаренко та ін.). До цього додається вкрай напружена санітарно-епідемічна ситуація у країні, збільшення захворюваності на туберкульоз, СНІД, інші хвороби, що передаються статевим шляхом, зростає кількість осередків небезпечних інфекцій. Одним із пріоритетних напрямів подолання нинішньої ситуації є створення у вищих навчальних

зкладах умов для навчання і виховання фізично, психічно, духовно й соціально здорової особистості. Підтвердження правомірності цієї думки знаходимо у працях Г. Апанасенка, В. Бобрицької, О. Ващенко, В. Горячого, С. Здіорука, В. Кузя, Б. Мокіна, Н. Побірченко, Н. Сопневої, С. Омельченко та ін., які наголошують на важливості прилучення кожної людини, особливо молоді, до культури здорового способу життя, формування у студентів ціннісних орієнтацій у галузі здоров'я.

Висвітленню особливостей формування у студентської молоді окремих аспектів здорового способу життя присвячено праці С. Болтівця (педагогічна психогігієна), М. Віленського (психолого-педагогічні основи формування здорового способу життя студентів), Н. Голевої (психологічні критерії занять фізичними справами у студентів), В. Доскіна (залучення студентів до занять фізичною культурою і спортом), О. Дубогай (формування у студентів інтересу до занять фізичними вправами), О. Зайцева (потребово-мотиваційна сфера фізичного виховання студентів), В. Заплатинського, В. Петренко (підвищення компетентності майбутнього педагога в галузі збереження здоров'я), С. Омельченко (педагогіка здоров'я), Є. Чернишової (підготовка вчителя до формування в учнів основ знань про здоров'я й безпеку життєдіяльності) та ін.

Однак поза увагою дослідників залишилася проблема формування культури здорового способу життя у студентів – майбутніх учителів.

**Метою роботи** є дослідження проблеми формування у студентів культури здорового способу життя, яке зумовлюється в умовах сьогодення багатьма чинниками, а саме: недостатнім усвідомленням суспільства загалом і молоді зокрема високої цінності людського здоров'я; погіршенням екологічних умов життя людини, що спричинено загальносвітовою кризою, енергетичною і продовольчою проблемами, антигігієнічними умовами праці і побуту; наданням здоров'ю грошового еквіваленту; зниженням рівня задоволеності людей життям, зростанням злочинності, наркоманії, алкоголізму, схильності до суїциду, нестримної гонитви за матеріальними вигодами, появою хвороб, властивих представникам певних соціальних верств і груп; соціально-психологічними настановами, характерними для українського суспільства, серед яких пріоритет надається таким, як достаток та кар'єра.

Аналіз наукової літератури засвідчив, що подолання цих негативних чинників пов'язується дослідниками з ознайомленням студентів із сутністю людської життєдіяльності, вихованням у них правильного ставлення до свого тіла з урахуванням біоритмів, усвідомленням важливості дотримання режиму та умов навчання і відпочинку, раціональною організацією рухової активності, наданням інформації щодо способів корекції психічної сфери та ін. (Я. Іванушко, Н. Паньків, Г. Пилип, М. Солован, Н. Стратійчук); оволодінням способами і методами зміцнення здоров'я, профілактики захворювань, свідомого і вольового дотримання принципів здорового способу життя, формуванням ціннісної мотивації на дотримання відповідної поведінки (Б. Ананьєв, О. Бодальов, А. Ганджин, А. Деркач, О. Захаренко, А. Щедрина).

Серйозної уваги у працях дослідників надається визначенню та запровадженню педагогічних умов підвищення якості валеологічної освіти студентів, якими вважають: забезпечення індивідуально-особистісного підходу; створення атмосфери співпраці, співтворчості, взаємонавчання; орієнтація на самовиховання (І. Поташнюк); координацію цілей формування культури здоров'я і вищої освіти загалом; постійне спонукання студентів до зміцнення здоров'я; організацію самостійної діяльності студентів з питань самооздоровлення, самоосвіти, саморозвитку, самовиховання; синтез розмаїття наукових знань про здоров'я, способи його зміцнення, знань з психології, філософії, медицини, екології, фізичного виховання; посилення самостійної практичної діяльності із самооздоровлення (Г. Кривошеєва); орієнтацію на значущого іншого; розвиток самосвідомості; активізацію здатності до самостійних і відповідальних життєвих виборів; формування реалістичних життєвих перспектив (Т. Титаренко) та ін.

У науковій літературі, присвяченій проблемам здоров'я, ця категорія визначається як динамічна рівновага організму з навколишнім середовищем, коли всі, закладені в біологічній

та соціальної сутності людини фізичні, духовні та інші здібності, виявляються найбільш повно і гармонійно, всі життєво важливі підсистеми людського організму функціонують з максимально можливою інтенсивністю, а загальне поєднання підтримується на рівні, оптимальному для збереження цілісності організму, його працездатності, а також швидкої адаптації до природного й соціального середовища, що постійно змінюється (В. Венедиктов); складний, багатовимірний соціокультурний феномен, який відображає найбільш значущі біологічні, психологічні, соціальні й духовні аспекти буття людини в світі (О. Васильєва, Ф. Філатов); функціональний стан організму, що забезпечує тривалість життя, фізичну й розумову працездатність, самопочуття і функцію відтворення здорових нащадків (Б. Ільїн); динамічний стан організму людини, який характеризується високим енергетичним потенціалом, оптимальними адаптаційними реакціями на зміни довкілля, що забезпечує гармонійний фізичний, психоемоційний і соціальний розвиток особистості, її активне довголіття, повноцінне життя, ефективну протидію захворюванням (А. Царенко).

У процесі багатьох досліджень встановлено, що здоров'я має чотири взаємопов'язані аспекти: фізичний (природний стан організму, зумовлений нормальним функціонуванням його органів і систем), психічний (здатність зберігати стан душевної рівноваги, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів і забезпечує адекватну умовам реальності регуляцію поведінки й діяльності), духовний (здатність зберігати і використовувати духовність, доброту, реалізовувати свій моральний потенціал; гармонія людини не тільки зовнішня – з навколишнім світом, у міжособистісних відносинах, а й внутрішня) і соціальний (задоволеність індивіда своїм матеріальним добробутом, харчуванням, житлом, соціальним становищем у суспільстві, соціальною політикою) (М. Бачериков, І. Бех, І. Єрмаков, О. Лазурський, В. Петленко, М. Судаков, О. Торохова, Є. Щербина та ін.).

Спосіб життя – біосоціальна категорія, що відбиває найбільш загальні й типові способи матеріальної і духовної життєдіяльності людей у їх єдності з природними і соціальними умовами, інтегрує уявлення про певний тип повсякденного життя людини і характеризує її трудову діяльність, побут, форму задоволення матеріальних і духовних потреб, правила індивідуальної і суспільної поведінки (Ю. Лісичин, С. Омельченко, І. Поташнюк).

Здоровий спосіб життя – це типові та суттєві для даної суспільно-економічної формації види, типи, способи життєдіяльності людини, які зміцнюють адаптивні можливості її організму, сприяють повноцінному виконанню ними соціальних функцій і досягненню активного довголіття (Д. Ізутін, А. Степанов); максимальна кількість біологічних і соціально доцільних способів життєдіяльності, адекватних потребам і можливостям людини, які усвідомлено реалізуються нею і забезпечують формування, збереження і зміцнення здоров'я, здатність до продовження роду, досягнення активного довголіття (В. Колбанов); сукупність поведінкових чинників (стиль життя), що сприяють збереженню і зміцненню здоров'я студента, а також успішній освіті та особистісно-професійному розвитку за умови задоволеності власним становищем (якість життя) і сприятливого поєднання зовнішніх чинників (рівень, устрій життя) (О. Перевозчикова).

Як система норм і цінностей, культура впливає на формування ідеалів, цілей і засобів їх реалізації, виявляється у поведінці індивіда. Щодо здорового способу життя, культура виконує нормативно-санкціонуючу функцію, тобто світоглядне засвоєння культурних норм і цінностей, забезпечує самовизначення і найбільш повне розуміння людиною світу завдяки духовно-практичному ставленню до навколишнього середовища (А. Азархін, М. Бахтін, Т. Іванова та ін.).

За своєю сутністю культура здорового способу життя – багатоаспектне поняття. Воно охоплює екологічну грамотність, знання й раціональне використання людиною можливостей свого організму, вміле застосування народних методів оздоровлення; передбачає принципово новий підхід до свого здоров'я, спрямований на його збереження і зміцнення, усвідомлення можливостей свого організму; диференційований підхід до інноваційних методик

оздоровлення та лікування тих чи інших захворювань; уміле використання валеологічних знань у професійно-педагогічній діяльності, пропаганду ідей здорового способу життя і дотримання їх у власній життєдіяльності; вимогливе ставлення до свого організму, здатність до самокерування і самокорекції, що поєднується з творчим, системним мисленням, розвинутою потребою в систематичному зміцненні здоров'я (Т. Бойченко, І. Брехман, В. Горашук, Н. Новікова, Г. Петухова та ін.).

Згідно з цим визначенням, культура здорового способу життя інтегрує духовний і фізичний, теоретичний і практичний зміст, практику міжособистісних відносин, біологічних та психоемоційних форм людської спільності.

Підтвердження правомірності цієї думки знаходимо в працях І.Брехмана, [2, с.125 ] Т.Бойченко [1,с. 5-11], де відзначається, що культура здорового способу життя передбачає не ізольований розвиток психофізіологічних якостей, а цілісну їх взаємодію з духовним самовдосконаленням особистості. Тому в процесі її формування крім традиційного навчання основам здорового способу життя, навичкам психогігієни, має забезпечуватися постійне накопичення знань про поліпшення тілесного і фізичного здоров'я, освоєння духовних, моральних загальнолюдських цінностей.

Ці погляди поділяє й І.Поташнюк, стверджуючи, що сходження індивіда до культури здорового способу життя включає освоєння єдиного комплексу систематизованих знань, який охоплює філософські і соціальні, природознавчі, психолого-педагогічні і методичні аспекти, які пов'язані з валеологією і «створюють передумови для свідомого фізичного самовдосконалення, організації здорового способу життя, зміцнення здоров'я, подовження творчого довголіття» [6, с.185]

У формулюванні В. Горашука культура здорового способу життя постає як єдність хисту, гуманістичних ціннісних орієнтацій, знань і навичок поведінки. Вона виражається в змісті настановлень на оздоровчу діяльність; в системі і глибині валеологічних знань, які виявляються в оволодінні оздоровчими технологіями; в наявності високого рівня духовності, що дає змогу орієнтуватися в різновидах цінностей і формувати через механізми ціннісних орієнтацій сприймання навколишнього світу; в оздоровленні себе та оточуючих [3, с.128-136.].

Навчання культурі здорового способу життя може відбуватися на кількох рівнях. Перший рівень – рівень неусвідомленої компетентності. У цьому випадку людина не знає, як улаштований її організм, у неї відсутні уявлення щодо способів підтримки свого здоров'я. Другий рівень – свідомої некомпетентності – людина має уявлення про ЗСЖ, проблема підтримки здоров'я перебуває у фокусі її свідомості. Третій рівень – свідомої компетентності. Коли людину цікавлять конкретні факти здорового способу життя, наприклад, оптимальна рухова активність, раціональне харчування, відмова від тютюнопаління, дотримання яких значною мірою може підтримати її здоров'я. Четвертий рівень – неусвідомленої компетентності, тобто у наявності вихід на рівень звички. Коли все робиться автоматично. Згідно з поглядами М. Смірнова, культура здорового способу життя становить галузь знань про індивідуальне здоров'я людини, культуру збереження і зміцнення здоров'я. Дослідник акцентує на необхідності створення в навчальних закладах відповідних умов, організації виховання, яке збагачувало б студентів здоров'язберігаючими знаннями, вміннями і навичками. Досягти цього можна завдяки валеологізації освітнього середовища і навчального процесу, «вироснування» культури здоров'я [4, с. 188].

**Висновки.** Таким чином, культура здорового способу життя передбачає ставлення до здоров'я як до найважливішої соціальної й особистісної цінності, що може виявлятися на різних рівнях її усвідомлення:

- емоційне сприйняття здоров'я, відсутність потреби до його зміцнення, переконаність у неможливості керувати здоров'ям (низький рівень);
- усвідомлення необхідності здоров'я лише на особистісному рівні, неврахування його соціальної значущості; безсистемне використання оздоровчих прийомів (середній рівень);
- ставлення до здоров'я як до соціальної цінності, потреба у зміцненні здоров'я,

знання способів його здійснення, що поєднується з оздоровчою пасивністю (оптимальний рівень);

- сприйняття цінності здоров'я на рівні переконання; потреба у зміцненні здоров'я перетворюється на стійке соціальне настановлення, свідомо постійна оздоровча діяльність (високий рівень).

Наведені нами сучасні тенденції формування культури здорового способу життя в процесі підготовки майбутніх фахівців не вичерпують всіх аспектів. Подальшого вивчення потребують питання, пов'язані з формуванням у студентів умінь і навичок виховання культури здорового способу життя у школярів; вивчення зарубіжного досвіду організації формування мотиваційно-ціннісних орієнтацій студентів, ставлення їх до власного здоров'я. До закінчення навчання у студентів має бути сформований культ здоров'я, здорового способу життя і культури здоров'я як основи людського щасливого життя.

### **Список літератури:**

1. Бойченко Т.Є. Валеологія в системі національної освіти: специфіка системи, перспективи / Т.Є. Бойченко // Валеологія – наука про здоровий спосіб життя. – К. : Знання України, 1996. – С. 5-11.
2. Брехман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье / И.И. Брехман.- Л., 1997.- 125с.
3. Горашук В.П. Теоретичні підходи до формування культури здоров'я школярів / В.П.Горашук // Зб. Наук. Праць Бердянського державного педагогічного інституту ім. П.Д.Осипенко (Педагогічні науки) : у 2-х ч. – Ч.2. – Бердянськ, 2002. – С.128-136.
4. Никифоров Г.С. Психология здоровья: учеб. Пособие / Г.С.Никифоров. – СПб.: Речь, 2002. – 256 с.
5. Симоненко С. М. Содержание и способы формирования валеологической культуры будущего учителя вузовской профессиональной подготовки: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Симоненко Светлана Михайловна. – Уссурийск, 2002. – 188с.
6. Поташнюк І.В. Професійна валеологічна підготовка майбутніх біологів у вищих закладах освіти III-IV рівнів акредитації: автореф. Дис.. на здобуття ступеня канд.. пед.. наук: спец.:13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти». – Луцьк, 2000. – 185с.