

Lyudmila Sokolenko, Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical
University

Ph.D. (Pedagogy), assistant professor, the Physical education
department

Boyko Yulia, Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical
University

Lecturer, the Physical education department

Gumennaya Yulia, Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical
University

Lecturer, the Physical education department

Forming of students' culture of healthy way of life.

Abstract: This article deals with importance of development of students' conscious, active attitude to health, health culture and healthy lifestyle as the main human values.

Keywords: aspect of health, educate activity, healthy way of life, culture educational process, students.

Соколенко Людмила, Уманский государственный
педагогический университет имени Павла Тычины
кандидат педагогических наук, факультет физического
воспитания

Бойко Юлия, Уманский государственный педагогический
университет имени Павла Тычины
преподаватель, факультет физического воспитания

Гуменная Юлия, Уманский государственный
педагогический
университет имени Павла Тычины

преподаватель, факультет физического воспитания

E-mail: sokolenko_lyda@ukr.net

Формирование культуры здорового образа жизни студентов высших учебных заведений.

Аннотация: В статье рассматривается важная роль формирования у студенческой молодежи сознательного, активного отношения к здоровью, культуре здоровья, здоровому образу жизни как главной человеческой ценности.

Ключевые слова: воспитательная деятельность, здоровый образ жизни, студенты высших учебных заведений, формирование культуры здорового способа жизни.

Стремление Украины быть высокоразвитым, правовым, демократическим, авторитетным в мире государством актуализирует необходимость решения не только экономических и политических проблем, но и проблем сохранения здоровья граждан. Ведь только здоровый человек способен создавать духовные и материальные ценности, генерировать новые идеи и творчески реализовывать их.

Обращение к реальности свидетельствует, что длительное время основными признаками жизни в Украине были экономическая нестабильность, социальная напряженность, ухудшение экологической ситуации, что привело к сокращению продолжительности жизни, увеличение количества заболеваний. Последний показатель зависит не только от воздействия разного рода негативных явлений, имеющих место в окружающей среде, но и от уровня культуры человека в области здорового образа жизни. Особое значение эти вопросы имеют для молодежи.

Высокая динамичность и достаточно малая предсказуемость нынешней действительности дают основания для выделения студенческой молодежи как носителя человеческого потенциала завтрашней Украины в особую социальную группу. Сочетание украинской специфики и новых европейских тенденций создает для молодежи, как недостаточно социально и психологически защищенной, повышенную угрозу возникновения различного рода рисков, основные из которых касаются здоровья.

Анализ состояния здоровья современных студентов показывает, что мало кто из них есть абсолютно здоровым (В. Бакштанский, В. Оржеховская, С. Омельченко, Л. Сущенко, Т. Титаренко и др.). К этому добавляется крайне напряженная санитарно-эпидемическая ситуация в стране, увеличение заболеваемости туберкулезом, СПИДом, другими болезнями, которые передаются половым путем, растет количество очагов опасных инфекций. Одним из приоритетных направлений преодоления сложившейся ситуации является создание в высших учебных заведениях условий для обучения и воспитания физически, психически, духовно и социально здоровой личности. Подтверждение правомерности этой мысли находим в трудах Г. Апанасенко, В. Бобрицкой, А. Ващенко, В. Горячего, С. Здиорука, В. Кузя, Б. Мокина, Н. Побирченко, Н. Сопневой, С. Омельченко и др., которые подчеркивают важность приобщения каждого человека, особенно молодежи, к культуре здорового образа жизни, формирование у студентов ценностных ориентаций в области здоровья.

Рассмотрению особенностей формирования у студенческой молодежи отдельных аспектов здорового образа жизни посвящены работы С. Болтивца (педагогическая психогигиена), М. Виленского (психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни студентов), Н. Голевой (психологические критерии занятий студентов физическими упражнениями), В. Доскин (привлечение студентов к занятиям физической культурой и спортом), А. Дубогай (формирование у студентов интереса к занятиям физическими упражнениями), А. Зайцева (потребностно-мотивационная

сфера физического воспитания студентов), В. Заплатинского, В. Петренко (повышение компетентности будущего педагога в области сохранения здоровья), С. Омельченко (педагогика здоровья), Е. Чернышевой (подготовка учителя к формированию у учащихся основ знаний о здоровье и безопасности жизнедеятельности) и др..

Следует отметить, что вне поля зрения исследователей осталась проблема формирования культуры здорового образа жизни у студентов – будущих учителей.

В условиях современности актуальность проблемы формирования у студентов культуры здорового образа жизни обусловлена многими факторами, а именно: недостаточным пониманием общества в целом и молодежи в частности высокой ценности человеческого здоровья; ухудшением экологических условий жизни человека, что вызвано общемировым кризисом, энергетической и продовольственной проблемами, антигигиеническими условиями труда и быта; приравниванием здоровья к денежному эквиваленту; снижением уровня удовлетворенности людей жизнью, ростом преступности, наркомании, алкоголизма, склонности к суициду, безудержной погони за материальными выгодами, появлением болезней, свойственных представителям определенных социальных слоев и групп; социально-психологическими установками, среди которых приоритет отдается таким, как изобилие и карьера.

Анализ научной литературы показал, что преодоление этих негативных факторов связывается исследователями с ознакомлением студентов с сущностью человеческой жизнедеятельности, воспитанием у них правильного отношения к своему телу с учетом биоритмов, осознанием важности соблюдения режима и условий обучения и отдыха, рациональной организацией двигательной активности, предоставлением информации о способах коррекции психической сферы и др. (Я. Иванушко, Н. Паньков, Г. Филипп, М. Солован, Н. Стратийчук); овладением способами и методами

укрепления здоровья, профилактики заболеваний, сознательного и волевого соблюдения принципов здорового образа жизни, формированием ценностной мотивации на соблюдение соответствующего поведения (Б. Ананьев, А. Бодалев, А. Ганджин, А. Деркач, А. Захаренко, А. Щедрина).

Серьезного внимания в трудах исследователей уделяется определению и внедрению педагогических условий повышения качества валеологического образования студентов, которыми считают: обеспечение индивидуально-личностного подхода; создание атмосферы сотрудничества, сотворчества, взаимообучения; ориентация на самовоспитание (И. Поташнюк); координацию целей формирования культуры здоровья и высшего образования в целом; постоянное побуждение студентов к укреплению здоровья; организацию самостоятельной деятельности студентов по вопросам самообразования, саморазвития, самовоспитания; синтеза разнообразных научных знаний о здоровье, способах его укрепления, знаний по психологии, философии, медицине, экологии, физическому воспитанию; усиление самостоятельной практической деятельности по самооздоровлению (Г. Кривошеева); ориентацию на значимого другого; развитие самосознания; активизацию способности к самостоятельным и ответственным жизненным выборам; формированию реалистичных жизненных перспектив (Т. Титаренко) и др..

В научной литературе, посвященной проблемам здоровья рассматривается несколько взаимосвязанных категорий. Здоровье, категория, которая определяется как динамическое равновесие организма с окружающей средой, когда все, заложенные в биологической и социальной сущности человека физические, духовные и другие способности, проявляются наиболее полно и гармонично, все жизненно важные подсистемы человеческого организма функционируют с максимально возможной интенсивностью, а общее сочетание поддерживается на уровне, оптимальном для сохранения целостности организма, его работоспособности, а также быстрой адаптации к природной и социальной среде, которая постоянно меняется (В. Венедиктов);

сложный, многомерный социокультурный феномен, отражающий наиболее значимые биологические, психологические, социальные и духовные аспекты бытия человека в мире (А. Васильева, Ф. Филатов); функциональное состояние организма, который обеспечивает продолжительность жизни, физическую и умственную работоспособность, самочувствие и функцию воспроизводства здорового потомства (Б. Ильин); динамическое состояние организма человека, которое характеризуется высоким энергетическим потенциалом, оптимальными адаптационными реакциями на изменения окружающей среды и обеспечивает гармоничное физическое, психоэмоциональное и социальное развитие личности, ее активное долголетие, полноценную жизнь, эффективное противодействие заболеваниям (А. Царенко).

В процессе многих исследований установлено, что здоровье имеет четыре взаимосвязанных аспекта: физический (естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием его органов и систем), психический (способность сохранять состояние душевного равновесия, характеризующееся отсутствием болезненных психических проявлений и обеспечивающее адекватную условиям реальности регуляцию поведения и деятельности), духовный (способность сохранять и использовать духовность, доброту, реализовывать свой нравственный потенциал; гармония человека не только внешняя - с окружающим миром и в межличностных отношениях, но и внутренняя) и социальный (удовлетворенность индивида своим материальным благосостоянием, питанием, жильем, социальным положением в обществе, социальной политикой) (М. Бачериков, И. Бех, И. Ермаков, А. Лазурский, В.Петленко, М. Судаков, А. Торохова, Е. Щербина и др.)..

Образ жизни человека - биосоциальная категория, отражающая наиболее общие и типичные способы материальной и духовной жизнедеятельности людей в их единстве с природными и социальными условиями, интегрирующая представление об определенном типе

повседневной жизни человека и характеризующая его трудовую деятельность, быт, форму удовлетворения материальных и духовных потребностей, правила индивидуального и общественного поведения (Ю. Лисицын, С. Омельченко, И. Поташнюк).

Здоровый образ жизни - это существенный для данной общественно-экономической формации вид, тип, способ жизнедеятельности человека, укрепляющий адаптивные возможности организма, способствующий полноценному выполнению им социальных функций и достижению активного долголетия (Д. Изутин, А. Степанов); максимальное количество биологических и социально целесообразных способов жизнедеятельности, адекватных потребностям и возможностям человека, сознательно реализуемых им и обеспечивающих формирование, сохранение и укрепление здоровья, способность к продолжению рода и достижения активного долголетия (В. Колбанов); совокупность поведенческих факторов (стиль жизни), способствующих сохранению и укреплению здоровья студента, а также успешному личностно-профессиональному развитию при условии удовлетворенности собственным положением (качество жизни) и благоприятного сочетания внешних факторов (уровень, уклад жизни) (А. Перевозчикова).

Как система норм и ценностей, культура влияет на формирование идеалов, целей и средств их реализации, проявляется в поведении индивида. Относительно здорового образа жизни, культура выполняет нормативно-санкционирующую функцию, то есть мировоззренческое усвоение культурных норм и ценностей, обеспечивает самоопределение и наиболее полное понимание человеком мира благодаря духовно-практическому отношению к окружающей среде (А. Азархин, М. Бахтин, Т. Иванова и др.).

По своей сущности культура здорового образа жизни - многоаспектное понятие. Оно охватывает экологическую грамотность, знания и рациональное использование человеком возможностей своего организма, умелое применение народных методов оздоровления; предусматривает

принципиально новый подход к своему здоровью, направленный на его сохранение и укрепление, осознание возможностей своего организма; дифференцированный подход к инновационным методикам оздоровления и лечения тех или иных заболеваний; умелое использование валеологических знаний в профессионально-педагогической деятельности, пропаганду идей здорового образа жизни и соблюдение их в собственной жизнедеятельности; требовательное отношение к своему организму, способность к саморегуляции, самокоррекции, которые сочетаются с творческим, системным мышлением, развитой потребностью в систематическом укреплении здоровья (Т. Бойченко, И. Брехман, В. Горащук, Н. Новикова, Г. Петухова и др.).

Согласно этому определению, культура здорового образа жизни интегрирует духовное и физическое, теоретический и практический смысл, практику межличностных отношений, биологических и психоэмоциональных форм человеческой общности.

Подтверждение правомерности этой мысли находим в трудах И. Брехмана, [2, с.125] Т. Бойченко [1, с. 5-11], где отмечается, что культура здорового образа жизни предполагает не изолированное развитие психофизиологических качеств, а целостное их взаимодействие с духовным самосовершенствованием личности. Поэтому в процессе ее формирования помимо традиционного обучения основам здорового образа жизни, навыкам психогигиены, должно обеспечиваться постоянное накопление знаний об улучшении телесного и физического здоровья, освоение духовных, нравственных общечеловеческих ценностей.

Эти взгляды разделяет и И. Поташнюк, утверждая, что восхождение индивида к культуре здорового образа жизни включает освоение единого комплекса систематизированных знаний, которое охватывает философские и социальные, естественные, психолого-педагогические и методические аспекты, связанные с валеологией и «создают предпосылки для сознательного физического самосовершенствования, организации здорового

образа жизни, укрепления здоровья, продления творческого долголетия » [6, с.185]

В формулировке В. Горащука культура здорового образа жизни выступает как единство защиты, гуманистических ценностных ориентаций, знаний и навыков поведения. Она выражается в содержании установок на оздоровительную деятельность; в системе и глубине валеологических знаний, которые проявляются в овладении оздоровительными технологиями; в наличии высокого уровня духовности, что позволяет ориентироваться в разновидностях ценностей и формировать через механизмы ценностных ориентаций восприятия окружающего мира; в оздоровлении себя и окружающих [3, с.128-136.].

Обучение культуре здорового образа жизни может происходить на нескольких уровнях. Первый уровень – уровень неосознанной компетентности. В этом случае человек не знает, как устроен его организм, у него отсутствуют представления о способах поддержания своего здоровья. Второй уровень – сознательной некомпетентности – человек имеет представление о ЗОЖ, проблема поддержания здоровья находится в фокусе его сознания. Третий уровень – сознательной компетентности. Когда человека интересуют конкретные факты здорового образа жизни, например, оптимальная двигательная активность, рациональное питание, отказ от курения, соблюдение которых в значительной степени может поддержать здоровье. Четвертый уровень – неосознанной компетентности, то есть в наличии выход на уровень привычки. Когда все делается автоматически[4, с.250] Согласно взглядам М. Смирнова, культура здорового образа жизни составляет область знаний об индивидуальном здоровье человека, способах сохранения и укрепления здоровья. Исследователь акцентирует необходимость создания в учебных заведениях таких условий организации воспитания, которые обогащали бы студентов здоровьесберегающими знаниями, умениями и навыками. Достичь этого можно благодаря валеологизации образовательной среды и учебного процесса, «выращивания»

культуры здоровья [4, с. 188].

Таким образом, культура здорового образа жизни выражается через отношение к здоровью как важнейшей социальной и личностной ценности и может проявляться на разных уровнях ее осознания:

- эмоционального восприятия здоровья, отсутствия потребности к его укреплению, убежденности в невозможности управлять здоровьем (низкий уровень);

- сознание необходимости наличия здоровья только на личностном уровне, не учитывая его социальной значимости; бессистемное использование оздоровительных приемов (средний уровень);

- отношение к здоровью как к социальной ценности, потребность в укреплении здоровья, знание способов его осуществления, сочетаемость с оздоровительной пассивностью (оптимальный уровень);

- восприятие ценности здоровья на уровне убеждения; потребность в укреплении здоровья превращается в устойчивую социальную установку, сознательную постоянную оздоровительную деятельность (высокий уровень).

Список литературы:

1. Бойченко Т. Е. Валеология в системе национального образования: специфика системы, перспективы / Т. Е. Бойченко // Валеология – наука о здоровом образе жизни. – К.: Знания Украины, 1996. – С. 5-11.

2. Брехман И. И. Введение в валеологию – науку о здоровье / И. И. Брехман. – Л., 1997. – 125с.

3. Горащук В. П. Теоретические подходы к формированию культуры здоровья школьников / В. П. Горащук // Сб. Наук. Трудов Бердянского государственного педагогического института им. П. Д. Осипенко (Педагогические науки): в 2-х ч. – Ч.2. – Бердянск, 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 И.В. Профессиональная валеологическая подготовка будущих биологов в высших учебных заведениях III-IV уровней аккредитации: автореф. Дис. на соискание степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика профессионального образования». – Луцк, 2000. – 185с.