

Формування культури здорового способу життя студентської молоді – педагогічна позиція сьогодення

**Соколенко Людмила, к.пед.н., доцент.
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини**

***Анотація.** В статті розглядається важлива роль виховання у студентської молоді відношення до здоров'я, здорового способу життя як до головної людської цінності. Провідне місце у вирішенні цієї проблеми займає формування культури здорового способу життя, культури здоров'я особистості.*

***Ключові слова:** здоров'я, здоровий спосіб життя, культура здоров'я, культура здорового способу життя, формування, виховання, збереження, валеологічні знання.*

Відновлення державності, відродження багатого культурно-історичного досвіду та традицій національного виховання висуває проблему гармонійного фізичного і духовного розвитку молодого покоління, соціалізації його як особистості. Такий стиль життєдіяльності спрямований перш за все на підтримку та збереження здоров'я фактично здорових людей. Звичайно, саме у молодому віці повинна прищеплюватись та виховуватись мотивація до такого способу життя, його доцільність та необхідність.

Здоров'я повинно бути першою необхідністю людини, але на задоволення цієї потреби, доведення її до оптимального результату носить складний, своєрідний, часто суперечливий характер і не завжди приводить до необхідного результату. Така ситуація обумовлена різними обставинами, перш за все тим, що: 1) в нашій державі ще не виявляється в достатній мірі позитивна мотивація здоров'я; 2) в людській природі закладена повільна реалізація зворотніх зв'язків: (як негативних, так і позитивних впливів на організм людини); 3) здоров'я в суспільстві, в першу чергу, низької культури,

ще не стало на перше місце в ієрархії потреб людини. Здоров'я людини, як практична проблема нашого суспільства, це питання про створення необхідних економічних, соціальних, політичних і духовних аспектів здоров'я людини.

Здоров'я – це комплексне поняття, воно не може бути виведене за рамки філософської концепції людини, науковим виразом якої виступає філософське вчення про людину, яке орієнтується на те, що людина є результатом природної, біологічної та соціальної еволюції і як породження цієї еволюції повинна бути оптимально пристосована до природних умов її життя і створеною нею культури.

Вище викладене показує важливу роль виховання у кожній людині відношення до здоров'я, здорового способу життя як до головної людської цінності. Формування загальної культури особистості в сучасному суспільстві виступає центральною потребою системи освіти. Провідне місце у вирішенні цієї проблеми займає формування культури здорового способу життя, культури здоров'я особистості, що є складовою її загальної культури.

Культура – це обличчя, душа суспільства, найбільш характерна загальнозначима цінність. Рівень розвитку культури є вирішальною умовою прогресу суспільства й людини.

Засвоєння культури здійснюється за допомогою навчання. Культура створюється, культурі навчаються. У результаті засвоєння цінностей, вірувань, норм, правил й ідеалів відбувається формування особистості й регулювання поведінки. Сучасне наукове визначення культури символізує переконання, цінності, які є загальними для якоїсь групи, служать для впорядкування і регулювання поведінки членів цієї групи. Цінності є основою й фундаментом культури, обґрунтовують норми або очікування й стандарти, що реалізуються в ході взаємодії між людьми. Норми можуть являти собою стандарти поведінки людей.

Культурне життя без цінностей неможливі, тому що вони надають суспільству необхідний ступінь порядку й передбачуваності. Через систему цінностей здійснюється регуляція людської діяльності.

Формування культури здорового способу життя в студентів має свої принципи відмінності від її формування в інших соціальних верств населення в силу того, що здійснюється в навчальному процесі. З огляду на те, що об'єктом впливу й суб'єктом діяльності є практично сформована особистість, особливого значення набувають її свідомість і цільова настанова на характер трудової діяльності. Тому культура здорового способу життя студентів розглядається не як самоціль, а як необхідна умова його успішної різнобічної діяльності.

Відомо, що навчальна діяльність студентів проходить при значній нервово-емоційній перенапрузі, що практично не можна виключити. Крім цього прискорення соціально-економічного прогресу вимагає інтенсифікації професійної підготовки. Тому необхідним є вдосконалення навчального процесу, створення відповідних умов для одержання студентами валеологічних знань, формування в них навичок і звичок культури здорового способу життя. Використані у вузах форми фізичного виховання деякою мірою покликані сприяти рішенню цих питань.

Фізичне виховання у вузі проводиться протягом усього періоду навчання студентів у режимі навчальної діяльності й у позаурочний час і здійснюється в різних формах.

Фізичне виховання в позаурочний час покликано підвищити рухову активність студентів, поліпшити професійно-прикладну готовність й оптимізувати навчальну працездатність шляхом зняття нервово-емоційної напруги, продовжити формування знань, умінь і навичок, пов'язаних із проведенням самостійних фізкультурно-спортивних занять.

Разом з тим, професійною педагогічною позицією, є визначення педагогічних умов, що впливають на формування культури здорового способу життя студентів і процедуру вибору форм і методів роботи в цьому напрямку.

У роботах багатьох дослідників (Р.И. Айзман, Г.Л. Апанасенко, С.Е. Борисов, И. И. Брехман, Э. Н. Вайнер, В.В. Вальцев, М.С), у яких так чи інакше порушується досліджувана нами проблема, показує, що формування культури здорового способу життя студентства починається з першого курсу й забезпечується рядом педагогічних умов, а саме:

- сполученням навчального процесу з практичною діяльністю студентів у даному напрямку ;
- наявністю цільової настанови й мотивації студентів на зміцнення свого здоров'я й відповідних знань, умінь, навичок;
- станом учбово-матеріальної бази вузу, що забезпечує організацію й проведення оздоровчих заходів.

Ми вважаємо за необхідне виділити ще деякі педагогічні умови, зв'язані: 1) із суб'єктністю студентів; 2) з організацією навчально-виховного процесу.

Розглянемо умову, що враховує суб'єктний показник. Робота над собою й над своїм здоров'ям вимагає такої ж великої праці й зусиль, як цього вимагає гарне освоєння будь-якої складної професійної діяльності. Тому найважливішим завданням вузу є не тільки включення студентів в активний процес пізнання навколишнього світу, але й пізнання себе як особистості, формування в них культури здорового способу життя.

Особистість у сучасних дослідженнях з філософії, соціології, психології й педагогії розглядається як особлива система нагромадження й узагальнення індивідуального досвіду, що діалектично включає всі природні ресурси людини (темперамент, здібності, фізіологічні особливості й ін.). Ці ресурси знаходять своє відбиття в життєдіяльності.

У силу сказаного, до числа педагогічних умов варто віднести облік особистісного фактора, що відіграє особливу роль у формуванні культури здорового способу життя, тому що всі аспекти здорового суспільства залежать від його головного складового елемента - конкретного індивіда,

оскільки на основі аналізу його особистісних проблем визначаються шляхи рішення проблем суспільства в цілому. Вирішальним моментом тут є індивідуальні зусилля людини по збереженню й зміцненню фізичного й морального здоров'я. Зміни, що відбулися за останнє десятиліття в соціальній і трудовій сфері, сформували нову парадигму розуміння оздоровчого фактора: турбота про здоров'я - обов'язок кожного. Визначаючи особистісний характер відносин до здоров'я, В. М. Димов писав: «Відношення до здоров'я являє собою систему індивідуальних, виборчих зв'язків особистості з різними явищами навколишньої дійсності, що сприяють або, навпаки, що загрожують здоров'ю людей, а також певну оцінку індивідом свого фізичного й психічного стану. Відношення до здоров'я проявляється в діях, судженнях і переживаннях людей щодо факторів, що впливають на їх фізичне й психічне благополуччя» (4, с. 179).

Особистість розглядається як феномен культури. Докладне поняття особистості було розглянуто В. В. Давидовим (3) і виділено, що в основі людського способу буття лежить категорія діяльності, де носієм є колективний й індивідуальний суб'єкт. Суб'єктом індивідуальної творчої діяльності є особистість, яка виникла в ході розвитку людського індивіда в умовах певних суспільних відносин. Таке розуміння особистості дозволяє співвіднести проблему особистості й проблему творчості як процесу створення нових форм громадського життя. Індивід як особистість завжди приносить у відтворення суспільних зв'язків ті або інші творчі зміни.

Характеризуючи особистісний рівень індивіда, В.В. Давидов відзначає наступні психологічні риси:

- потреба індивіда в активному творенні;
- здатність індивіда чуйно вловлювати нові суспільні потреби,

уміння підкорити їм завдання власної діяльності (3) .

Людина в силу освоєних знань і життєвих установок сама вибирає собі спосіб життя з урахуванням її умов, опираючись на власний рівень культури. Важливе місце у вихідних посилках повинні займати індивідуально-мотиваційні якості людини, його життєві орієнтири. Індивідуально-мотиваційна установка людини на втілення своїх соціальних, фізичних, інтелектуальних і психічних здібностей і можливостей лежить в основі формування культури здорового способу життя.

Безумовно, у формуванні культури здорового способу життя студентів значну роль грає організація навчально-виховного процесу, ефективність якого залежить від дотримання ряду педагогічних умов.

Необхідною педагогічною умовою формування культури здорового способу життя є конкретизація завдань, що визначають діяльність професорсько-викладацького складу й студентів.

Звертання до робіт Г. Л. Апанасенко, В. Г. Воронцової, В. В. Колбанова, В. И. Дубровського, Г. К. Зайцева, Э. М. Казіна, Н. Г. Блінова, та інш., показало, що у вузівському навчанні діють фактори, що перешкоджають успішному формуванню культури здорового способу життя студентів. До числа цих факторів відноситься: недостатня проінформованість викладачів у питаннях валеології, і як наслідок, їхня невідповідність до рішення порушеної проблеми; недотримання самими викладачами норм здорового способу життя; перевантаження студентів кількістю навчальних занять у зв'язку із збільшенням обсягу інформації; не забезпеченість у повному обсязі матеріальної бази для організації занять у позаурочний час; відсутність реклами здорового способу життя в засобах масової інформації й пропаганди культури здорового способу життя у вузах. Це припускає взаємодію викладачів і студентів у постановці й рішенні наступних завдань по вихованню культури здорового способу життя й утворенню:

- усвідомлення ролі культури здорового способу життя в

становленні особистості майбутнього фахівця ;

- освоєння студентами сучасними знаннями про культуру здорового способу життя , про здоров'я, патологічні стани, про адаптацію організму;
- формування мотиваційно-ціннісного відношення до збереження й зміцнення здоров'я;
- оволодіння вміннями й навичками по використанню різних форм, методів і засобів для зміцнення здоров'я, проведення профілактичних заходів.

Найважливішою педагогічною умовою формування культури здорового способу життя є вдосконалювання змісту утворення за допомогою включення в нього системи валеологічних знань й умінь. Сформована система утворення не сприяє формуванню культури здорового способу життя, тому знання дорослих людей про здоровий спосіб життя не стали переконаннями. Студенти не займаються формуванням свого здоров'я, тому що це вимагає вольових зусиль, а в основному займаються попередженням порушень здоров'я й реабілітацією втраченого. Фактори здорового способу життя, за даними багатьох дослідників, використовують лише 10-15% з них, що обумовлено низькою активністю особистості, поведінковою пасивністю. Збереження й зміцнення здоров'я перебувають у прямій залежності від рівня культури, що відбиває міру усвідомлення й відносини людини до самої себе. А це міра містить у собі систему знань про здоров'я, спрямованих на стиль життя, що має моральні початки.

Удосконалювання змісту професійного утворення, що розуміє під ним система наукових знань, умінь і навичок, у процесі оволодіння якими в студентів формується науковий світогляд, розвиваються мислення й здібності, припускає не тільки розробку й читання спеціального курсу «Валеологія - основи здорового способу життя», але й доцільне включення

валеологічних питань у навчальні програми по різних наукових дисциплінах, досліджуваних у вузі.

Призначення теоретичного спецкурсу полягає в рішенні питання вибору студентами стилю життя відносно здоров'я. Насамперед, необхідно формувати світоглядну позицію, яка характеризується взаємозв'язком і взаємозумовленістю значень культури здорового способу життя, засвоєних індивідом з іншими світоглядними цінностями (щастя, любов, мир, самореалізація й ін.), і впливи, що детермінують стиль життя на здоров'я й досягнення бажаних благ.

Зі студентами, що мають відхилення в стані здоров'я, необхідно проводити заняття за методикою адаптивної фізичної культури. Ці форми припускають використання відповідних методів і засобів. Як показали дослідження Г. А. Хомутова, практична реалізація індивідуальних програм оздоровлення з використанням форм і засобів адаптивної фізичної культури сприяє ефективному оздоровленню студентів, що мають відхилення в стані здоров'я. Це підтверджується позитивною динамікою морфофункціональних показників, насамперед ростом життєвої ємності легенів, життєвого індексу, силових показників, зниженням частоти серцевих скорочень, часом відновлення пульсу після фізичного навантаження. Заняття по адаптивній фізичній культурі сприяють оптимізації психофізіологічного статусу студентів, що проявляється в стійкому зростанні показників по шкалах самопочуття, активності й настрою (методика САН). Отже, у якості ще однієї педагогічної умови виступає **оптимальний вибір форм, методів і засобів навчання.**

В залежності від рівня валеологічних знань, ціннісних орієнтацій, фізичного стану, самопочуття, медичних показників студенти мають можливість вибору форм і методів. Мова йде про те, що на основі обліку індивідуальних особливостей студентів підібрати найбільш доцільний для індивідуума вид фізичної активності й дати рекомендації

про кращі форми занять фізичною культурою в процесі професійної діяльності. Тому до числа педагогічних умов формування культури здорового способу життя треба, віднести **диференційовану методикау занять** по фізичній культурі в різних навчальних відділеннях.

Отже, у рішенні проблеми валеологічного утворення й виховання студентів необхідно опиратися на системний підхід. Разом з тим, індивідуальні особистісні показники студентів указують на необхідність конкретизації завдань по формуванню культури здорового способу життя й здійснення диференційованого підходу до них. Тому правомірно говорити про реалізацію індивідуального, орієнтованого й диференційованого підходу у формуванні культури здорового способу життя студентів, що впливають на процедуру вибору організаційних форм, методів і засобів.

Враховуючи вище сказане, можна зробити певні висновки про результативність цього процесу.

Висновки:

1. Необхідність формування культури здорового способу життя студентів, збереження й зміцнення їхнього здоров'я визначається об'єктивно існуючою потребою суспільства в підготовці фізично витривалих, мобільних, конкурентноздатних фахівців, готових до високоінтенсивної продуктивної діяльності.
2. Культура здорового способу життя являє собою складне інтегративне утворення, основними компонентами якого є знання про збереження й удосконалювання особистого здоров'я, відношення до здоров'я як самоцінності, ведення здорового способу життя.
3. Для успішного рішення поставленої проблеми необхідно визначити вихідні теоретичні передумови, до яких відносимо валеологізацію освітнього простору, визначення педагогічних умов і рівнів сформованості культури здорового способу життя, модульний підхід до процесу навчання.

4. Найважливішими педагогічними умовами, що сприяють формуванню культури здорового способу життя, є:

а) суб'єктний показник - облік особистісного фактора, що грає особливу роль у формуванні культури здорового способу життя;

б) організація навчально-виховного процесу:

- удосконалювання змісту утворення за допомогою включення системи валеологічних знань й умінь;

- конкретизація завдань, що визначають діяльність професорсько-викладацького складу й студентів по валеологічному навчанню й вихованню;

- оптимальний вибір форм і методів валеологічного навчання й виховання;

- диференційована методика занять по фізичному вихованню в різних навчальних відділеннях.

Список використаних джерел:

1. Апанасенко Г. Л. Валеологія як наука/Валеологія,1996.-№1.-с.2-9
2. Горащук В. П. Теоретичні підходи до формування культури здоров'я школярів/Основи здоров'я і фізична культура,2005.-№5.-с.10-13.
3. Давидов В.В. Про поняття особистості в сучасній психології /Психологічний журн.,1988.-т.9№1.-с.22-32.
4. Димов В.М. Здоров'я як соціальна проблема/Соціально-гуманітарні знання.-1996.-№6.-с.170-185.

