

Штих І. І.  
старший викладач  
Йовдій Т. Ю.  
студентка 5-го курсу ЗФН  
спеціальності «Практична психологія»,  
Мукачівський державний університет

## ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

*Культура здоров'я як складова загальної культури особистості набуває все більшої чинності в сучасному суспільстві. В статті розкривається сутність поняття «культура здоров'я» та окреслюються психолого – педагогічні умови її формування під час навчання студентів у вищому навчальному закладі.*

*Ключові слова: здоров'я, культура здоров'я, здоровий спосіб життя, цінності, свідоме ставлення, деструктивна поведінка.*

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 принципові 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.

Метою нашої статті є теоретичне дослідження проблеми здорового способу життя студентів, що навчаються у вищих навчальних закладах, і визначення психолого – педагогічних умов формування у них культури здоров'я.

Відомо, що навчальна діяльність студентів проходить при значній нервово - емоційній перенарузі, що практично не можна виключити. Крім цього прискорення соціально-економічного прогресу вимагає інтенсифікації професійної підготовки. 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), 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.

Відомо, що рівень здоров'я людини залежить від багатьох факторів: спадкових, соціально-економічних, екологічних, діяльності системи охорони здоров'я. Однак за даними ВООЗ він лише на 10-15% пов'язаний з останнім фактором, на 15-20% обумовлений генетичними факторами, на 25% його визначають екологічні умови і на 50-55% - умови і спосіб життя людини. Очевидно, що першочергова роль у збереженні та формуванні здоров'я все ж належить самій людині, її способу життя, її цінностям, установкам, ступеню гармонізації її внутрішнього світу і відносин з оточенням.

Здоровий спосіб життя, як відомо, є визначальним фактором здоров'я молодого покоління, і за оцінкою фахівців, близько 75 % хвороб дорослої людини є наслідком способу життя в юнацькі роки [4]. Студентська молодь є найбільш вразливою верствою суспільства до негативного впливу соціальних чинників на здоров'я. Патологічні

зміни стану здоров'я студентів зумовлюють також економічні, екологічні, суспільно-політичні обставини. Так, різке зниження життєвого рівня, збідніння населення, посилення соціальної нерівності, невпевненість у майбутньому, тривале перебування в умовах психоемоційного напруження, недотримання правил санітарії, незадовільні житлові та гігієнічні умови, низька якість продуктів харчування, забруднення навколишнього середовища негативно впливають на психосоматичний стан студентської молоді. Невміння та небажання раціонально організувати режим дня, навчання, харчування і відпочинок призводить до появи гострих та хронічних захворювань [2].

Відповідно до зазначеного вище, основними сучасними ризиками для здоров'я у молодому віці є наступні: нераціональне харчування та гіподинамія спричиняють появу надмірної ваги і ожиріння, що призводить до виникнення хронічних захворювань шлунково-кишкового тракту та серцево-судинної системи; тривалі психоемоційні стреси впливають на нервову систему людини, погіршуючи її розумову діяльність; алкоголізм, тютюнопаління, наркоманія зумовлюють низку захворювань, які спричинюють передчасну смерть (рак, отруєння, туберкульоз, самогубство, серцево-судинні хвороби); безвідповідальне статеве життя шкодить репродуктивній функції (поширення венеричних захворювань, ВІЛ-інфекції, гепатитів, небажана вагітність, безпліддя). Однак, основною причиною погіршення стану здоров'я студентів є відсутність усвідомлення важливості дотримання здорового образу життя як запоруки міцного здоров'я.

Усвідомлення понять про здоров'я студентів дає можливість усвідомити величезне значення здоров'язберігаючих умов у навчальному закладі. Доведено, що навчально-виховний процес повинен здійснюватися за моделлю «компетентного випускника», яка спрямована на всебічний розвиток особистості, а не на засвоєння найбільшого обсягу знань, умінь і навичок, як того вимагала стара інформаційна модель навчання. Модель компетентної особистості будується на засадах особистісно-орієнтованої парадигми з використанням різних інноваційних педагогічних технологій. Ставлення до здорового способу життя як цінності являє собою інтеграційне, відносно стійке особистісне правило, що характеризується зв'язком студента з цінністю «здоровий спосіб життя», що включає в себе знання про цінності «здоровий спосіб життя», емоційне ставлення до нього, усвідомлення здорового способу життя як особистісно і соціально значущої цінності, що виявляється в реалізації діяльнісних аспектів.

Отже, спосіб життя - найважливіший фактор детермінації

процесу формування особистості, розвитку її фізичних, психологічних і духовних якостей. Аналіз цього поняття в філософсько-психологічній літературі дозволяє виділити три основні складові його змісту (Б. М. Бім-Бад, І. С. Кон, Б. Ф. Поршнєв, Є. П. Савруцька та ін.). По-перше, це історично зумовлені способи організації суспільних відносин; по-друге, способи і соціальні механізми закріплення і передачі досвіду іншим поколінням (Л. С. Виготський, О. М. Леонтьєв, Б. Ф. Поршнєв, В. І. Суханов та ін.); по-третє, індивідуальна система поглядів, норм, ціннісних орієнтацій, мотивів і оцінок, самосвідомості особистості і Я-концепції, що проявляються в конкретній індивідуальній життєдіяльності людини, в її поведінці і діяльності, це також певний спосіб переживання життєвих ситуацій, подолання людиною труднощів і рішення життєвих проблем (Ф. Е. Василюк, В. П. Зінченко, Є. Б. Моргунов, Б. Н. Чумаков).

Сучасні концепції формування здорового способу життя містять три основних ідеї: виключення причин (обставин, мотивів) деструктивної поведінки; створення факторів зовнішнього середовища для виховання і прояви духовних, психологічних якостей особистості; створення умов для розвитку, вдосконалення творчих можливостей людини і їх прояви на всіх вікових етапах життя. Більш конкретно вказується різна кількість необхідних умов здорового способу життя: правильне харчування; активний спосіб життя, загартовування; дотримання оптимального режиму праці та відпочинку; дотримання санітарно-гігієнічних норм і правил; дотримання правил техніки безпеки; звільнення від шкідливих звичок; психогігієна; екологічно грамотна поведінка; додатково зазначають здатність до рефлексії, роздумів, самоспостереження, самопізнання.

Більшість названих умов стосується забезпечення тілесного життя і фізичного здоров'я. Мова, однак, повинна йти про цілісне морально-психологічне здоров'я людини, в якому психологічні чинники є основними як у формуванні здорового способу життя, так і в формуванні особистості, що гармонійно розвивається. Вивченням питань цілісного здоров'я і здорового способу життя займалися І. П. Павлов, В. М. Бехтерєв, Б. С. Братусь, М. І. Лісіна, Л. С. Виготський, Б. Г. Ананьєв, В. Віннікотт, О. І. Захаров, Е. Фромм та інші [4].

Узагальнюючи дані психологічних та педагогічних досліджень з окресленого питання, можна відзначити, що сучасний стан проблеми формування здорового способу життя студентів (її становлення, визначення основних напрямків у вирішенні окремих аспектів) характеризується наступними протиріччями:

- між потребою суспільства в здорових, повноцінних людях і

недостатнім рівнем соціальних умов для забезпечення і збереження здоров'я як населення взагалі, так і підростаючого покоління зокрема;

- між вимогами, що висуваються суспільством до системи освіти, і неможливістю на сучасному етапі виконати всі ці вимоги максимально і ефективно в студентському середовищі;

- між прагненням викладачів зберегти здоров'я студентів і відсутністю науково обґрунтованих засобів і умов для вирішення цього завдання, через недостатню розробленість проблеми здорового способу життя в освітньому процесі ВНЗ.

Дослідники на основі вивчення факторів, що несприятливо впливають на стан здоров'я учнів різних типів навчальних закладів, прийшли до єдиної думки, що в діяльності будь-яких освітніх систем невід'ємною функцією повинна стати така спрямованість освітнього процесу, яка забезпечить позитивний вплив на здоров'я учасників освітнього процесу через:

- врахування вікових, фізіологічних і психологічних особливостей студентів (складність і обсяг навчального матеріалу, відповідність освітніх і виховних технологій, педагогічного стилю діяльності і спілкування, оптимальний режим дня і ін.);

- мотивацію учасників навчально-виховного процесу на збереження здоров'я, а також формування і розвиток індивідуальності викладача і студентів (майбутніх фахівців) на цій основі.

Дійсно, зростання психофізіологічних порушень у розвитку людини з дитинства і в наступні періоди життя спонукає педагогів, психологів, лікарів і батьків до пошуку причин відхилень і факторів, що забезпечують створення сприятливих умов для формування здорового способу життя. Процес усунення причин порушень і відхилень у становленні особистості, створення умов сприятливого її розвитку в освіті і соціальній політиці став називатися процесом формування здорового способу життя.

Процес виховання свідомого ставлення молоді до власного здоров'я починається з першого курсу навчання у вищому навчальному закладі і забезпечується рядом педагогічних умов, а саме: поєднанням навчального процесу з практичною діяльністю студентів; знайомством молоді з основами здорового способу життя, формуванням свого власного здорового стилю життя; формуванням цільової настанови і мотивації студентів на зміцнення свого здоров'я і набування відповідних знань, умінь і навичок.

Важливість дослідження такого роду важко переоцінити, оскільки досвід здорового життя, набутий в період професійної підготовки, а також когнітивний, емоційний і морально-духовний багаж в цій області, можуть бути використані у подальшій професійній діяльності педагога та психолога по вихованню здорового способу

життя підростаючого покоління.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. – М., 1987. – 63 с.
2. Апанасенко Г.А. Охрана здоровья здоровых: некоторые проблемы теории и практики / Г.А. Апанасенко // Валеология: диагностика, средства и практика – обеспечения здоровья. – СПб, 2003. – С. 49-60.
3. Арзютов Г.М. Формування валеологічних знань студентської молоді засобами освіти – змістовний засіб формування здорового способу життя / Г.М. Арзютов, Л.Ф. Андропова, М.Б. Гуска, О.В. Гаркова // Наукові праці Кам'янець Подільського державного університету: проблеми теорії і методики фізичного виховання, олімпійського та професійного спорту. – Кам'янець Подільський, 2007. – Випуск 5. – 256 с.
4. Белов В.И. Психология здоровья / В.И. Белов – М. : КСП; СПб. : Респекс, 1994. – 271 с.
5. Медико біологічні основи валеології / під заг. редакцією П.Д. Плахтія. – Кам'янець Подільський, 2000. – 408 с.
6. Страшко С. В. Методика викладання основ здоров'я, валеології та безпеки життєдіяльності : навчальна програма / С. В. Страшко, М. В. Гриньова, І. В. Мороз, А.О. Міненко. – К. : Освіта України, 2005. – 16 с.
7. Яременко О. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О. Яременко, О. Балакірєва, О. Вакуленко та ін. – К. : Український інститут соціальних досліджень, 2000. – 207 с.

*The culture of health as a component of the general culture of the personality becomes more and more active in modern society. The article reveals the essence of the notion «health culture» and outlines the psychological and pedagogical conditions of its formation during the study of students in higher educational institutions.*

*Key words: health, health culture, healthy lifestyle, values, conscious attitude, destructive behavior.*