

ВАЛЕОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ АКТИВНОЇ СВІДОМОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЩОДО ПОТРЕБИ У ВЕДЕННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

У роботі аналізуються валеологічні аспекти оздоровлення студентської молоді. На підставі експериментального матеріалу автори розглядають ставлення студентів 1-4 курсів до здорового способу життя, а також показаний загальний рівень знань студентів у цій області.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, фізичне виховання, фізична культура, студентська молодь.

Постановка проблеми. Проблема зміцнення здоров'я дітей та молоді гостро постає сьогодні, оскільки складні соціально-економічні умови, екологічна та духовно-культурна криза спричинили значне зниження рівня здоров'я підростаючого покоління. Зростає чисельність дітей з порушеннями стану здоров'я. За результатами нашого дослідження у період навчання в школі кількість здорових дітей зменшується в 4 рази.

Досліджуючи стан здоров'я молоді, В. Платонов зазначає, що вища школа одержує – 70 % хворих, випускає – 90% [7, с. 42]. До 60% молодих фахівців, які поступають на роботу після закінчення вищого навчального закладу України, фізично не готові працювати в тому темпі і з тією інтенсивністю, які вимагає їх професія[9]. Ці дані наголошують на відсутності в більшості студентів активних зусиль на підтримання свого фізичного стану та збереження власного здоров'я.

Аналіз даних медоглядів Слов'янського державного педагогічного університету за 2009-2012 р. свідчить про стійку тенденцію до збільшення захворюваності серед студентів. Кількість студентів, що займаються в спеціальній медичній групі, щорічно збільшується на 2-3% від загального числа студентів.

Рішення цього завдання першорядно лежить на викладачах фізичного виховання вузів, тому що саме педагог бачить стан здоров'я студента на кожному занятті. Фізичне виховання є унікальним показником здоров'я людини.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Висвітленню поняття здоров'я та різних аспектів здорового способу життя присвячені дослідження філософів, медичних працівників, соціологів М. Амосова, Г. Апанасенко, І. Брехмана, Е. Булич, В. Войтенко, С. Громбах, В. Казначеева, В. Колбанова, Н. Куїнджі, І. Муравова, Ю. Лисицина, В. Петленко, Г. Сердюковської, Л. Сущенко, А. Щедріної; а також психолого-педагогічні дослідження Г. Власюк, Г. Голобородько, М. Гончаренко, О. Дубогай, Г. Зайцева, С. Лапаєнко, В. Оржеховської, С. Свириденко, Л. Татарникової та ін. вчених; питанням формування активної свідомості учнівської та студентської молоді до здорового способу життя присвячені дослідження Т. Белінської, Т. Вершинної, окремі аспекти цієї проблеми були предметом наукових досліджень В. Бабича, В. Горашука, М. Гриньової, Ю. Драгнева, Г. Кривошеєвої, С. Лебедченко, Л. Овчиннікової та ін.

Формулювання завдань статті. Розкрити основні складові, що визначають спосіб життя, обґрунтувати основні принципи здорового способу життя та заходи їх реалізації; визначити загальний рівень знань студентів про здоровий спосіб життя; з'ясувати процентне співвідношення студентів про те, який спосіб життя вони ведуть.

Виклад основного матеріалу. З поняттям "здоров'я" тісно пов'язане та часто вживається поняття "спосіб життя". Хоч у першій половині ХХ століття вже були роботи, присвячені цій темі, вважається, що мода на здоровий спосіб життя йде з США, починаючи з 70-х років. Це одна з найбільш важливих категорій, що включає уявлення про будь-який вид чи тип життєдіяльності людини. Ця категорія характеризується особливостями повсякденного життя людини, яке містить: трудову діяльність, спосіб проведення дозвілля, особливості побуту, задоволення як матеріальних, так і духовних потреб, участь у житті соціуму, норми та правила поведінки. Дослідники виділяють основні фактори, що визначають спосіб життя людини [8, с. 242 – 245]: рівень загальної культури та її освіченість; матеріальні умови життя; статеві, вікові та конституціональні особливості людини; стан здоров'я; характер екологічного оточення; особливості набутої професії та пов'язана з нею трудова діяльність; особливості сімейних стосунків та сімейного виховання; навички людини; можливості задоволення біологічних та соціальних потреб.

Спосіб життя включає три категорії: рівень життя, якість життя та стиль життя. Рівень життя – більш економічна категорія, виражається ступенем задоволення матеріальних, культурних та духовних потреб. Якість життя характеризує комфорт і задоволення людських потреб. Це визначення належить до соціологічних категорій. Стиль життя треба розуміти через поведінку людини. Це стандартні форми поведінки, під які підпорядковується психологія та психофізіологія особистості (соціально-психологічна категорія).

У сучасній парадигмі знань під способом життя розуміють стійкий, що склався під дією соціальних, культурних, матеріальних та професійних обставин, спосіб життєдіяльності, який проявляється в нормах спілкування, поведінці, складі мислення, традиціях. При цьому виділяють економічну, соціологічну, соціально-психологічну складові категорії "спосіб життя". Визначаючи факторну вагу цих складових у формуванні здоров'я людини, необхідно виділити поняття "стиль життя". Саме він (стиль) носить персоніфікований характер і визначається історичними, національними традиціями, отриманою освітою та особистісними нахилами [3].

Багато авторів аргументовано стверджують, що найбільш повно виражається взаємозв'язок між способом та здоров'ям у структурі поняття "здоровий спосіб життя", що всі сфери життєдіяльності особистості, колективу, соціальної групи, нації [2], під ним розуміють такий спосіб життєдіяльності, який відповідає генетично зумовленим типологічним особливостям цієї людини та конкретним умовам життя і спрямований на формування, збереження, зміцнення здоров'я та повноцінне виконання людиною її соціально-біологічних функцій [4].

У сучасній соціальній практиці склалася думка і про структуру здорових звичок, що мають пряме відношення до здорового способу життя й здоров'я людини. До них зазвичай відносять: оптимальний руховий режим; тренування імунітету й загартовування; раціональне харчування; психофізіологічну регуляцію; раціонально організовану життєдіяльність; відсутність шкідливих звичок; здоров'язберігаючу самоосвіту й самовиховання.

Аналіз основних компонентів здорового способу життя дозволяє стверджувати, що він має індивідуальний характер і здебільшого залежить від ціннісних орієнтацій людини, світогляду, культури, традицій, соціального та морального досвіду. Ціннісні орієнтації передбачають вільний вибір суспільних цінностей, на які особистість орієнтується та якими керується у своїй діяльності [1]. При цьому базові компоненти здорового способу життя, як і природні фізичні чинники, не лікують у звичному розумінні, проте нормалізують, підтримують біологічні рухові, психоемоційні та інтелектуальні процеси, що притаманні цьому об'єкту.

Поняття "здоровий спосіб життя" інтегрує взаємозв'язок способу життя та здоров'я людини. Здоровий спосіб життя об'єднує всі умови, особистісні якості, процеси, тобто все, що допомагає нормальному функціонуванню людини в професійній, суспільній, побутовій сферах. Це визначення також виражає ставлення людини, орієнтир її діяльності щодо зміцнення та розвитку індивідуального та суспільного здоров'я. Здоров'я має бути найпершою потребою людини, але її задоволення носить складний, зумовлений характер і не завжди призводить до потрібного результату.

Здоровий спосіб життя пов'язаний з особистісно-мотиваційною сферою людини, з соціальними, фізичними можливостями та здібностями. Дуже важливо, що для того, щоб підтримувати здоров'я на оптимальному рівні, тільки унікальні фактори ризику (алкоголізм, тютюнокуріння, наркоманія, нерациональне харчування) недостатньо, треба розвивати тенденції, які працюють на формування здорового способу життя й репрезентуються в різних факторах життя людини [6].

До основних принципів здорового способу життя належать: соціальні (спосіб життя повинний бути естетичним, моральним, вольовим); біологічні (спосіб життя повинний відповідати віковим особливостям, забезпеченим енергетично, зміцнюючим та ритмічним).

Реалізація цих принципів залежить від соціально-економічних заходів та формування моделей поведінки людини. Дотримання здорового способу життя передбачає: прагнення до фізичної досконалості; досягнення душевної, психічної гармонії в житті; забезпечення повноцінного харчування; виключення з життя самодеструктивної поведінки; дотримання правил особистої гігієни: очищення організму та його загартовування.

Нами проведено анкетування серед студентів Донбаського державного педагогічного університету для визначення загального рівня знань про здоровий спосіб життя і використання цих знань в режимі дня. В анкетуванні взяли участь 296 студентів 1-4 курсів, що віднесені до основної медичної групи і не займаються спортом, середній вік яких склав 20 років.

Пізнання людської індивідуальності останнім часом викликає підвищений інтерес науковців, в тому числі у сфері фізичної культури і спорту, оскільки саме тут проявляється цілісність фізичної і соціальної сутності людини. Надзвичайно важливо індивідуалізувати в процесі фізичного виховання студентів руховий режим у залежності від стану різноманітних функцій організму студентів і стану їх соматичного здоров'я.

Узагальнюючий огляд робіт О. Кокуна, С. Максименка [5] дає можливість констатувати – що до рівнів знань про здоровий спосіб життя можна віднести наступні: високий рівень, який характеризується знаннями, про здоровий спосіб життя, його складові, прагнення вести здоровий спосіб життя та бути здоровим, дотримання правил здорового способу життя (режиму дня та відпочинку, уникнення вживання наркотичних речовин, алкогольних напоїв та тютюнопаління, дотримання оптимального харчового режиму, рухової активності); середній рівень характерний особам, що не мають повного уявлення про здоровий спосіб життя, не повністю дотримуються його принципів, норм і правил; до осіб з низьким рівнем відносять категорію ведуть спосіб життя, який неможливо визнати здоровим та потребують соціально-педагогічної допомоги та підтримки.

Результати анкетування розподілилися таким чином: 64,5% студентів мають середній рівень знань про здоровий спосіб життя, 27% – низький. І всього лише 8,5% студентів мають високий рівень знань про здоровий спосіб життя.

Студентам, також пропонувалося відповісти на запитання: "Чи ведете ви здоровий спосіб життя?". Відповіді розподілилися таким чином: 80% студентів дали позитивну відповідь, 17,6% не ведуть здоровий спосіб життя і 2,4% – не знають, що відповісти.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Отримані дані свідчать про те, що студенти не мають достатніх знань про здоровий спосіб життя і не бачать необхідності у їх використанні, що свідчить про низьку освіченість студентів в сфері фізичної культури. Через низький рівень знань про здоровий спосіб життя відбувається недооцінка корисності рухової активності, що багато в чому визначає пасивне ставлення деяких студентів до занять фізичними вправами. Відповідно, необхідно забезпечити якісну фізичну підготовку студентів за допомогою знань про свій організм і уміння усвідомлено використовувати їх з одночасним самоконтролем [4].

За нашими переконаннями, щоб підвищити інтерес студентів до зміцнення свого здоров'я необхідно: виховувати стійкий інтерес і звичку до систематичних занять фізичними вправами; підвищити загальний рівень освіченості студентів в сфері самої фізичної культури, а також в галузі валеологічної освіти; в основу занять фізичним вихованням покласти загальний методологічний принцип педагогіки, що припускає єдність процесів навчання, освіти і виховання; використовувати засоби і методи нетрадиційних видів фізичної активності; використовувати заняття за інтересами – спеціалізації; підвищити рівень знань про здоровий спосіб життя.

Стаття не вичерпує всіх аспектів досліджуваної проблеми і подальшого вивчення потребують питання психологічних і соціально-педагогічних передумов формування культури здоров'я молоді, специфіки розв'язання означеної проблеми в умовах вищих навчальних закладах.

Використані джерела

1. Вишне夫斯基 В.А. Методология здоровьесбережения в школе / В.А. Вишне夫斯基 – М. : Изд-во "Теория и практика физической культуры", 2002. – 270 с.
2. Гордеева А.В. Реабилитационная педагогика в образовательном процессе / А.В. Гордеева. – М. : Медицина, 1995. – 292 с.
3. Диагностика здоровья : сб. науч. тр. / отв. ред. Н.В. Судаков. – Воронеж, 2000. – 176 с.
4. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура / С.П. Евсеев – М. : Сов. спорт, 2001. – 240 с.
5. Максименко С. Теоретико-методологічні засади психологічного обґрунтування заходів пропагування серед молоді здорового способу життя / С. Максименко, О. Кокун // Практична психологія та соціальна робота. – 2009. – № 8. – С. 59-63.
6. Оржеховська В.М., Тарасова Т.В. Духовність – це здоров'я молодого покоління : навч.-метод. посібник / Оржеховська В.М., Тарасова Т.В. – [вид. 2-е, доп.]. – Тернопіль, 2005.–216 с.
7. Платонов В. Фізична культура – культура здоров'я / В. Платонов / Фізичне виховання в школі. – 2009. – № 2. – С. 40-43.
8. Психология здоровья : учебник для вузов / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2003. – 607 с. – Библиогр. в конце разделов.
9. Раевский Р.Т. Физическое воспитание как действенный фактор обеспечения здоровья студенческой молодежи / Р.Т. Раевский // Спорт для всіх. – Донецк: ДонНУ. – 2000. – № 1. – С. 5-10.

Makarenko A.V., Gnilyckaya E.B., Babak V.V., Musenko E.Y.

VALEOLOGICAL ASPECTS OF FORMING OF ACTIVE CONSCIOUSNESS FOR STUDENT YOUNG PEOPLE IN RELATION TO A NECESSITY IN A CONDUCT THE HEALTHY WAY OF LIFE

The valeological aspects of making healthy of student young people are in process analysed. On the basis of experimental material authors examine attitude of students of 1-4 courses toward the healthy way of life, and also the shown general level of knowledge of students in this area.

Key words: *health, healthy way of life, physical education, physical culture, student young people.*

Стаття надійшла до редакції 03.07.2013

