

УДК 378.17

Рибалко Л.М.

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті порушено питання формування здорового способу життя в студентській молоді. Проаналізовано науковий доробок вчених, що досліджували специфіку способу життя в молоді, компоненти їх здорового способу життя та різні девіації. Розкрито сутність та зміст поняття "здоровий спосіб життя", науково обґрунтовано педагогічні умови формування здорового способу життя в студентській молоді. Акцентовано увагу на фізичній активності студентів як запоруці відмінного фізичного здоров'я, тоді як саме студенти страждають від гіподинамії.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, формування здорового способу життя в студентській молоді, фізична активність.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. В умовах оновлення суспільно-економічного життя актуальною постає проблема формування, збереження та зміцнення здоров'я людини. Згідно Конституції України людина, її життя і здоров'я визнаються найвищою соціальною цінністю.

Наразі нинішнє суспільство характеризується зниженням стану здоров'я. Помітно знизився й індекс людського розвитку українців, який визначається тривалістю життя людини, рівнем її освіти та станом здоров'я. Свідченням цього є дані про те, що продовж 2010-2016 років Україна за індексом людського розвитку знизилася з 45 до 75 місця, а тривалість життя середнього українця станом на 2016 рік становить 65,1 років, тоді як у 2005 році вона становила 69,2 роки, що на 10 років менше, ніж у США та Західній Європі, на 4 роки менше, ніж у Польщі, на 2 роки менше, ніж в Угорщині. Саме тому українці кінець кінцем потребують знань, умінь і навичок щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я, а також культури ведення здорового способу життя.

Важливими науковими та практичними залишаються питання про здоров'я, освіченість, духовний розвиток та фізичну досконалість студентської молоді. Адже сформовані фізична, психічна та духовна складові здоров'я у молодого покоління українців є запорукою їх професійної досконалості, гарантом реалізації своїх фахових вмінь, чинником працездатності впродовж життя.

Не менш важливим є сформований здоровий спосіб життя та його відповідна культура в студентства. Адже фахова підготовка всебічно загартованої особистості розглядається суспільством як важливий компонент формування конкурентоспроможних фахівців, здатних якісно працювати в умовах світової глобалізації ринку праці. Формування ціннісного ставлення студента до власного здоров'я і культивування здорового способу життя можливо за умови розуміння ним цих цінностей, надання пріоритетності збереженню фізичного та психічного здоров'я через освіту, тобто через знання, уміння та навички, що в кінцевому результаті представляються здоров'ярозвивальною та здоров'язбережувальною компетентностями.

На сучасному етапі розвитку суспільства особлива увага у вишах приділяється проблемам здоров'я і здорового способу життя. Відкриваються нові спеціальності фахової підготовки студентів за напрямом "Здоров'я людини" та зі спеціальності "Фізична терапія, ерготерапія", втілюються інноваційні педагогічні здоров'язбережувальні технології, застосовуються інноваційні методики, відповідні форми та засоби навчання.

Статистичні дані засвідчують, що майже 90% студентів мають відхилення у фізичному стані здоров'я, понад 50% – незадовільну фізичну підготовку, близько 60% – низький рівень фізичного розвитку [1].

Змінити ці показники можна через реалізацію педагогічних умов формування здорового способу життя (далі – ЗСЖ) в студентській молоді, які б спиралися на активізацію участі в даному процесі саме молоді, а не дорослого населення, формування в їх свідомості мотивації та ініціативи до ведення ЗСЖ. Саме від їхньої активності й буде залежати успішність поширення девізу: "Здоровим бути модно, стильно і красиво".

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз вітчизняної та зарубіжної наукової літератури засвідчує, що нині активізувалися дослідження з проблем здоров'я та здорового способу життя серед науковців педагогічної галузі (В. Бальсевич, Е. Казін, А. Лаптев, Л. Лубишева, В. Марков, М. Морозів, В. Петленко, С. Попов, В. Салов). Учені дійшли однозначного висновку про те, що стан здоров'я студентської молоді помітно погіршився й потребує особливого дослідження з метою покращення здоров'я студентів засобами освіти.

Вивчення проблем здорового способу життя студентів у соціокультурному аспекті вузівської освіти проводили К. Габріелян, С. Гвозд'їй, Ю. Григор'єва, І. Іванова, А. Козикін, Т. Малярєнко, Р. Узянбаєва, Л. Пахомова, Л. Поліщук, А. Щедрина. Серед сучасних науковців, які займаються питанням формування ціннісних орієнтацій молоді на здоровий спосіб життя, слід відмітити дослідження І. Бєха, Г. Вашенка, Т. Глазько, Д. Давиденка, Р. Купчинова, С. Лапаєнко, С. Омельченка, Н. Паніної, Т. Титарєнко, Ю. Щедрина, О. Яременка та інших.

Так, Н. Абаскалова, Н. Агаджанян, О. Добромислова, Г. Кураєв, В. Лавренко, Л. Петровська, Д. Рижаків досліджують загальні питання здоров'я студентської молоді, тоді як: В. Буйловим, Т. Івановою, А. Броварників, З. Поляковою, В. Пономарів, М. Хватовою, А. Щедріною вивчається вплив різних чинників на формування здорового способу життя студентів; Р. Айзман, З. Вайнер, Г. Зайцев, З. Казін, Л. Татарнікова розробляють напрямки формування здорового способу життя студентської молоді; Є. Аверина, А. Прохоров, А. Александров, В. Александрова досліджують причини поширення наркоманії, алкоголізму в молодіжному середовищі.

Аналіз напрацювань науковців-педагогів дозволяє розглядати феномен здорового способу життя як: сукупність зовнішніх і внутрішніх умов життєдіяльності людини, що визначають функціональний стан систем її організму [1, с. 25]; сукупність раціональних методів, що спрямовані на зміцнення здоров'я та гармонійний розвиток особистості [2, с. 15]; сукупність форм життєдіяльності людини, яка забезпечує її здоров'я та успішний життєвий шлях [3]. У медичному контексті здоровий спосіб життя – це гармонійний режим поєднання роботи та відпочинку, оптимальне харчування, фізичну активність, дотримання гігієни, відсутність шкідливих звичок, а також містить найважливішу складову – доброзичливе ставлення до оточуючих і до життя взагалі в будь-яких його проявах. Вважаємо, таке розуміння здорового способу життя забезпечує його формування в умовах освітнього процесу вишу шляхом оновлення змісту і методики навчання через застосування нових педагогічних технологій.

Формулювання мети роботи (постановка завдань). Метою наукової розвідки є теоретичне обґрунтування дидактичних засад формування здорового способу життя в студентській молоді.

Виклад основного матеріалу дослідження. Питання, пов'язані зі здоровим способом життя, є вкрай важливими для кожної людини, але особливого значення вони набувають для молоді – стратегічного ресурсу країни, активної суспільної сили.

Чинниками прийнято ряд важливих державних документів, які спрямовані на зміцнення, формування та збереження здоров'я дітей, молоді та дорослих, розвиток соціально-активної, фізично здорової та духовно багатой особистості. Проте формування здорового способу життя через освіту, створення здоров'язбережувального освітнього середовища постає одним із пріоритетних напрямів державної політики у галузі освіти. Навчальні заклади та сім'я – найефективніші інституції формування здорового способу життя та культури здоров'я молоді, намагаються використовувати свої можливості в напрямку гармонійного розвитку психофізичних здібностей молодих людей. Важливо також, щоб ці інституції спиралися на активізацію участі в даному процесі самої молоді. Саме від її активної та ініціативної діяльності й буде залежати дієвість та успішність гасла: "Здоровим бути модно, стильно і красиво".

Поділяємо думки І. Іванової, С. Гвозд'їй, Л. Поліщук, А. Козикіна про те, що проблема формування здорового способу життя серед студентської молоді залишається актуальною і вимагає негайного вирішення засобами освіти. Для її вирішення необхідно залучати якомога більше фахівців і відводити достатньо часу освітнього процесу на навчальні дисципліни відповідного спрямування

Доцільним є визначення педагогічних умов формування здорового способу життя студентів, які забезпечать реалізацію педагогічної стратегії, яка буде орієнтована на культивування серед молоді здорового способу життя.

У ході дослідження виявлено найбільш ефективні педагогічні умови формування здорового способу життя студентів:

- визнання питань здоров'я та здорового способу життя як пріоритетних проблем суспільства у нормативних документах про освіту;
- наявність навчальних дисциплін про здоров'я та здоровий спосіб життя, проведення руханок на перервах, флеш-мобів;
- передбачення у змісті навчальних програм елементів знань про здоров'я або через включення в зміст знань "випереджаючих організаторів" знань, форм і методів навчання, що дозволяють здійснювати неперервне формування здорового способу життя студентів;

– реалізація в методичних матеріалах елементів формування здорового способу життя студентів;
 – контроль і корекція знань, загальнонавчальних вмінь студентів, компетентностей, що необхідні для формування здорового способу життя студентів.

Проведене дослідження показало, що такі умови можуть бути забезпечені відповідним змістом вищої освіти, моделлю освітнього процесу, методами та формами навчання.

За даними ВООЗ здоров'я людини на 50-55 % визначається умовами і способом її життя, на 25% – екологічними умовами, на 15-20% воно обумовлено генетичними факторами і лише на 10-15% – діяльністю системи охорони здоров'я. Саме тому, першорядна роль у збереженні і формуванні здоров'я належить самій людині, її цінностям та установкам, ступеню гармонізації її внутрішнього світу та відносин з оточенням, її особистого способу життя.

Фізична активність є одним з ключових аспектів здорового способу життя. Вона робить людину не тільки фізично привабливішою, але й істотно покращує її здоров'я, позитивно впливає на тривалість життя, в першу чергу активної її частини. Як фізіологічний процес фізична активність властива будь-якій людині. Вона може бути низькою, якщо людина усвідомлено або вимушено веде малорухливий спосіб життя і, навпаки, високою, наприклад, у спортсмена. Низька фізична активність (гіподинамія) може бути причиною розвитку м'язової атрофії. Якщо гіподинамія поєднується з погрішностями в харчовому раціоні (прийом висококалорійної їжі у великій кількості), це неминуче приведе до розвитку ожиріння. Висока фізична активність супроводжується збільшенням м'язової маси (гіпертрофією), зміцненням кісток скелета, підвищенням рухливості суглобів.

Формування здорового способу життя студентської молоді – складний процес, який потребує активної участі в ньому якнайбільшої кількості людей: це і батьки, і викладачі, і вихователі гуртожитків, і насамперед – самі молоді люди. Якщо розглядати цей процес в сім'ї, то в більшості випадків він зводиться до виховання навичок гігієнічної поведінки та профілактики шкідливих звичок. Відомим є той факт, що з метою прищеплення здорового способу життя батьки в процесі виховання власних дітей застосовують різні психологічні механізми. Перш за все, це механізм підкріплення – батьки використовують заохочення (або покарання) тієї поведінки дитини, яку вони вважають правильною чи неправильною. У свідомості дитини формується певна система ціннісних норм, стандартів і життєвих планів, дотримання і прагнення реалізації яких для неї поступово стає внутрішньою потребою. Якщо ці стандарти і плани реалістичні, то, досягаючи їх, дитина, а згодом і доросла людина, підвищує рівень власної самоповаги, формує позитивний "Я-образ". В тому випадку, коли стандарти і плани батьків не відповідають наявним можливостям дитини, не враховують її власних інтересів і схильностей, у разі невдачі у дитини виникають труднощі із самовизначенням, втрачається віра в себе, знижується рівень самоповаги.

Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямі. Отже, важливими науковими та практичними залишаються питання про здоров'я, освіченість, духовний розвиток та фізичну досконалість студентської молоді. Здоровий спосіб життя розглядаємо як сукупність раціональних методів, що спрямовані на зміцнення здоров'я та гармонійний розвиток особистості. Вважаємо, що таке розуміння здорового способу життя забезпечує його формування в умовах освітнього процесу вищу шляхом оновлення змісту і методики навчання через застосування нових педагогічних технологій. У ході дослідження виявлено найбільш ефективні педагогічні умови формування здорового способу життя студентів: визнання питань здоров'я та здорового способу життя як пріоритетних проблем суспільства у нормативних документах про освіту; наявність навчальних дисциплін про здоров'я та здоровий спосіб життя, проведення руханок на перервах, флеш-мобів; передбачення у змісті навчальних програм елементів знань про здоров'я або через включення в зміст знань "випереджаючих організаторів" знань, форм і методів навчання, що дозволяють здійснювати неперервне формування здорового способу життя студентів; реалізація в методичних матеріалах елементів формування здорового способу життя студентів; контроль і корекція знань, загальнонавчальних вмінь студентів, компетентностей, що діагностують їх здоровий спосіб життя.

Перспективами подальших наукових розвідок буде розроблення здоров'язбережувального навчального середовища в умовах вишу.

Використані джерела

1. Амосов Н.М. Енциклопедія Амосова. Алгоритм здоров'я. Людина і суспільство / Н.М. Амосов. – М.: ТОВ "Вид-во АСТ", 2007. – 464 с.
2. Баканова А. Ф. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи / А. Ф. Баканова // Физическое воспитание студентов. – № 6, 2011. – С. 8-11 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://bmsi.ru/doc/26399b33-8cca-4878-ab4da19c4537b5cd>

3. Бутов Р.С. Здоровий спосіб життя, як один з основних чинників збереження та зміцнення здоров'я / Р.С. Бутов // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка "Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини", 2009. – Випуск 2. – С.144–146.
4. Давиденко Д. Н. Здоровье и образ жизни студентов / под. общ. ред. проф. Д. Н. Давиденко : [учебное пособие] / Д. Н. Давиденко, Ю. Н. Щедрин, В. А. Щеголев. – СПб. : СПбГУИТМО, 2005. – 124 с
5. Шлозберг С. Про здоровий спосіб життя / С. Шлозберг, Л. Непорент – М: . Изд. дом "Вільямс", 2009 – 256 с.

Rybalko L.

PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR THE FORMATION OF HEALTHY LIFE IN STUDENT YOUTH

The article questions the formation of a healthy lifestyle in student youth. The scientific achievements of scientists, who examined the specifics of lifestyle in youth, components of their healthy lifestyle and various deviations, were analyzed. The essence and content of the concept "healthy lifestyle", the pedagogical conditions for the formation of a healthy lifestyle in students' students are scientifically substantiated. The emphasis is on physical activity of students as a guarantee of excellent physical health, while it is students who suffer from hypodynamia.

Important scientific and practical questions remain about health, education, spiritual development and physical perfection of student youth. We consider healthy lifestyles as a set of rational methods aimed at health promotion and harmonious development of personality. We believe that such an understanding of a healthy lifestyle ensures its formation in the educational process by improving the content and teaching methods through the application of new pedagogical technologies. During the study, the most effective pedagogical conditions for the formation of a healthy lifestyle of students were identified: recognition of health and healthy lifestyle issues as priority issues in the society in the normative documents on education; the presence of educational disciplines about health and healthy lifestyles, holding moves on breaks, flash mobs; anticipating in the content of educational programs the elements of knowledge about health or by including in the content of the knowledge of "leading organizers" the knowledge, forms and methods of training that allow for the continuous formation of a healthy lifestyle of students; realization in the methodical materials of elements of formation of a healthy way of life of students; control and correction of knowledge, general skills of students, competencies that diagnose their healthy lifestyle.

Issues of health, education, spiritual development and physical perfection of student youth remain important scientific and practical issues. After all, the formed physical, mental and spiritual components of health in the younger generation of Ukrainians are a guarantee of their professional perfection, the guarantor of the implementation of their professional skills, a factor of working life throughout their lives.

Key words: health, healthy lifestyle, formation of a healthy lifestyle in students, physical activity.

Стаття надійшла до редакції 22.08.2017