

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Висвітлено публікації, які стосуються здорового способу життя молоді. Вказано, що заохочення молоді до здорового способу життя є актуальною проблемою суспільства. Визначено, що здоровий спосіб життя молоді має реалізовуватися в сукупності всіх основних форм життєдіяльності: трудової, суспільної, сімейної.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, студентська молодь.

Сучасний стан функціонування вищої освіти свідчить про те, що пріоритетною проблемою загальнодержавного значення, яка вимагає нагального вирішення, є проблема зміцнення здоров'я студентської молоді як найвищої соціальної цінності. Важливим напрямом діяльності вищих навчальних закладів є пошук нових форм зміцнення здоров'я студентів у процесі їх навчання й виховання, впровадження здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховний процес, охоплення студентів заняттями фізичною культурою та спортом, формування в них умінь оздоровчої діяльності.

Н.О. Белікова і Л.П. Сущенко вважають, що критеріями готовності студентів до здоров'язбережувальної діяльності є такі: "Потреба збереження і відновлення здоров'я населення; достатні знання про способи задоволення потреб збереження і відновлення здоров'я населення; здоров'ятворча діяльність (самоосвіта, самовиховання, самоорганізація); рівень сформованості психофізіологічних і фізичних якостей; оволодіння засобами, уміннями, навичками, необхідними для формування здоров'я".

Розгляд ідей П.Я. Гальперіна, А.І. Леонтьєва, Є.С. Садовникова дає підстави стверджувати, що тільки усвідомлення результату власної діяльності на всіх етапах процесу формування фізичної активності здатне збудити і підтримувати внутрішні дії, за допомогою яких зміст завдання трансформується у свідомості студента в спонукальний мотив до дії.

Мета статті – теоретичне обґрунтування засад здорового способу життя молоді. Досягнення зазначеної мети пов'язане із вирішенням таких завдань: розглянути наукові публікації, які стосуються здорового способу життя молоді; показати, що заохочення молоді до здорового способу життя є актуальною проблемою суспільства; обґрунтувати, що здоровий спосіб життя має реалізовуватися в сукупності усіх основних форм життєдіяльності: трудової, суспільної, сімейної

Науковці С.І. Ізаак і Т.В. Панасюк у своєму дослідженні дійшли таких висновків щодо психофізіологічного стану студентів першого курсу: рівень ситуативної тривоги "вище за середній" як у дівчат, так і в юнаків, що можна розглядати як ранню ознаку нервово-психічної дизаптації, що ускладнює не тільки їх теперішню студентську, а й подальшу професійну діяльність; відзначено ознаки тривоги і психічної втоми, причиною якої може бути низький рівень психічної витривалості; загальний стан ЦНС ха-

рактизується низьким рівнем зосередженості на виконанні діяльності й активності, опосередкованої свідомою саморегуляцією; готовність психіки студентів до виконання діяльності слабо виражена.

М.А. Агаджанян зазначає, що сама навчальна діяльність студента за останні роки настільки змінилася, що його адаптаційно-компенсаторні механізми не можуть упоратися з усіма навантаженнями [1, с. 199].

В.К. Бальсевич [3, с. 24] обґрунтовує думку про те, що виникає необхідність суттєвої зміни цілей і завдань фізичного виховання, у першу чергу, йдеться про перехід від такої системи цієї роботи, яка орієнтована на формування лише певних фізичних якостей, життєво необхідних рухових умінь і навичок, до системи, що дає людині глибокі знання про свій організм, засоби цілеспрямованої дії на фізичний стан, збереження і зміцнення здоров'я, а також формує в неї потребу в здоровому способі життя та фізичному вдосконаленні, в активних заняттях фізичними вправами і спортом; як головне визначається завдання формування здорового способу життя й фізичної культури.

З'ясуємо зміст поняття “здоровий спосіб життя”. Поняття “здоровий спосіб життя” визначається як організація праці та відпочинку, творчого самовираження, задоволення культурних і фізіологічних потреб людини, які забезпечують виконання біосоціальних функцій, фізичне і психічне здоров'я, активне довголіття і, зрештою, гармонійний розвиток особистості у всіх вікових періодах [12, с. 74].

Автори “Популярної медичної енциклопедії” вказують, що зміст здорового способу життя визначається активністю людей, які використовують усі матеріальні та духовні можливості в інтересах здоров'я, гармонійного духовного і фізичного розвитку.

В.Г. Булич вважає, що при розгляді здорового способу життя використовують два основних поняття: “спосіб життя” і “здоров'я”. Автор аналізує, що спосіб життя – одна із найважливіших філософсько-соціологічних категорій, спосіб життя людини великою мірою визначається її біологічними особливостями, станом здоров'я, трудовою діяльністю, побутом, формою використання вільного часу, задоволенням матеріальних і духовних потреб, участю в суспільному житті [5, с. 350].

Ю.П. Лисицин зауважує, що спосіб життя – це визначений, історично зумовлений тип, вид життєдіяльності або спосіб діяльності в матеріальній і нематеріальній (духовній) сферах життєдіяльності [10, с. 40].

З.М. Калина акцентує увагу на тому, що “здоровий спосіб життя є передумовою розвитку людини як повноцінної особистості, реалізації її творчого потенціалу, високої якості життя”. Автор наполягає, що “сьогодні сприяння та заохочення населення до здорового способу життя є актуальною проблемою в багатьох державах світу, у тому числі й в Україні”. Здоровий спосіб життя залежить від самої людини, але водночас держава має створювати умови для його формування, популяризації та поширення серед населення, причому зусилля держави мають бути спрямовані на створення сприятливого оточення для формування здорового способу життя й

упровадження його цінностей у свідомість людей. Дослідник переконаний, що “аналіз змісту кількох програм діяльності Кабінету Міністрів України за останні роки виявив вузький підхід та недостатню увагу уряду до формування і пропаганди здорового способу життя; ця категорія в основному згадується в контексті охорони здоров’я населення або не згадується взагалі” [9, с. 98].

В.М. Вергунова [6, с. 164] вказує, що здоровий спосіб життя – це відсутність шкідливих звичок, режим праці та відпочинку, система харчування, різні розвивальні та загартовувального характеру вправи; в нього також входить система ставлення до себе, до іншої людини, до життя в цілому, а також свідомість буття, життєві цілі і цінності та ін.

П.А. Виноградов, А.П. Душанін і В.І. Жолдак доводять, що здоровий спосіб життя – це сукупність духовних цінностей і реальних видів, форм і сприятливих для здоров’я видів діяльності для забезпечення оптимального задоволення потреб людини. Вчені акцентують увагу на тому, що здоровий спосіб життя – це реалізація комплексу єдиної науково обґрунтованої соціально-психологічної системи профілактичних заходів, у якій важливе значення має правильне фізичне виховання, належне поєднання праці та відпочинку, розвиток стійкості до психоемоційних перевантажень, подолання труднощів, пов’язаних з екологічними умовами життя, й усунення гіпокінезії. Автори наголошують, що під формуванням здорового способу життя молоді мають на увазі діяльність, спрямовану на зміцнення не тільки фізичного та психічного, а й морального здоров’я, і що такий спосіб життя має реалізовуватися в сукупності всіх основних форм життєдіяльності: трудової, суспільної, сімейної [7, с. 4].

Ю.П. Лисицин зазначає, що здоровий спосіб життя – це насамперед діяльність, активність особистості, групи людей, суспільства, що використовують матеріальні і духовні умови та можливості в інтересах здоров’я, гармонійного фізичного та духовного розвитку людини.

На нашу думку, здоровий спосіб життя – це ведення людиною такого способу життя, при якому вона спрямовує свої знання, можливості, дії на підтримку, зміцнення та відновлення свого власного здоров’я.

Р.К. Бікмухаметов виділяє таку типологію самовизначення студента щодо формування здорового способу життя в процесі фізичного виховання:

1) самовизначення у своїй діяльності (самовизначення у фізичному і духовному статусі студента; в локальній дії як в оздоровчій процедурі; самовизначення в системі діяльності (розумовій діяльності) з формування здоров’я);

2) самовизначення в оздоровчій рефлексії (самовизначення в проєкті оздоровчих дій; самовизначення на підставі проєктування здоров’я; самовизначення в собі як у Людині і Професіоналі);

3) самовизначення в діяльності з формування здорового способу життя (самовизначення в здоров’ї як цінності, в локальній дії з формування здорового способу життя; в системі дій; у всій діяльності; у результатах діяльності з формування здорового способу життя);

4) самовизначення в системі “учень – педагог” (самовизначення в цілісному функціональному “баченні навчальної і педагогічної діяльності) [4, с. 23].

Науковці в дослідженнях, присвячених аналізу шляхів розв’язання завдання формування здорового способу життя і фізичної культури, підкреслюють, що важливо забезпечити:

а) формування і вдосконалення як мінімум трьох компонентів фізичної культури: рухової культури (культури рухів), культури здоров’я і культури статури (В.І. Столяров, Б.І. Новиков, В.І. Вишневський) [14, с. 150];

б) формування і вдосконалення не тільки знань, а й також інтересів, потреб, ціннісних орієнтацій, а крім того, умінь, навичок, що виявляються людиною у відповідній поведінці, способі (стилі) життя (Б.К. Бальсевич, Л.І. Лубишева) [3, с. 8];

в) формування в молоді гуманістичної зорієнтованої фізичної культури (В.І. Столяров) [15, с. 94].

При трактуванні поняття “здоровий спосіб життя” можна виділити такі визначення:

1. В.В. Марков зауважує, що здоровий спосіб життя – це система поглядів, сформована в процесі життя під впливом різних чинників, на проблему здоров’я як на конкретне вираження можливостей людини в досягненні поставленої нею мети [11, с. 320].

2. М.В. Акілов підкреслює, що здоровий спосіб життя – це сформований у людини спосіб організації виробничої, побутової і культурної сторін життєдіяльності, що дає змогу тією чи іншою мірою реалізовувати свій творчий потенціал [2, с. 10].

3. Г.М. Соловійов наголошує на тому, що здоровий спосіб життя – це соціально й історично визначене уявлення про здоров’я, а також засоби і методи інтеграції в практичне життя [13, с. 34]; це частина загальної культури людини, що характеризується певним рівнем спеціальних знань і мотиваційно-ціннісних орієнтацій, набутих у результаті виховання, освіти, самовиховання [13, с. 34].

А. Горбатов зазначає, що успішне вирішення завдань, пов’язаних із формуванням основ здорового способу життя, вміння самостійно займатися фізичною культурою можливі лише на основі використання різних видів фізичних вправ, рухомих і спортивних ігор, повідомлень – теоретичних і методичних, виховання вміння здійснювати фізкультурно-оздоровчу і спортивну діяльність [8, с. 448].

Висновки. Формування здорового способу життя студентської молоді – це важливий крок на шляху активізації людського фактора в перспективному розвитку суспільства, що має за кінцеву мету забезпечення всебічного, гармонійного розвитку особистості молодшої людини.

Перспективи подальших досліджень полягають у формуванні здорового способу життя і фізичної культури студентської молоді.

Список використаної літератури

1. Агаджанян Н.А. Адаптация и резервы организма / Николай Александрович Агаджанян. – М. : Физкультура и спорт, 1997. – 199 с.

2. Акилов М.В. Индивидуальный стиль здорового образа жизни – цель обучения в системе физкультурного образования / М.В. Акилов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – № 2. – С. 10–11.

3. Бальсевич В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 2–8.

4. Бикмухаметов Р.К. Содержание процесса физического воспитания в системе педагогического воспитания / Р.К. Бикмухаметов // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 7. – С. 23–28.

5. Булич Э.Г. Физическая культура и здоровье / Элла Георгиевна Булич. – М. : Наука, 1981. – 350 с.

6. Вергунова В.М. Изучение мотивационно-потребностных предпочтений студентов в условиях работы центра здоровья / В.М. Вергунова // Современные проблемы физической культуры и спорта : матер. XI науч. конф., 23 ноября 2007 г. / отв. ред. С.В. Галицын. – Хабаровск : Дальневосточная гос. акад. физ. культуры, 2008. – С. 20–23.

7. Виноградов П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни : [учеб. пособие для учеб. заведений] / П.А. Виноградов, А.П. Душанин, В.И. Жолдак. – М. : Советский спорт. 1996. – 587 с.

8. Горбатов А. Механизмы реализации концепций здорового образа жизни / А. Горбатов // Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы : тезисы докл. междунар. конгр., 24–25 мая 1998 г. – М., 1998. – Т. 2. – С. 448–449.

9. Калина М. Категорія “здоровий спосіб життя” у нормативно-правових актах України / М. Калина // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 1. – С. 94–98.

10. Лисицын Ю.П. Образ жизни и здоровье населения / Юрий Павлович Лисицын. – М. : Знание, 1982. – 40 с.

11. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней : учеб. пособие для студентов пед. вузов по специальности 033300 – безопасность жизнедеятельности / Валерий Васильевич Марков. – М. : Academia, 2001. – 318 с. (Высшее образование).

12. Популярная медицинская энциклопедия / гл. ред. Б.В. Петровский. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Сов. энцикл., 1987. – 703 с.

13. Соловьёв Г.М. Основы здорового образа жизни и методика оздоровительной физической культуры / Г.М. Соловьёв. – Ставрополь : Изд-во СГУ, 1998. – Ч. 2. – С. 34–38.

14. Столяров В.И. Показатели, компоненты и факторы физической культуры и здорового образа жизни молодежи (социологический анализ) / В.И. Столяров, Б.И. Новиков, В.И. Вишневский // Физическая культура и здоровый образ жизни : тезисы. Всесоюз. науч.-практ. конф., Севастополь, 16–21 февр. 1990 г. – Севастополь, 1990. – С. 149–150.

15. Столяров В.И. Физическая культура и спорт как элементы культуры / В.И. Столяров // Культурная среда и ее освоение : материалы сов. ученых к XVIII Всемирному филос. конгр. “Философское понимание человека”, Великобритания, Брайтон, 21–27 авг. 1988. – М., 1988. – С. 126–142.

Иваненко Т.В. Теоретические основы здорового образа жизни студенческой молодёжи

Рассмотрены публикации, которые касаются здорового образа жизни молодёжи. Указано, что привлечение молодёжи к здоровому способу жизни является актуальной проблемой общества. Определено, что здоровый образ жизни молодёжи должен реализовываться в совокупности всех основных форм жизнедеятельности: трудовой, общественной, семейной.

Ключевые слова: здоровье, здоровый способ жизни, студенческая молодёжь.

Ivanenko T. Theoretical principles of students' healthy mode of life

The scientific publications which touch upon students' healthy mode of life are examined. It is pointed out that involvement of youth to the healthy mode of life is an actual problem of our society. It is indicated that youth's healthy mode of life is such one which must be implemented in total of all main forms of vital activity: labour, public, family.

Key words: health, healthy mode of life, students' youth.