

УДК 378.015.31:613

## ДО ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЯК СКЛАДОВОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Н.А.Марценюк

**Анотація.** Розглянуто здоровий спосіб життя як педагогічну, духовну і соціальну категорії. Здійснено дослідження актуальності проблеми здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів за умов сьогодення.

**Ключові слова:** здоров'я, здоровий спосіб життя, фізичне здоров'я, моральне здоров'я, соціальне здоров'я, духовне здоров'я.

**Аннотация.** Проанализирован здоровый образ жизни как педагогическая, духовная и социальная категории. Проведено исследование актуальности проблемы здорового образа жизни студентов высших учебных заведений в настоящее время.

**Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни, физическое здоровье, моральное здоровье, социальное здоровье, духовное здоровье.

**Summary.** A healthy walks of life as a pedagogical, inner and social category is considered in the article. The actuality of the healthy walks of life problem for the students of schools of higher education.

**Key words:** health, healthy walks of life, physical health, mental health, social health, inner health.

**Постановка проблеми у загальному вигляді.** Завдання підготовки конкурентоспроможних фахівців, здатних пристосовуватися до стрімких змін на ринку праці, актуалізує проблему формування і розвитку здорової і творчої особистості. У цьому контексті особливої ваги набуває проблема формування здорового способу життя сучасної молоді, що є передумовою її здоров'я і професійної самореалізації.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблема здорового способу життя є достатньо досліджуваною у науково-педагогічній літературі, проте інтерес до неї не зникає і нині. Різні її аспекти розглянуто такими дослідниками, як Р.Айзман, Г.Апанасенко, Т.Бойченко, С.Борисов, І.Брехман, Е.Вайнер, В.Вальцев, Л.Ващенко, М.Гончаренко, Е.Горохова, О.Гречишкіна, В.Журавльова, Н.Завидівська, Г.Зайцев, Е.Казін, В.Колбанов, Г.Кураєв, Ю.Лебедев, С.Максименко, С.Омельченко, В.Оржеховська, В.Скарбиків, Н.Смирнов, Л.Соколенко, С.Страшко, Л.Рожкова, Л.Тель, О.Трещева, Б.Тупоногов, Т.Федорченко, Л.Філіпова, Б.Чумаків, Д.Шилов, Т.Широкова, А.Щедрина. Проте ще не досліджено проблему формування здорового способу життя як складову професійної підготовки студентів вищих навчальних закладів.

**Метою статті** є висвітлення психолого-педагогічного аспекту проблеми здорового способу життя, доведення її актуальності за соціально-економічних умов сьогодення.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Загальноприйняте у міжнародному співтоваристві визначення здоров'я викладене в Преамбулі Статуту ВООЗ (1948 р.): «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад». У статуті ВООЗ також відзначено, що високий рівень здоров'я є одним з основних прав людини [8, с. 2].

Наприкінці ХХ століття лідери світової науки віднесли проблему здоров'я до кола глобальних проблем, розв'язання яких обумовлює факт подальшого існування людства як біологічного виду на планеті Земля. Нині у науковому обігу виникло нове визначення – антропологічна катастрофа, сутність якої полягає в тому, що згідно з основним біологічним законом кожен біологічний вид вимирає, якщо змінюються умови існування, до яких він був пристосований тисячоліттями у процесі еволюції. До останнього етапу розвитку людства (до початку ХХ століття) умови його існування формувала природа, і саме до цих умов організм людини і пристосовувався біологічно протягом попереднього еволюційного періоду. Але відколи людина охопила своєю діяльністю майже всю планету (ХХ століття), вона почала істотно змінювати умови життєдіяльності, до яких була пристосована у своєму

історико-біологічному розвитку. Ці зміни в останній чверті століття, як свідчать об'єктивні дослідження, набули катастрофічного масштабу. За даними медичної статистики, підвищення показників захворюваності і смертності зафіксовано саме з другої половини XX століття, і деякі вчені пов'язують це з тим, що негативні процеси набули планетарного розмаху [11, с. 3].

Доведено, що здоров'я людини на 50% залежить від способу життя, 20% – від спадкової інформації, 10% – від медичного обслуговування, 20% – від дії чинників середовища, зокрема екологічного. Ми бачимо, що найбільше на здоров'я людини справляє вплив саме спосіб життя. Спосіб життя охоплює всі сфери суспільства: працю і побут, суспільне життя і культуру, поведінку (стиль життя) людей та їхні духовні цінності.

На актуальність збереження здоров'я і фізичного розвитку молодого покоління української нації вказує С.Д.Максименко. Вчений констатує погіршення фізичного, психічного, розумового розвитку молоді, яке нині є особливо вираженим. Серед чинників цього явища вчений виділяє:

- зниження фізичного навантаження;
- підвищення нервово-психологічного та інформаційного навантаження;
- поширення серед молоді шкідливих звичок [3, с. 65].

Л.Соколенко підкреслює, що в державних документах виділяють чотири складові здоров'я: фізичну, психічну, соціальну і духовну. Дослідниця розглядає кожна з них і зауважує, що фізична – це правильне функціонування всіх систем організму, позитивне ставлення до свого здоров'я, прагнення фізичної досконалості й загальної фізичної працездатності, загартованість організму, дотримання раціонального режиму дня, виконання вимог особистої гігієни, правильне харчування. Психічна (психічний комфорт) – розвиненість, довільність психічних процесів, наявність саморегуляції; наявність позитивних емоцій; відсутність акцентуацій характеру і шкідливих звичок. Соціальна (соціальний добробут) – це передусім сформована громадянська відповідальність за виконання соціальних ролей у суспільстві; позитивно спрямована комунікативність; доброзичливість у ставленні до людей, здатність до само актуалізації в колективі, самовиховання. Духовна (душевна) – пріоритетність загальноосвітніх цінностей, наявність позитивного ідеалу, що відповідає національним і духовним традиціям, працелюбність, добротність, відчуття прекрасного в житті, природі, мистецтві. Духовне здоров'я можна визначити як спроможність особистості регулювати своє життя і свою діяльність відповідно до гуманістичних ідеалів, які напрацювало людство у процесі історичного розвитку. Саме духовне здоров'я є визначальним у ставленні людини до себе, до інших, до суспільства і є пріоритетним в ієрархії аспектів здоров'я. Духовне здоров'я особистості – це прагнення до істини, добра, здатність діяти з любові до ближнього, причетність до живої і неживої природи. Духовне здоров'я є головним джерелом життєвої сили й енергії. Його характеризують як здатність людини співчувати, співпереживати, допомагати іншим, бажання поліпшити навколишнє життя і активно сприяти цьому; чесність, правдивість, самовдосконалення, що є частиною вдосконалення світу; відповідальність за самого себе і свого життя [5, с. 30].

Складність проблеми зумовлює комплексний і системний підхід до її розв'язання, що перетинається із процесами гуманізації освіти. Тому задоволення, першою чергою, індивідуальних потреб в особистісному та професійному зростанні, досягнення самореалізації стає важливою метою формування здорового способу життя. А це – шлях до забезпечення потреб держави у кваліфікованих кадрах високого рівня професіоналізму і культури, здатних компетентно та відповідально виконувати професійні вимоги, впроваджувати у виробництво новітні технології, сприяти подальшому соціально-економічному розвитку галузі.

Формування здорового способу життя має розпочинатися ще у дошкільному віці, активно продовжуватися у роки навчання в загальноосвітній школі і постійно тривати на стадії формування культури здорового способу життя у вищому навчальному закладі. Саме за цей термін, на нашу думку, стає можливим сформувати потребу у здоровому способі життя, виробити стійку мотивацію до збереження власного здоров'я.

Вчені виділяють такі умови формування здорового способу життя:

- поєднання навчального процесу з практичною діяльністю студентів;
- поєднання існування цільової установки і мотивації студентів на зміцнення свого здоров'я й набуття відповідних знань, умінь, навичок;
- наявністю навчально-матеріальної бази вищого навчального закладу, що забезпечує організацію і проведення оздоровчих заходів [5, с. 30].

А ми б додали, своєю чергою, що потрібною є цілеспрямована і систематична робота навчального закладу, кураторів груп щодо пропаганди здорового способу життя, ведення роз'яснювальної роботи щодо особливостей сучасного життя, зокрема засобів масової інформації, комп'ютерних технологій

тощо і його впливу на здоров'я людини. Важливою у контексті здорового способу життя є і небезпека захворювань, що набувають стрімкого поширення у молодіжному середовищі і пов'язані із станом духовності студентів, їхніми моральними переконаннями.

Здорова людина має майбутнє, причому не завжди запорукою щасливого життя є фізичне здоров'я людини. У сучасному житті особливо гостро бракує духовності і, відповідно, моральності. А кожна людина від народження має певні мрії, чогось прагне. З часом мрії та цілі змінюють одна одну. І досягнувши однієї мети, людина рухається в напрямку іншої, складнішої. Таким чином постає і питання сенсу життя, яке й визначає його перспективи, цілі.

Цілі, що їх означили студенти, багатовекторні: закінчити вищий навчальний заклад і здобути кваліфікацію бакалавра, спеціаліста чи магістра, влаштуватися на роботу, стати провідним фахівцем в обраній галузі, побудувати своє життя і багато інших завдань. Звичайно, всі ці та інші завдання людині легше вирішувати, коли вона здорова. Усвідомлення проблем із здоров'ям досить часто призводить до втрати інших інтересів, окрім прагнення одужати. На цьому тлі інші цілі стають другорядними. Тому дотримання здорового способу життя дає змогу людині не лише зберегти, а й поліпшити самопочуття та реалізувати свої здібності й можливості у житті.

Однак не лише підготовка до професійної діяльності має становити завдання формування здорового способу життя, бо найбільшою цінністю людини є життя як таке. Як підкреслює Н.О.Шульга, *здоровий спосіб життя* – це все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через діяльність з оздоровлення умов життя – праці, відпочинку, побуту [11, с. 15].

Розглядаючи здоровий спосіб життя, науковці акцентують увагу на тому, що – це життєдіяльність, спрямована на збереження й поліпшення здоров'я людей. Трактують його як повсякденне життя, що відповідає гігієнічним правилам, здатне розвивати адаптивні можливості організму, сприяє успішному відновленню, підтримці й розвитку його резервних можливостей, повноцінному використанню соціально-психологічних функцій [8, с. 22-23].

Життєвий досвід молоді є невеликим і обмежується впливом безпосереднього соціального оточення та засобів масової інформації з їхньою пропагандою шкідливих звичок і безтурботного життя тощо. Крім того, студенти відчують надлишок енергії і не задумуються над тим, до чого може призвести такий спосіб життя. Але можна показати їм за допомогою життєвих прикладів, що може трапитися і трапляється у випадках, коли енергії багато, а досвіду мало. Недарма існує прислів'я: «Якби молодість знала, якби старість могла».

Під час проведення виховної і організаційної роботи серед студентів найкращим результатом буде тоді, коли більшість студентів самі виявлять бажання більше знати і використати у своєму житті інформацію про здоровий спосіб життя. А цього можна досягнути лише у тому випадку, коли сформувати у студента внутрішню потребу, власне бажання працювати і жити, дотримуючись здорового способу життя. Молодь має розуміти, що здоров'я є запорукою щасливого життя і праці із найбільшою віддачею, відповідно, високого рівня професійного зростання. Таким чином, у нас є всі підстави стверджувати про потребу формування відповідної мотивації.

Як зазначає Ільїн Є.П., *мотивація* – це динамічний процес формування мотиву [4, с.65].

*Зовнішньо-організована* мотивація – це вплив на процес мотивації суб'єкта А з боку суб'єкта Б (або групи інших осіб, або засобів масової інформації) з метою або ініціації мотиваційного процесу, або втручання в уже розпочатий процес формування наміру (мотиву).

Мотив – це складне психологічне утворення, яке повинен побудувати сам об'єкт [4, с. 89].

Науковці виявили, що оскільки провідними мотивами у студентів є «професійні» і «особистого престижу», меншого значення набувають «прагматичні» (отримати диплом про вищу освіту) і «пізнавальні». На успішність навчання більшою мірою справляють вплив «професійний» і «пізнавальний» мотиви. На різних курсах роль панівних мотивів змінюється. На першому курсі основний мотив професійний [4, с. 265].

Тому доречно із студентами саме перших курсів провадити розмову про здоровий спосіб життя як складову професійної підготовки.

Найкращий спосіб зацікавити студентів якимось питанням чи проблемою – це здивувати чи вразити, показати їм важливість і переваги одного способу життя порівняно з іншим.

На заняттях з іноземної мови це можна зробити, використовуючи тексти для перекладу про цікавих успішних людей, де у самому тексті можна простежити спосіб життя і те, чим керувалася людина під час нього. Вважаємо, що доречно показати студентам, як можна це зробити в ідеалі. З іншого боку, можна на прикладі показати життєвий шлях людини, яка дотримується здорового способу життя – і її досягнення та, навпаки, життєвий шлях людини, яка провадить інший спосіб життя. Такі тексти можна

брати на позакласне читання, використовувати їх під час проведення іспиту, де одним із завдань є прочитати, перекласти й переказати текст. Важливо, щоб тексти були цікаві, життєві, зароджували у студентів позитивні емоції, такі, як натхнення, співпереживання і т.д.

Доречно було б увести тему «Здоровий спосіб життя» до навчального плану, дібрати низку текстів за нею, і разом зі студентами розглянути порушену проблему з різних боків. Обговорення, дискусії, які виникатимуть під час розмови, даватимуть змогу викладачеві побачити ставлення до цієї проблеми студентів, а отже, буде нагода справити вплив на молодь і ненав'язливо підвести до думки про роль здорового способу життя у долі кожної людини.

Отже, саме під час навчання у вищому навчальному закладі актуальним є формування у студентів мотивації до здорового способу життя, його доцільності й необхідності.

Таким чином, проблема формування здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів є досить актуальною і складною. Її багатовимірність, різнобічний характер потребують пошуку нових шляхів щодо організації навчально-виховного процесу й обґрунтування психолого-педагогічних умов його ефективності.

### Література

1. Омельченко С. Здоров'я та здоровий спосіб життя людини: погляд, думки, висновки / С. Омельченко // Рідна школа – 2005. – № 7. – С. 10.
2. Здоровий спосіб життя. – гол. лікар Ємець О.М.. - <http://smdkl.uoz.sumy.ua/index.php?option>. – 20 грудня 2009.
3. Методика професійного навчання - <http://leg.co.ua/knigi/navchannya/metodika-profesiynogo-navchannya-3.html>
4. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин – С.Пб.: Питер, 2002.
5. Соколенко Л. Педагогічні умови формування культури здорового способу життя студентської молоді / Л.Соколенко // Рідна школа. – 2006. – № 7. – С. 29-31.
6. Про Національну програму «Діти України». Президент України. Указ. Програма від 18.01.1996 № 63/96. (<http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/63/96>)
7. Максименко С.Д. Пропагування психогігієнічного виховання і здорового способу життя серед молоді (психологічне обґрунтування) / С.Д. Максименко // Практична психологія та соціальна робота. – 2007. – № 9. – С. 65.
8. Статут (Конституція) Всесвітньої організації охорони здоров'я ВООЗ; Статут, Міжнародний документ від 22.07.1946. - [http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/995\\_599](http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/995_599).
9. Оржеховська В.М. Стратегія педагогіки здорового способу життя / В.М.Оржеховська // Педагогіка і психологія. – 2006. – № 4. – С. 19-28.
10. Завадівська Сучасні напрями формування навичок здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів / Завадівська // Рідна школа. – 2005. – № 1. – С. 19-20.
11. Яременко О. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О. Яременко, О. Балакірева, О. Вакулєнко та ін. – К.: Український інститут соціальних досліджень, 2000.