

САМОРОЗВИТОК КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я ЯК ВИЗНАЧАЛЬНИЙ ФАКТОР У ПАРАДИГМІ САМОЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ

Проведено аналіз даних сучасної наукової літератури з проблеми саморозвитку культури здоров'я студентів у парадигмі самозбережувальної поведінки. Показано, що значна частина студентів має проблеми щодо дотримання раціонального харчування, оптимальної рухової активності, відмови від шкідливих звичок, дотримання режиму дня, регулярного загартовування. Встановлено, що звичний негативний тип самозбережувальної поведінки більшості студентської молоді обумовлюється нехтуванням здоров'ям для досягнення інших значущих для них цілей. Доведено, що саморозвиток культури здоров'я є визначальним фактором у парадигмі самозбережувальної поведінки студентів.

Ключові слова: студенти, здоров'я, культура здоров'я, саморозвиток, парадигма, самозбережувальна поведінка.

Постановка проблеми. Останнім часом спостерігається стійке погіршення стану здоров'я населення, в тому числі студентської молоді, в той час як суспільство потребує активних, здорових, творчих особистостей, готових реалізувати себе у всіх життєвих сферах, у першу чергу в професійній діяльності. Збереження і зміцнення здоров'я знаходяться в прямій залежності від рівня загальної культури і культури здоров'я. На сьогоднішній день здоров'я населення безпосередньо пов'язане не тільки з роботою системи охорони здоров'я, а й з самим способом життя людей [3, с. 71].

Так, лише третина сучасних дошкільників вважаються відносно здоровими. А далі нерациональний спосіб їхнього подальшого життя і набуті шкідливі звички призводять до того, що на час закінчення школи лише у 5-7% випускників шкіл стан здоров'я відповідає медичним нормам [1, с. 76].

Негативні тенденції у здоров'ї підростаючого покоління, пов'язані також з особливостями сучасної системи освіти, яка, по-перше, не спонукає і не навчає "конструювати" власне здоров'я, по-друге, суперечить природним потребам і є патогенним фактором в життєдіяльності особистості. Оздоровлення життя суспільства передбачає усвідомлення величезної ролі освіти в утвердженні самоцінності людської особистості [5, с. 239].

У зв'язку з цим особливо актуальною проблемою сучасної педагогічної науки є проблема саморозвитку культури здоров'я студентів у парадигмі самозбережувальної поведінки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій показує, що система профілактики здоров'я, яка традиційно використовується в навчальних закладах, найчастіше зводиться до формування знань у молоді про ті чи інші захворювання. Немає системи щодо формування навичок конструювання молоддю такого психічного і фізичного здоров'я, яке дозволяє успішно впоратися з постійно зростаючими навантаженнями сучасного життя на людський організм [3, с. 71].

Основною причиною негативної тенденції погіршення здоров'я студентів вчені називають "ненавченість" самостійно займатися власним здоров'ям. У здоров'ї студентської молоді простежуються негативні тенденції системи вищої професійної освіти, яка не націлює на формування здоров'я [10, с. 91]. А саме формування мотивації в студентів щодо ведення здорового способу життя і потреби в здоров'ї є одним з найважливіших завдань вишу [10, с. 93].

Суб'єктивно здоров'я характеризується людиною через відчуття загального благополуччя, радості життя, працездатності, здатності до адаптації та опору, тобто "здоров'я" – це здатність людини до оптимального фізіологічного, психологічного і соціального функціонування. А це, так чи інакше, пов'язано з категорією культури. Але сьогодні доводиться констатувати, що поряд із зниженням рівня загальної культури відмічається також і відсутність культури здоров'я в нашому суспільстві [1, с. 77].

Культура здоров'я особистості включає в себе не тільки об'єктивні результати діяльності людей, які проявляються в рівні здоров'я людини і суспільства, а й суб'єктивні людські сили і здібності, реалізовані в діяльності, спрямованій на організацію індивідуального здорового способу життя. Культурні людські потреби формуються в процесі виховання і різних видів діяльності. А рівень їх сформованості залежить від якості діяльності людини по задоволенню усвідомленої нею потреби в матеріальних, духовних, фізичних, психічних, інтелектуальних та емоційних цінностях [12, с. 155].

Але в даний час серед вчених відсутня єдина точка зору на визначення поняття "культура здоров'я", що пов'язано з різними аспектами досліджень в області філософії, психології, соціології, валеології, медицини, педагогіки, які розвивають концепції здоров'я з позицій аксіологічного, акмеологічного, системного, культурологічного, соціокультурного та інших підходів [2].

Тому основною функцією вузу є створення розвиваючого простору для кожного студента щодо безперервного розвитку в нього потреби в здоров'ї та оздоровленні. У навчальний процес повинен бути впроваджений механізм, який забезпечує постійну включеність студента в систему оздоровчих відносин і сприяє формуванню в нього культури здоров'я та її саморозвитку [10, с. 93].

Мета, завдання роботи, матеріал і методи. Мета дослідження. Проаналізувати та вивчити стан і найважливіші складові саморозвитку культури здоров'я студентів у парадигмі самозбережувальної поведінки.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел; опитування студентів.

Результати дослідження. Наше опитування студентів 1–4 курсів різних спеціальностей ЧНТУ виявило, що із 1067 респондентів належного обсягу рухової активності, який становить до 8-10 годин на тиждень, дотримуються лише 18,4% студентів (юнаки – 23,4%, дівчата – 14,1); споживають натуральні продукти тільки 15,7%, а харчуються ситуативно, тобто без дотримання визначеного режиму – 55,4%; сплять не менше 7–8 годин лише 25,1% (юнаки – 20,6%, дівчата – 30%); регулярно загартовуються 8,8% студентів (юнаки – 9,7%, дівчата – 7,1%), зовсім не хворіють протягом року 21,7% (юнаки – 23,6%, дівчата – 18,9%); палять 41,2%, (юнаки – 49,9%, дівчата – 22,4%); вживають алкоголь "не тільки по святам" 58,2%, (юнаки – 61,4%, дівчата – 52,7%), що підтверджує актуальність проблеми самозбережувальної поведінки серед студентської молоді.

Слід відзначити, що в Україні протягом останніх десятиліть відзначається криза громадського здоров'я. Так, 4 групи неінфекційних хвороб, а саме цукровий діабет, рак, серцево-судинні та хронічні респіраторні захворювання є причиною 80% всіх випадків смерті. Лише 1% сучасного населення перебуває в "безпечній" зоні здоров'я, що і є медико-біологічною причиною депопуляції, який 20 років тому становив 8% (серед студентів 7-14%). Тому невідкладним є формування парадигми здоров'яорієнтованої економіки, яка б забезпечувала високий ступінь мотивації кожній людині бути здоровою [9, с. 94].

Ми вважаємо, що системообумовлюючим фактором саморозвитку культури здоров'я студентів є сукупність біологічних, соціальних та психічних чинників, які формуються в парадигмі самозбережувальної поведінки.

Парадигмою (грец. "paradeigma" – приклад, зразок), називають сукупність теоретичних і методологічних передумов, що визначають конкретне наукове дослідження, яке втілюється в науковій практиці на даному етапі. Парадигма є підставою вибору проблем, а також моделлю, зразком для вирішення дослідницьких завдань [4, с. 4].

На основі різних парадигм (акмеологічної, антропологічної та культурологічної) в освіті для її цілісного сприйняття і використання в XXI ст. розробляється полікультурна парадигма [8, с. 58], в рамках якої професійно-педагогічне спілкування виконує наступні функції: інформаційну, виховну, пізнавальну, організаційну, орієнтовну, розвивальну. Такий підхід в освіті забезпечує свободу творчості викладача і професійну орієнтацію вихованців з їх індивідуальними особливостями і схильностями [8, с. 60].

Відзначимо, що після народження кожен індивід володіє певним набором біологічних характеристик (стать, генна схильність та ін.) і має певний індекс здоров'я. А потім в процесі соціалізації індивід виробляє для себе певну модель самозбережувальної поведінки з підтримки власного здоров'я – позитивну або негативну. При цьому позитивна модель самозбережувальної поведінки спрямована на збереження і продовження життя за допомогою ведення здорового способу життя, а негативна – призводить до погіршення і зниження рівня здоров'я в наслідку асоціального способу життя [6, с. 156].

Тому під системою дій і установок особистості, спрямованих на збереження і підтримання здоров'я і життєвого довголіття, слід розуміти самозбережувальну поведінку, яка є ключовою в процесі формування свідомих дій щодо збереження здоров'я. А сукупність людських потреб є не що інше, як реалізація "стрижневої" потреби, яка полягає в самозбереженні [7, с. 177].

Самозбережувальна поведінка (як і будь-яка інша) управляється, регулюється і контролюється свідомістю, що функціонує на базі сенсорних, емоційних, інтелектуальних і вольових процесів. При цьому необхідно відзначити, що для повноцінного розгортання механізму самозбережувальної поведінки необхідно задіяти так звані персональні ресурси здоров'я, які являють собою особистісні сили, що сприяють подоланню впливу негативних для здоров'я факторів [11, с. 75].

Адже навіть великі теоретичні знання в галузі культури здоров'я недостатні для формування правильної поведінки людини щодо свідомого й активного ставлення до збереження та зміцнення свого здоров'я, яке вимагає певних вольових якостей (самовладання, цілеспрямованості). А це обумовлює актуальність проблеми орієнтації студентів на саморозвиток культури здоров'я, який є безперервним процесом цілеспрямованої діяльності особистості зі зміни своїх потреб і здібностей, свідомого управління своїм розвитком, а також вибір цілей, шляхів і засобів самовдосконалення відповідно до своїх життєвих цінностей і установок щодо здорового способу життя [3, с. 73].

Отже, здоров'я студентів багато в чому залежить від життєвої позиції і зусиль щодо реалізації програми самозбереження та саморозвитку. Найбільш значущими суб'єктивними факторами є мотивація щодо здоров'я і наявність вольових якостей, необхідних для прояву активності особистості, подолання власної інертності. А для цього потрібні культура знань про свій організм і способи вдосконалення здоров'я.

Висновки. Однією з головних проблем відношення студентів до свого здоров'я є невідповідність, а часто і різко виражене протиріччя між свідомістю та реальною поведінкою, яка характеризується небажанням зважати на норми здорового способу життя. Потрібна зміна парадигми орієнтації пріоритетів у відношенні до здоров'я керівників, викладачів і студентів ВНЗ з переважно пасивно-лікувального на активно-профілактичний процес збереження і зміцнення капіталу здоров'я молоді як самоцінності з урахуванням усіляких факторів ризику і особливостей прояву факторів самозбережувальної поведінки. Особливої актуальності набуває проблема саморозвитку культури здоров'я студентів як важлива соціально-педагогічна складова в парадигмі самозбережувальної поведінки.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення шляхів формування культури здоров'я студентів ВНЗ у парадигмі самозбережувальної поведінки.

Використані джерела

1. Бедрань Р.В. "Культура здоров'я" як наукова категорія / Р.В. Бедрань // Педагогічні науки: Зб. наук. праць. – 2016. – № 70. – Т. 1. – С.76–80.
2. Бичева И.Б. Культура здоровья личности: научно-теоретический контекст / И.Б. Бичева // Гуманитарные научные исследования. – 2016. – № 9 (61). [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://human.snauka.ru/2016/09/16491> .
3. Замалетдинова Н. Ш. Саморазвитие культуры здоровья студентов в системе дистанционного обучения / Н.Ш. Замалетдинова // Педагогическое образование и наука. – 2014. – № 1. – С. 71–74.
4. Кенжебалина Г. Н. Лингвопрагматика : учебное пособие / Г.Н. Кенжебалина. – Павлодар : Кереку, 2012. – 121 с.
5. Крутов В. Н. Формирование культуры здоровья у студентов в процессе физического воспитания / В.Н. Крутов, В.И. Щавинский // Наука и общество: проблемы современных исследований: IX Междунар. науч.-практ. конф. – Омск : ОмГА, 2015. – С. 239–244.
6. Кузеванова А. Л. Самоохранительное поведение как фактор сохранения и продления жизненной активности индивидов: социологический аспект / А.Л. Кузеванова, Л.А. Лещенко // Известия высших учебных заведений. – 2016. – № 3 (39). – С. 154–161.
7. Лещенко Л. А. Самоохранительное поведение и человеческий капитал как социальные составляющие здоровья индивида / Л.А. Лещенко // Вестник экономики, права и социологии. – 2017. – № 2. – С. 176–180.
8. Матис В.И. Полипарадигмальный подход как методологическая основа создания современной школы / В.И. Матис // Сибирский педагогический журнал. – 2009. – № 2. – С. 54–64.
9. Оганезова А. В. Формирование парадигмы здоровьеориентированной экономики / А. В. Оганезова // Проблемы экономики. – 2015. – № 2. – 93–99.
10. Самарин А.В. Саморазвитие культуры здоровья студенческой молодежи / А.В. Самарин, Л.Л. Мехришвили // III Международные научные чтения (памяти И.И. Ползунова): Междунар. науч.-практ. конф. – М.: ЕФОР, 2016. – С. 91–93.
11. Самыгин С. И. Молодежь и здоровье: психологические барьеры самоохранительного поведения / С.И. Самыгин, П.С. Самыгин, А.А. Осипова // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2015. – № 6. Ч. 2. – С. 72–77.
12. Трещева О.Л. Характеристика культуры здоровья личности с позиций системного подхода / О.Л. Трещева, А.Н. Карпеев, О.В. Криживецкая [и др.] // Омский научный вестник. – 2014. – № 1 (125). – С. 154–157.

Gorobey M.

SELF-DEVELOPMENT OF HEALTH CULTURE AS A DETERMINING FACTOR IN THE PARADIGM SELF-PRESERVATION BEHAVIOR OF STUDENTS

The analysis of the data of modern scientific literature on the problem of the self-development of the culture of health of students in the paradigm of self-preserving behavior is carried out. It is shown that a significant proportion of students has problems in respect of nutrition, optimal physical activity, refusal from harmful habits, adherence of the day, regular hardening. One of the main problems students attitudes towards their health is a mismatch, and often pronounced contradiction between consciousness and actual behavior, which is characterized by the unwillingness to reckon with the norms of a healthy lifestyle. Found that the usual negative type of self-preservation behavior of most students is due to the neglect of health to achieve important goals for them. Therefore, the main function of the university is to create a developing space for each student for the continuous development of his needs for health and recovery. In the learning process needs to be implemented a mechanism to ensure continuous involvement of the student in the system of health relations and contributes to the formation of a culture of health and self-development, to successfully cope with the ever increasing pressures of modern life on the human body. The main system-conditioning factor of self-development of culture of health of students is a combination of biological, social and psychological factors that are formed in the paradigm of self-preservation behavior. Need a paradigm shift in the orientation of priorities in respect of health managers, teachers and students with a predominantly passive treatment to active and preventive process of preserving and strengthening the health capital of youth as a value in itself taking into account all possible risk factors and features of the factors of self-preservation behavior. Of particular relevance is the problem of self-development of health culture of students as an important socio-pedagogical component in the paradigm of self-preservation behavior.

Key words: students, health, health culture, self-development, paradigm, self-preservation behavior.

Стаття надійшла до редакції 26.08.2017