

ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті розглядаються шляхи формування здорового способу життя студентської молоді. Вказується, що культурно-просвітницьку роботу з формування здорового способу життя мають проводити викладачі, які заслуговують на довіру у студентської молоді; цілком володіють аудиторією; самі є прикладом ведення здорового способу життя.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, студент, вища школа, педагог.

Постановка проблеми. Останнім часом перед українським та й загалом перед світовим суспільством дуже гостро постала проблема здоров'я населення, особливо підростаючого покоління. Наявність проблеми погіршення стану здоров'я як українського студентства, так і нації в цілому постійно підкреслювалась в науковій літературі [6, 7, 8]. Оскільки здоров'я населення – ознака добробуту держави, то його збереження є завданням державного рівня.

Всесвітня організація охорони здоров'я розглядає цю проблему не як суто медичну, а як комплексну. Здоров'я визначається як філософська, соціальна, економічна, біологічна, медична категорії, об'єкт споживання, вкладення капіталу, індивідуальна і суспільна цінність, явище системного характеру, динамічне, що постійно взаємодіє з навколишнім середовищем. Спеціалісти у галузі охорони здоров'я та формування здорового способу життя вказують на те, що стан власне системи охорони здоров'я не є визначальним з усього комплексу впливів. Тому велика увага приділяється саме педагогічним заходам щодо формування здорового способу життя молоді та усвідомлення нею цінностей здоров'я [1, 4, 5].

Метою даної статті є аналіз ситуації щодо формування здорового способу життя студентської молоді.

Завдання дослідження:

1. Вивчити виникнення чинників, які негативно впливають на здоров'я людини.
2. Знайти шляхи подолання факторів, які негативно впливають на формування здорового способу життя молоді.

Результати теоретичного дослідження. Дослідженням стану здоров'я молоді займалися низка вчених: Сухарев А. Г., Апанасенко Г. Л., Круцевич Т. Ю., які засвідчили чітку залежність між здоров'ям, руховим режимом, організацією та методикою підготовки фахівців з фізичного виховання.

Методика та процедура дослідження: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури.

Аналіз результатів дослідження. Поняття здоровий спосіб життя ще у декларації Алма-Атинської міжнародної конференції охорони здоров'я 1978 р. було визначено як "...все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною всіх своїх людських функцій через діяльність оздоровлення умов життя – праці, відпочинку, побуту".

Фахівцям у сфері педагогіки відомо, що саме у молоді роки відбувається сприйняття певних норм і зразків поведінки, накопичення відповідних знань вмінь, усвідомлення потреб та мотивів визначення ціннісних орієнтацій, інтересів та уявлень [8, с. 16].

Про основні проблеми в цій сфері свідчать дані Міністерства освіти і науки України, які вказують на те, що різні порушення статуту виявлено у більшості учнів шкіл, у багатьох спостерігались відхилення від норми у серцево-судинній системі, неврози. Багато студентів відстають у навчанні, основою причиною цього, на думку науковців є погіршення стану здоров'я, слабкий фізичний розвиток, зниження імунітету до захворювань.

Систематизувавши чинники, що впливають на погіршення здоров'я, підвищення захворюваності, ми виокремили такі найважливіші:

- сутність педагогічної та соціальної діяльності щодо запобігання нещасним випадкам;
- незадовільний стан здоров'я вагітних та дівчаток – майбутніх матерів, поширення серед них гінекологічних захворювань;
- поширення гострих кишкових інфекцій з причин нехтування основними санітарно-гігієнічними нормами;
- зменшення можливостей природного фізичного розвитку і послаблення роботи з масового фізичного виховання;
- незадовільний стан статевого виховання, наслідком чого є небажана вагітність і венеричні хвороби;

– слабка ефективність традиційних методів протидії і поширення ВІЛ/СНІДу і хімічних залежностей – тютюнової, алкогольної, наркотичної, токсикоманії;
– поширення туберкульозу.

Більшість чинників значною мірою пов'язані зі способом життя молоді, соціальними складовими вітчизняних реалій. Тому найбільш ефективним шляхом позитивного впливу буде використання засобів з арсеналу системи формування здорового способу життя у тих напрямках діяльності, що визначають наведені чинники [7].

Аналіз літератури дав можливість узагальнити причини, що негативно впливають на формування здорового способу життя молоді. Зокрема, були виокремлені такі:

- нездоровий, а не рідко й асоціальний спосіб життя батьків, відсутність родинного виховання;
- обмежені матеріальні можливості молоді;
- недосконалість профілактичної роботи в системі охорони здоров'я;
- недосконалість навчально-виховної діяльності в системі освіти;

– нестача знань та інформації, що повинні надаватися з інших державних і суспільних структур – засобів масової інформації, соціальних служб для молоді, громадських організацій тощо.

Як зазначать сучасні дослідники, проекти формування здорового способу життя мають прищеплювати студентській молоді особисті навички здорового способу життя, поширювати адресну інформацію з проблеми здоров'я, почати передбачати і розпізнавати ризики для здоров'я, уникати їх у повсякденному житті [7, 8].

З метою створення позитивних умов для формування здорового способу життя у студентському середовищі основними напрямками педагогічного та культурно-просвітницького впливу на особистість студента, на нашу думку, мають стати:

- формування у студентів навичок соціальної діяльності щодо запобігання нещасним випадкам;
- формування уявлень щодо необхідності проходити медичні обстеження згідно із затвердженими нормами; про важливість дотримання основних санітарно-гігієнічних норм;
- поліпшення роботи з масового фізичного виховання;
- організація статевого виховання з метою небажаної вагітності і венеричних хвороб;
- розробка ефективних культурно-просвітницьких методів протидії поширення ВІЛ/СНІДу і хімічних залежностей – тютюнової, алкогольної, наркотичної, токсикоманії;
- педагогічна корекція поведінки відповідно до умов дотримання здорового способу життя.

У наш час складність і різноманітність культурно-практичних завдань вимагає пошуків таких технологій соціально-культурного проектування, які б забезпечували більшу ефективність реалізації цих завдань водночас з меншими людськими, часовими, ресурсними і фінансовими затратами [2].

Програма формування здорового способу життя повинна бути функціональною та впливати на всі сфери життя особистості. Впроваджуючи програму формування здорового способу життя у вищій школі слід враховувати той факт, що, за оцінками респондентів національного соціального опитування мають малий вплив на стан здоров'я молоді. Викладачі мають малий вплив на стан здоров'я молоді. Близько половини опитаних вважають, що вони (педагоги) абсолютно не впливають на здоров'я, або ж впливають не значною мірою [8, с. 117].

Слід зазначити, що культурно-просвітницька програма спрямована на формування здорового способу життя, є модифікацією соціальної реклами. Таким чином, нами були враховані педагогічні, психологічні чинники впливу інформації на особистість [3]. Виходячи з цього потрібно створювати адекватні педагогічні умови щодо впливу на ціннісні орієнтації молоді. Дані проведеного нами у 2015 році дослідження дозволили дійти висновків, що культурно-просвітницька діяльність, спрямована на молодіжну аудиторію, повинна відповідати таким умовам:

- надання інформації з горизонтальної позиції (рівний – рівному);
- особистість – транслятор інформації – має викликати довіру у студентів;
- необхідна експресивна форма повідомлень із застосуванням інтерактивних методик;
- уникнення мовних, рухових і візуальних шаблонів, здатних створити негативні установки на студентську аудиторію.

Необхідно зауважити, що специфіка педагогічного впливу на студентів повинна ґрунтуватися на вікових особливостях особистості. Наприклад, якщо для школярів значну роль відіграє авторитет дорослого – батьків, вчителів, керівників гуртків тощо (діти цього віку не піддають критиці надану інформацію і спрямовують її як даність), то для студентів характерна більша орієнтація на однолітків, що потребує різної специфіки надання інформації.

Слід зауважити, що інформація, отримана від джерела, яке заслуговує на довіру, здатна проходити через усі рівні психологічного захисту та фільтри сприйняття. Повідомлення ж, що було передане не значущим для студентів джерелом, оцінюється як кривда, яка ігнорується. У цьому віці великого значення набуває увага оточення, з'являється прагнення бути почутим; особливу роль відіграє ступінь довіри до особистості, яка надає інформацію.

Висновки. Таким чином, існує методична різниця в проведенні занять з дітьми різного віку, яка базується на вікових особливостях сприйняття. На нашу думку, культурно-просвітницьку

роботу з формування здорового способу життя мають проводити викладачі, які заслуговують на довіру у студентської молоді; цілком володіють аудиторією; самі є прикладом ведення здорового способу життя. Нагальною педагогічною умовою створення ефективних програм формування здорового способу життя; постає навчанням викладачів (курси підвищення кваліфікації, семінари, тренінги з педагогіки, медицини) [7].

Відомо, що досить часта діяльність з формування здорового способу життя у студентської молоді у навчальних закладах перетворюється на примусову, у таких випадках, як відомо, годі чекати на позитивні результати.

Отже, до культурно-просвітницької роботи з дотримання здорового способу життя, вважаємо краще залучати фахівців зі створення та впровадження вищевказаних програм.

Проведений аналіз літератури та сучасного стану справ з формування здорового способу життя показав, що дана проблема є міждисциплінарною та потребує комплексного вирішення. Визначення причини негативної тенденції погіршення стану здоров'я студентів, педагогічні умови та культурно-просвітницькі принципи створення програм формування здорового способу життя мають враховуватися при розробці педагогічної програми.

Перспективи подальшого наукового пошуку полягають у вивченні дотримання студентами правил здорового способу життя.

Використані джерела

1. Барна М. До питання оцінки фахової підготовки майбутніх педагогів / М. Барна, Ю. Пачковський // Педагогіка і психологія. – 1997. – №1. – С. 17 – 20.
2. Кірсанов В. В. Технологія проектування поліфункціональних соціально-культурних програм / В. В. Кірсанов // Вісник КНУКіМ. – "Педагогіка". – 2002. – № 6. – 356 с.
3. Леонтьева Е. И. Некоторые особенности восприятия социальной рекламы подростками / Е.И. Леонтьева // Тези доповідей третьої Всеукраїнської конференції молодих науковців. – К., 2000. – 86 с.
4. Мишин О. В. Педагогическая психология воспитания: учебн. пособие для школьных психологов и педагогов / О. В. Мишин. – М., 1997. – 154 с.
5. Обухова Л. Ф. Детская (возрастная) психология : ученик / Л. Ф. Обухова. – М. : Российское педагогическое общество, 1996. – 374с.
6. Петрик О. І. Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя. Курс лекцій : навч. посіб. для студентів ун-тів та пед. інститутів / О. І. Петрик. – Львів: Світ, 1993. – 119 с.
7. Формування здорового способу життя : навч. посіб. для слухачів курсів підвищення кваліфікації державних службовців / О. Яременко, О. Вакуленко, Л. Жаліло, Н. Комарова та ін. – К.: Український інститут соціальних досліджень, 2000. – 232 с.
8. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О. Яременко, О. Балакірева, О. Вакуленко та ін. – К.: Український інститут соціальних досліджень, 2000. – 207 с.

Kovalchuk V. Y.

WAYS OF PROMOTING HEALTHY LIFESTYLES OF STUDENTS

This article considers how a healthy lifestyle of students. The purpose of this article is to analyze the situation of a healthy lifestyle of students. Systematic factors affecting the deterioration of health, increased morbidity, we identified the following key: essence of educational and social activities to prevent accidents; poor health of pregnant women and girls – future mothers, spread among them gynecological diseases; acute intestinal infection spread for reasons neglect basic hygienic rules; reducing the possibilities of natural physical development and relaxation of the mass physical education; the poor state of sex education, resulting in unwanted pregnancies and sexually transmitted diseases; weak effectiveness of traditional methods and combating HIV / AIDS and Substance Abuse – tobacco, alcohol, drug, substance abuse; the spread of tuberculosis.

The program promoting healthy lifestyles should be functional and affect all areas of a person's life. Implementing a program of healthy lifestyle in high school should take into account the fact that, according to respondents' national social surveys have little impact on the health of young people. Teachers have little impact on the health of young people. About half of the surveyed managers consider that they (teachers) absolutely no impact on health or not significantly affected

Specifies that culture and education to healthy lifestyle should conduct teachers who deserve the trust of students; have quite an audience; most exemplifies a healthy lifestyle.

Key words: health, healthy lifestyle, student, high school teacher.

Стаття надійшла до редакції 26.10.2016 р.