

specialists, bachelors and masters of tourism. Analyses the existing standards of training of these experts, is determined by the level of compliance with the sequence in the formation of General and professional competence and continuity in determining the content of the training.

Key words: tourism, training, professional tourism education

Стаття надійшла до редакції 20.04.2015 р.

Прийнято до друку 14.05.2015 р.

Рецензент – д.п.н., проф. Курило В. С.

УДК 378.937:796

П. В. Ярошенко, Н. О. Гайдук

АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Сьогодні в Україні спостерігається загальна тенденція погіршення стану здоров'я населення в цілому та дітей зокрема. Аналіз статистичних даних і результати різноманітних досліджень свідчать, що спостерігається тенденція омолодження віку дітей, які починають курити, вживати алкоголь, наркотичні речовини. Загрозливих масштабів набирає епідемія ВІЛ/СНІДу.

В свою чергу це призводить до складних демографічних умов та негативних тенденцій зниження якості життя в багатьох колах населення, у тому числі й підростаючого покоління, що позначилось у збільшенні рівня захворюваності та смертності, зростанні процесу збільшення кількості хронічних захворювань, активізації соціально-детермінованої патології. При скороченні народжуваності і значному старінні населення ця ситуація ще більше погіршується [1].

У зв'язку з цим питання становлення, розвитку і самореалізації особистості у процесі активного та творчого ставлення до фізичної культури і спорту все більше привертає увагу науковців і практиків, охоплює все більше галузей наукового гуманітарного знання.

Формування здорового способу життя, крім іншого здійснюється у процесі її соціалізації. Саме соціокультурне середовище, в тому числі сприяють становленню особистості в усіх її значущих проявах. Але поряд з цим вони обмежують той простір, у межах якого вона може виявити і реалізувати свою творчу людську сутність та індивідуальність. Дослідження зв'язку між формуванням здорового способу життя та особливостями соціокультурного середовища, особливо у промислових регіонах, що впливають на її готовність до перетворюючої, інноваційної діяльності належить до низки найбільш гострих і актуальних педагогічних проблем сьогодення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми, а це в першу чергу стосується формуванню культури здоров'я майбутніх педагогів, яке мало своє відображення в дослідженнях С. Авчиннікової, Г. Апанасенка, Г. Буліча, М. Віденського, В. Горашука, Г. Кривошеєвої, О. Міхеєнко, І. Муравова.

Здоровий спосіб життя та культура здоров'я молоді, як показали І. Амелеченко, Ю. Антіпов, В. Баранов, О. Брижатиї, П. Віноградов, С. Волкова, О. Жабокрицька, О. Куц, С. Марчук є найважливішим фактором розвитку кожної особистості; вони формуються як у процесі навчання, так і у наступній професійній діяльності спеціалістів, сприяючи їх фізичному та психоемоційному самовдосконаленню, створюючи необхідні умови для їх морального і креативного розвитку.

Більшість досліджень та науково-методичних видань, інформаційних джерел останнього десятиріччя, зорієнтовані переважно регіональні аспекти та позанавчальну діяльність спрямовані на формування здорового способу життя.

Виділення невіршених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується означена стаття. Незважаючи на значну увагу педагогів, психологів, філософів, науковців у галузі теорії і методики фізичного виховання до означеної проблеми, все ж окремі її питання залишаються поки що нерозв'язаними.

Формування цілей статті (постановка завдання). Метою нашої роботи виступає теоретичний аналіз аспектів формуванню культури здоров'я у студентів вищих навчальних закладів.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих результатів. Сучасний стан розвитку українського суспільства характеризується посиленням уваги соціуму до проблем стану здоров'я та якості життя підростаючих поколінь, а також до питань щодо формування повноцінної, гармонічної, всебічно розвиненої особистості, здатної адекватно сприймати великі традиції українського народу, його багату культуру, а також креативно збільшити матеріальні та духовні цінності, просуваючи нашу країну шляхом європейської та світової інтеграції.

У філософському розумінні спосіб життя – це синтетична характеристика сукупності типових видів життєдіяльності людей у поєднанні з умовами життя суспільства. Спосіб життя охоплює всі сфери суспільства: працю і побут, суспільне життя і культуру, поведінку людей та їх духовні цінності.

Т. Бойченко зазначає, що здоров'я є багатомірний і цілісний феномен гармонійної життєдіяльності людини, що знаходить свій вияв через взаємо узгоджені стани, явища і процеси формування, зміцнення, збереження, споживання, відновлення, передачі фізичних, психічних, соціальних і духовних складових життя людини, суспільства в цілому.

У викладеному аспекті велике значення мають дослідження В. Григоренка, О. Іванашка, які свідчать про те, що стан здоров'я

населення сучасної України має тенденцію до значного погіршення. На їх думку, це обумовлюється посиленням негативних екологічних, економічних, соціальних впливів та інших факторів. Статистика свідчить, що при вступі до школи різноманітні відхилення в стані здоров'я має кожна третя дитина .

У 10 – 20% дітей дошкільного віку виявлено надлишкову масу тіла, у 30 – 40% захворювання носоглотки, у 20 – 40% порушення постави з деформацією хребта, 50% мають дефекти зору й нервово-психічні відхилення, у 20 – 25% встановлено патологічні зміни нейроендокринної системи, 30 – 40% мають певні порушення функцій системи кровообігу та дихання, у 50 – 70% схильність до частих захворювань (низький рівень функціональних можливостей імунної системи), 60 – 75% учнів загальноосвітніх шкіл охоплено стійкою гіподинамією [2].

Таким чином, природна потреба дитини в рухах з роками починає знижуватися. Тому дуже важливо своєчасно сформувати у дітей свідому потребу в систематичній фізичній активності. Шкільний вік вважається сприятливим для цього, оскільки саме в цей час відбуваються значні зміни у фізичному та психічному розвитку дитини, формуються основи здоров'я та здорового способу життя.

Вивчення феномена здоров'я на теоретичному рівні та практичне формування культури здоров'я школярів детально висвітлено в докторській дисертації В. Горашука [3].

Сучасні напрями формування навичок здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів розроблені Н. Завидівською. На її думку, нова концепція фізкультурно-спортивної політики має орієнтуватися саме на формування здорового способу життя. У дослідженні Н. П'ясецької розглядається проблема формування валеологічної культури майбутніх учителів у вищих закладах освіти.

Узагальнюючи висновки досліджень О. Ващенка, Л. Лахнової, С. Свириденко, В. Несторенко, Г. Голобородько, зазначимо, що їх думки щодо формування здорового способу життя збігаються в одному – цей процес треба починати як можна раніше з дошкільного та молодшого шкільного віку дитини.

У сучасній парадигмі знань під способом життя розуміють стійкий, що склався під дією соціальних, культурних, матеріальних та професійних обставин, спосіб життєдіяльності, який проявляється в нормах спілкування, поведінці, складі мислення традиціях [4]. При цьому виділяють економічну, соціологічну, соціально-психологічну складові категорії «спосіб життя». Визначаючи факторну вагу цих складових у формуванні здоров'я людини, необхідно виділити поняття «стиль життя». Саме він (стиль) носить персоніфікований характер і визначається історичними, національними традиціями, отриманою освітою та особистісними нахилами [5].

У сучасній соціальній практиці склалася думка і про структуру здорових звичок, що мають пряме відношення до здорового способу

життя й здоров'я людини. До них зазвичай відносять: оптимальний руховий режим; тренування імунітету й загартовування; раціональне; психофізіологічну регуляцію; раціонально організовану життєдіяльність; відсутність шкідливих звичок; здоров'я зберігаючи самоосвіту й самовиховання.

Аналіз основних компонентів здорового способу життя дозволяє стверджувати, що він має індивідуальний характер і здебільшого залежить від ціннісних орієнтацій людини, світогляду, культури, традицій, соціального та морального досвіду.

Ціннісні орієнтації передбачають вільний вибір суспільних цінностей, на які особистість орієнтується й якими керується у своїй діяльності. При цьому базові компоненти здорового способу життя, як і природні фізичні чинники, не лікують у звичному розумінні, проте нормалізують, підтримують біологічні рухові, психоемоційні та інтелектуальні процеси, що притаманні цьому об'єкту.

Поняття «здоровий спосіб життя» інтегрує взаємозв'язок способу життя та здоров'я людини. Здоровий спосіб життя об'єднує всі умови, особистісні якості, процеси, тобто все, що допомагає нормальному функціонуванню людини в професійній, суспільній, побутовій сферах. Це визначення також виражає ставлення людини, орієнтир її діяльності щодо зміцнення та розвитку індивідуального та суспільного здоров'я. Здоров'я має бути найпершою потребою людини, але її задоволення носить складний, обумовлений характер і не завжди призводить до потрібного результату.

Здоровий спосіб життя пов'язаний з особистісно-мотиваційною сферою людини, з соціальними, фізичними можливостями та здібностями. Дуже важливо, що для того, щоб підтримувати здоров'я на оптимальному рівні, тільки уникати факторів ризику (алкоголізм, тютюнопаління, наркоманія, нераціональне харчування) недостатньо, треба розвивати тенденції, які працюють на формування здорового способу життя й репрезентуються в різних факторах життя людини.

До основних принципів здорового способу життя належать:

- соціальні: спосіб життя повинний бути естетичним, моральним, вольовим;
- біологічні: спосіб життя повинний відповідати віковим особливостям, забезпеченим енергетично, зміцнюючим та ритмічним.

Реалізація цих принципів залежить від соціально-економічних заходів та формування моделей поведінки людини. Дотримання здорового способу життя передбачає: прагнення до фізичної досконалості; досягнення душевної, психічної гармонії в житті; забезпечення повноцінного харчування; виключення з життя самодеструктивної поведінки; дотримання правил особистої гігієни: очищення організму та його загартовування.

Таким чином, ми розглянули багато спроб видатних учених-психологів вибудувати завершену систему уявлень про здоров'я та

здоровий спосіб життя. Але навіть переконливі моделі та еталони досліджень не в змозі включити багатоаспектність та комплексність цих понять.

Феноменологія здоров'я багатогранна. Вона зближує межі тілесного та духовного, біологічного та соціального, індивідуального та глобального.

Узагальнюючи проведені дослідження, здоровий спосіб життя розглядаємо як взаємодію, взаємозалежність певних аспектів життя: фізичного, інтелектуального, емоційного, соціального, морального, особистісного; як етап повного фізичного), психічного, соціального здоров'я та добробуту людини; як потребу та вимогу часу; умову й основу гармонійного життя та щастя; діяльність людини в напрямку зміцнення індивідуального та суспільного здоров'я.

Висновки та перспективи подальших розвідок у цьому напрямі. Формування здорового способу життя майбутніх педагогів як теоретико-філософська та педагогічна проблема, тісно пов'язана з історико-культурним надбанням нашої держави та нагальними проблемами сьогодення. Особливо це стосується сучасних тенденцій інтеграції української держави у світову та європейську економічну систему. Цей процес без сумніву вимагає від сучасної освітньої системи її подальшого розвитку та поглиблення, що робить дуже актуальною підготовку мобільних висококваліфікованих спеціалістів, професіоналів здатних успішно конкурувати на внутрішньому та світовому ринку праці.

Однією з головних умов ефективної підготовки конкурентоздатних фахівців, крім іншого, має бути формування поряд з високою професійною компетентністю навички дотримання в своїй повсякденній життєдіяльності здорового способу життя. Успішне подолання факторів ризику та загроз, що унеможлилювали виникнення захворювань, які, як показують інформаційні джерела, здебільшого залежать від самої людини та її стилю життя.

Список використаної літератури

1. Апанасенко Г. Л. Проблемы управления здоровьем человека // Наука в олимпийском спорте (спецвыпуск) / Л. Г. Апанасенко. – 1999. – С. 56 – 60. **2. Коновалова Е. О.** та ін. Состояние здоровья школьников в больших промышленных центрах / Е. О. Коновалова, Т. М. Чикало, Л. К. Овдиенко, В. С. Бирюкова // Матер. Міжнар. наук.-практ. конф. «Валеология: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку». – Харків, 2003. – Т. 2. – С. 7 – 10. **3. Основні** показники стану здоров'я населення та ресурсів охорони здоров'я України: Стат.-аналіт. довід, посібник. – К. : Здоров'я, 2000. – 144 с. **3. Горашук В. П.** Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика) / В. П. Горашук. – Луганск : Альма матер, 2003. – 376 с. **4. Зубалія М. Д.** Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / М. Д. Зубалія. – К. : ІЗМН, 1997. – 36 с. **5. Державні** вимоги до системи

фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді // Фізичне виховання в школі. – 1999. – №3. – С. 29 – 32.

Ярошенко П. В., Гайдук Н. О. Проблеми формування здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів

У статті розглядаються поняття «здоров'я», «здоровий спосіб життя», «культура здоров'я». Основна увага приділяється аналізу формування здорового способу життя молоді як важливу складову молодіжної та соціальної державної політики.

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

Ярошенко П. В., Гайдук Н. О. Проблемы формирования здорового способа жизни у студентов высших учебных заведений

В статье рассматриваются понятия «здоровье», «здоровый образ жизни», «культура здоровья». Основное внимание уделяется анализу формирования здорового образа жизни молодежи, которая является важной составляющей молодежной и социальной государственной политики.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, студентська молодь, культура.

Yaroshenko P. V., Haiduk N. O. Problems of Formation of Healthy Lifestyle Among Students of Higher Educational Institutions

In article the concept "health" "healthy lifestyle" and "culture of health". Focuses on the analysis of formation of healthy lifestyle of youth Mercator is an important component of youth and social public policy.

Key words: health, healthy lifestyle, Studentska youth, culture.

Стаття надійшла до редакції 19.04.2015 р.

Прийнято до друку 14.05.2015 р.

Рецензент – д.п.н., проф. Караман О. Л.