

Сліпецький В.П. Формування культури здоров'я студентів – невід'ємна частина загальної культури суспільства» / В. П. Сліпецький // Взаємодія духовного і фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості : збірник статей за матеріалами IV Міжн. науково-практичної онлайн-конференції (Слов'янськ, Україна, 23–24 березня 2017 року у 2-х томах / гол. ред. В. М. Пристинський. – Слов'янськ : ДВНЗ Донбаський ДПУ, 2017. – Т. 1. – С. 73–77.

***Анотація.** У статті розглянуто широке коло понять, методів та засобів щодо формування у студентів уявлення про поняття «здоровий спосіб життя», пояснення особистої відповідальності за своє здоров'я, формування культури здоров'я, як невід'ємної частини загальної культури людини.*

***Ключові слова:** здоров'я, культура здоров'я, валеологічна культура, мотивація.*

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ – НЕВІД'ЄМНА ЧАСТИНА ЗАГАЛЬНОЇ КУЛЬТУРИ СУСПІЛЬСТВА

Сліпецький В.П., Відокремлений підрозділ «Лисичанський педагогічний коледж Луганського національного університету імені Тараса Шевченка», Україна, м.Лисичанськ, Україна

Формування культури здоров'я студентів – невід'ємна частина загальної культури суспільства

***Анотація.** У статті розглянуто широке коло понять, методів та засобів щодо формування у студентів уявлення про поняття «здоровий спосіб життя», пояснення особистої відповідальності за своє здоров'я, формування культури здоров'я, як невід'ємної частини загальної культури людини.*

***Ключові слова:** здоров'я, культура здоров'я, валеологічна культура, мотивація.*

Building a culture of health of students – an integral part of the overall culture of the society

***Abstract.** The article considers a wide range of concepts, methods and tools to develop the students ' understanding of the concept of "healthy lifestyle" explanations of personal responsibility for their health, formation of culture of health as an integral part of General culture.*

***Keywords:** health, health culture, valeological culture, motivation.*

Актуальність. Збереження і зміцнення здоров'я дітей, молоді та всього населення є найважливішим завданням держави й суспільства. Відомо, що здоров'я людини формується з дитинства і значною мірою залежить від способу життя, обсягу рухової активності відповідно до її психофізичних особливостей. Організм людини влаштований так, що малорухливий спосіб життя швидко призводить до погіршення здоров'я.

На сучасному етапі розвитку суспільства України проблема активної соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя населення, зміцнення та

укріплення здоров'я у зв'язку зі зниженням частки здорових дітей є пріоритетними напрямками державної політики освіти, розв'язання в освітніх закладах таких проблем залежить від запровадження нових підходів організації навчально-виховного процесу.

Аналіз останніх публікацій. Проблеми здорового способу життя та формування культури здоров'я приділяли увагу такі автори, як Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. [1], Горащук В.П. [2], Сумін В.А. [3], Леонтьєва О. [4], Соковня-Семенова І.І. [5], та ін.

Мета статті – доцільність формування культури здоров'я студентів, як головної умови культурного і духовного становлення особистості.

Результати досліджень. Культура – це особливе ставлення до себе і оточення, властиве тільки людині, це набуті людиною морально-етичні та світоглядні установки. Вона відображає ступінь усвідомленості ставлення людини до самої себе, суспільства, природи, а також рівень саморегуляції. Тому необхідно прагнути, щоб батьки, навчальні заклади, держава допомагали підростаючому поколінню набувати таких знань й навичок щодо здоров'я, які б увійшли в їхню культуру, побут, звички. Саме культура здоров'я визначає спосіб життя не лише окремої особи, а й усього людства.

Культура здоров'я має допомагати людині найповніше розкрити свій творчий потенціал, здібності, здатність до самореалізації. На думку професора В.А. Скуміна, культура здоров'я – це фундаментальна наука про людину та її здоров'я, інтегральна галузь знання, що розробляє і вирішує теоретичні й практичні завдання гармонічного розвитку духовних, психічних і фізичних сил людини, її оптимальної біосоціальної адаптації і місця існування [3].

Деякі автори розглядають культуру здоров'я в широкому та вузькому значенні. У роботі В.П. Горащука культура здоров'я у вузькому сенсі визначається як «якісна характеристика валеологічних, педагогічних, культурологічних знань і володіння оздоровчими технологіями, а в широкому розумінні це частина загальної культури людини, система її цілісного розвитку [2]. Так само наведено й інше визначення: «Культура здоров'я – це важливий складовий компонент загальної культури людини, зумовлений матеріальним та духовним середовищем життєдіяльності суспільства, виражається в системі цінностей, знань, потреб, умінь і навичок із формування, збереження й зміцнення її здоров'я [2].

З урахуванням вікових особливостей культура здоров'я студента – це особистісна якість, сформована на основі знань, умінь, ціннісних орієнтирів, що характеризується здоров'язберігаючою поведінкою. Формування культури здоров'я студента перед усім слід розглядати як умову внутрішнього, духовного становлення особистості.

Валеологічна культура – культура здорового способу життя – нова галузь знань, що запроваджується на межі загальної педагогіки і валеології й визначає принципи і шляхи досягнення гармонії фізичного, духовного, психічного та соціального благополуччя, збільшення резервних можливостей організму, збереження та зміцнення здоров'я, в Україні перебуває в процесі свого становлення. Вона ще не набула досконалості і продовжує формуватись у

підсвідомості людей. Нажаль, ще мають місце відбитки валеологічного безкультур'я, що проявляються в середовищі підлітків та молоді явищами токсикоманії, нікотинової залежності, алкоголізму, збільшенням випадків ВІЛ-інфекції, хвороб, що передаються статевим шляхом [4].

Загалом погіршення стану здоров'я підростаючого покоління значною мірою залежить від таких чинників, як нестабільність суспільства, неповноцінне харчування, незадовільна якість медичної допомоги, забруднення довкілля, зниження життєвого рівня більшості населення; відсутність знань про закони формування, збереження і зміцнення здоров'я; недотримання основних валеологічних принципів організації навчального процесу та побуту. Крім того у комплексі факторів, що впливають на здоров'я, надзвичайно значущим є спосіб життя, вибір якого залежить від свідомого ставлення особистості до власного здоров'я.

Втім, слід зауважити, що спосіб життя і поведінка людини визначається не знаннями, а мотивами, знання ж мають переважно «технічне» значення. Якщо мотиви тієї чи іншої поведінки входять в протидію із знаннями, то завжди перемагають мотиви. Тому дуже важливо формувати саме мотиви здорового способу життя в процесі виховання. Отже, ідеї збереження здоров'я повинні органічно входити у повсякденну діяльність навчальних закладів і підтримуватися усіма учасниками навчально-виховного процесу. Така тенденція здобула в сучасній педагогіці назву валеологізації процесу [4].

Залучення людини до здорового способу життя слід починати з формування у неї мотивації здоров'я, турбота про здоров'я і його зміцнення має стати ціннісним мотивом, що формує, регулює та контролює спосіб життя.

Мотивація – це внутрішнє спонукання, що викликає активність організму й визначає її напрям. Слід пам'ятати, що жодні побажання, накази і покарання не можуть змусити підлітка вести здоровий спосіб життя, зберігати та зміцнювати своє здоров'я, якщо він сам свідомо не формуватиме власний стиль поведінки. І.І.Соковня-Семенова виокремлює сім мотиваційних категорій, що об'єднують близькі мотивації [5].

Самозбереження. Формулювання особистої мотивації може бути таким: «Я не роблю нічого, що загрожує моєму життю».

Підпорядкування етнокультурним вимогам. Людина живе в суспільстві, яке впродовж тривалого часу накопичувало корисні звички, навички, розробляло систему захисту від несприятливих чинників зовнішнього середовища. Формулювання мотивації: «Я підкоряюся етнокультурним вимогам, тому що хочу бути рівноправним членом суспільства в якому живу. Від мого здорового способу життя залежать здоров'я і добробут інших».

Отримання задоволення від самовдосконалення. Це просте мотивування формулюється так: «Відчуття здоров'я приносить мені радість, тому я роблю все, щоб мати його».

Можливість самовдосконалення. «Якщо я буду здоровим, то зможу піднятися на вищий щабель суспільних сходів».

Здатність до маневрів. Здорова людина може міняти професії, пересуватися з однієї кліматичної зони в іншу. «Якщо я буду здоровим, то

зможу на власний розсуд змінювати свою роль у суспільстві та своє місцезнаходження».

Сексуальна реалізація. «Здоров'я дає мені можливість до сексуальної гармонії».

Досягнення максимально можливої комфортності. «Я здоровий, мене не турбує фізична і психічна незручність» [5]. Випадки, коли сім мотивацій для людини є однаково важливими, трапляються вкрай рідко. Понад те, студент, для якого одночасно значущі всі зазначені вище спонукальні причини зміцнення і збереження здоров'я, має задуматися: а чи надто він переймається питанням здорового способу життя і чи не набула ця тенденція хворобливого характеру?

Проте протягом життя людина проходить через різні мотивації. У дитинстві це підпорядкування етнокультурними вимогам і отримання задоволення. У підлітковому віці – можливість самовдосконалення і здатність до маневрів. У старшокласників і студентів провідними є сексуальна реалізація, самовдосконалення, маневрування. Якщо дитина курить, отже, відсутній або різко знижений мотив загрози здоров'ю в майбутньому, оскільки майбутнє для неї – це завтра, найближчі вихідні, кінець семестру, а задоволення – тут і зараз. Не дотримується вона й етнокультурних вимог, оскільки цей мотив стає менш значущим. Крім того, порушуючи його, підлітки отримують задоволення, вважаючи, що таким чином самостверджуються.

Висновки. Валеологічна освіта розглядає учня, студента як суб'єкта навчання, домінуючими принципами якого є зумовлені природою й усвідомленими самим учнем потреби у саморозвитку і в самовдосконаленні. Вона повинна сприяти гармонійному фізичному, психічному і духовному розвитку, природній та соціальній адаптації підлітка та студента. Саме тоді вона допоможе виробити у студентів та підлітків власні системні валеологічні знання, сформувані правильні гендерні стереотипи.

Багато студентів знають основні правила здорового способу життя, але не завжди керуються ними у своїй поведінці. Системність є невід'ємною якістю знань, отже, коли знання студентів будуть являти собою певну систему, вони легко навчаться самостійно формувати на їх основі практичні уміння і навички.

Роль батьків, викладачів, вихователів полягає в тому, щоб допомогти молодій людині у формуванні мотивації дотримання здорового способу життя.

Список літератури

1. Бароненко В.А., Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М. : Альфа-М, 2003. – 352 с.
2. Горащук В.П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика) / Горащук В.П. – Луганск: Альма-матер, 2003. – 376 с.
3. Сумин В.А. Культура здоровья – фундаментальная наука о человеке / Сумин В.А. – Новочеркасск : ТЕРОС, 1995. – 132 с.
4. Леонтьева О. Педагогічні умови й шляхи формування здорового способу життя підлітків / Леонтьева О. // Рідна школа. – 2004. – № 3. – С. 15 – 17.

5. Соковня-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь / Соковня-Семенова И.И. – М. : Академия, 1999. – 208 с.