

УДК 37:316.174

Швець Н.А.,*старший викладач, Вінницький національний аграрний університет,
м. Вінниця, Україна*

ФОРМУВАННЯ ДУХОВНОЇ ПОТРЕБИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ЯК ПРІОРИТЕТНОГО НАПРЯМКУ РОЗВИТКУ СУСПІЛЬСТВА

У роботі висвітлюються проблеми формування здорового способу життя студентської молоді. Аналізуються основні фактори формування здорового способу життя у студентській спільноті. Висвітлюються чинники, що впливають на формування потреби студентської молоді в здоровому способі життя.

Ключові слова: студентська молодь, суспільство, молоде покоління, спосіб життя, заняття спортом, куріння, наркотики.

Швец Н.А. Формирование духовной потребности здорового образа жизни студентов как приоритетного направления развития общества

В работе освещаются проблемы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи. Анализируются основные факторы формирования здорового образа жизни в студенческом сообществе. Освещаются факторы, влияющие на формирование потребности студенческой молодежи в здоровом образе жизни.

Ключевые слова: студенческая молодежь, общество, молодое поколение, образ жизни, занятия спортом, курение, наркотики.

Shvec N.A. Forming the Spiritual Necessity of Students' Healthy Lifestyle as a Priority Direction of Social Development

The problems of formation of student's healthy way of life are determined in the article. The main factors of formation of students' healthy way of life are analysed. The paper work with the act of the influence on the forming the students' need in a healthy way of life.

Keywords: students, society, young generation, lifestyle, exercise, smoking, drugs.

Здоров'я є інтегральною характеристикою особистості й визначає якість життя. Сьогодні в Україні фіксують високий рівень за-

хворюваності населення, особливо серед підлітків і молоді. Тому збереження та зміцнення здоров'я молодого покоління, формування духовних потреб і навичок здорового способу життя є пріоритетними напрямками розвитку суспільства.

Те, що погіршення здоров'я молоді – основного та найпродуктивнішого носія генофонду нації – може призвести до демографічної катастрофи, не може підлягати сумніву. Екологічна ситуація в Україні склалася так, що дослідники з розпачем свідчать: ледве 5% населення може бути визнане об'єктивно здоровим. Отже, переважно об'єктивно нездоровою є й більшість молоді, яка, до того ж, вкрай некомпетентна у питанні здорового способу життя. Наркоманія, паління, алкоголізм, токсикоманія – часто це вбачається кращим дозвіллям серед певної частини юнаків та дівчат.

Роботу з формування здорового способу життя слід розвивати та вдосконалювати відповідно до вимог, які поставило перед нами сьогодення. А для цього доцільно вивчати, переосмислювати й перебудовувати різні ділянки культурно-освітньої роботи, впроваджувати вітчизняні новаторські ідеї, світовий досвід. Формування здорового способу життя є більш ефективною й економічно доцільною стратегією, ніж постійне зростання витрат на лікування наслідків нездорового способу життя, яке не дає бажаного результату.

Проблема формування здорового способу життя підростаючого покоління до недавнього часу ідентифікувалася з фізичною культурою. Але, як показує час, у епоху стресів, невротів, агресивності та байдужості однієї фізичної культури замало для того, щоб вирішити проблему здоров'я населення, яка вважається сьогодні глобальною. У зв'язку з цим проблема формування здорового способу життя та зміцнення здоров'я студентів стає пріоритетним напрямком розвитку освітньої системи сучасної вищої школи.

Сучасна тенденція погіршення здоров'я молоді стимулює пошук нових шляхів формування позитивної мотивації до здорового способу життя та до наукових досліджень. Педагогами обговорюються шляхи й умови формування здорового способу життя молоді, ведеться пошук стратегічних орієнтирів його досягнення. Аналіз змісту наведених нижче робіт свідчить про те, що значна кількість досліджень проводиться у сфері збереження та зміцнення фізичного здоров'я (Г.Апанасенко, Є.Вільчковський, М.Зубалій, Р.Поташнюк, Н.Хоменко, С.Хрущов, В.Шаповалова).

Зміст і методи виховання здорового способу життя школярів різних вікових груп досліджують Т.Бойченко, Г.Власюк, О.Гречишкіна, С.Кириленко, С.Лапаєнко, С.Свириденко, І.Чорнобай, С.Юрочкіна; культуру здоров'я студентів – О.Ахвердова, В.Бабич, Л.Безугла, Г.Брадик, Ю.Драгнев, Г.Кривошеєва, О.Куделіна, С.Лебедченко; формування культури здоров'я особистості в освітніх програмах та освітньому просторі – О.Видюк, Є.Диканова, В.Скумін, О.Трещева, формування культури здоров'я вчителя – С.Горбушина, В.Магін та ін.; аспекти формування оздоровчої культури студентів – В.Зайцев, формування культури здорового способу життя – О.Ріхтер (у роботі з вихованцями закладів додаткової освіти в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності), Н. Соловійова (здоров'язбережувальна система середньої освіти).

Незважаючи на широкий спектр досліджень, проблеми формування духовних потреб і навичок здорового способу життя як світоглядної орієнтації майбутніх фахівців дотепер недостатньо вивчені як у теоретичному, так і у практичному аспекті. Практично немає досліджень, присвячених вивченню даної проблеми. Все вищесказане визначило мету роботи.

Освітній процес відкриває широкі перспективи у напрямку формування світогляду молоді людини. В цьому руслі проблема формування духовних потреб і навичок здорового способу життя як світоглядної орієнтації майбутніх фахівців ув освітньому процесі ВНЗ набуває особливої значущості, що пояснюється постійним погіршенням стану здоров'я молоді, яке зумовлене несприятливими соціально-економічними умовами у багатьох країнах світу й, зокрема, в Україні. Як свідчить світова практика, нині суспільство занепокоєне складною екологічною ситуацією, низьким рівнем культури, інтенсифікацією навчального процесу, спрямованого переважно на інтелектуальний розвиток особистості, що породжує негативний вплив організації навчального процесу у ВНЗ на здоров'я студентів. Молодь є недостатньо освіченою в питаннях власного здоров'я, не дбає про своє здоров'я та майже не дотримується здорового способу життя, що призводить до дисгармонії та погіршення здоров'я молодих людей (В.Бобрицька, Н.Завидівська, Б.Зисманов та ін.).

У сучасних ринкових умовах успіх самореалізації в професійній діяльності та конкурентоздатність залежать не лише від фахової обізнаності, а й від психічного, духовного, соціального та

фізичного стану, належного світоглядного ставлення до свого здоров'я як до надважливої цінності людини. Зазначена проблема потребує зміни мислення й поведінки майже кожного з членів суспільства та високого рівня культури молодій людині, що актуалізує питання про формування духовних потреб і навичок здорового способу життя студентів.

У сучасному розумінні здоров'я людини – це феномен, який інтегрує чотири основні складові (сфери): фізичну, психічну, духовну та соціальну.

Фізичне здоров'я визначається індивідуальними особливостями анатомічної будови тіла, фізіологічними функціями організму в різних умовах довкілля, рівнем фізіологічного розвитку органів і систем організму.

Формування здорового способу життя включає в себе три основні цілі:

- глобальну – забезпечення фізичного та психічного здоров'я підростаючого покоління;
- дидактичну – оволодіння студентами необхідними знаннями в галузі охорони здоров'я, прищеплення умінь і навичок;
- методичну – знання фізіологічних основ життєдіяльності людини, правил особистої гігієни, профілактики соматичних хвороб, психічних розладів, інфекцій, а також знання про шкідливість психотропних речовин.

Основними причинами низького рівня сформованості духовних потреб молоді у збереженні власного здоров'я у структурі цілісного навчально-виховного процесу ВНЗ є: відсутність ціннісного ставлення молоді до здоров'я, брак заходів зі стимулювання здоров'язбережувальної діяльності студентів, недостатня рухова активність, низький рівень здоров'язбережувальної компетентності та відсутність знань, умінь і навичок саморегуляції стану здоров'я.

Розв'язання аналізованої проблеми Н.А.Башанець вбачає у вихованні ціннісного ставлення молоді до здоров'я, формування мотивації майбутніх фахівців до збереження власного здоров'я, залучення студентів до максимально можливого спектру спортивних та фізкультурно-оздоровчих заходів, культивованих у навчальному закладі, надання знань, умінь та навичок щодо власного здоров'язбереження та прищеплення його навичок оточенню, формування знань, умінь і навичок саморегуляції власного стану та рефлексії.

Культура формування духовних потреб молоді у збереженні власного здоров'я у структурі цілісного освітньо-виховного процесу ВНЗ формують через домінування світоглядної орієнтації на збереження здоров'я завдяки системі переконань, норм, правил, ідеалів, соціально значущих взаємин, настанов, мотивів, способів і правил здоров'язбережувальної поведінки [1].

Поміж засобів, спрямованих на формування духовних потреб здорового способу життя студентів, які доречно проводити в інституті, Г.Ф.Пономарьова відзначає:

- просвітницьку та виховну діяльність серед молоді, яка базується на морально-духовних цінностях, національних традиціях українського народу;

- розвиток системи безкоштовного позанавчального дозвілля, до якого входять клуби, гуртки, секції;

- обґрунтоване введення до навчальних планів інтегрованих планів курсів “Валеологія”, “Основи медичних знань та охорона здоров'я”, “Безпека життєдіяльності”.

Системний виклад названих вище курсів, орієнтація здобутих знань на практичне застосування, на думку Г. Пономарьової, сприяють підвищенню інтересу студентів до своєї особистості, до культури здоров'я, загальної культури. Ефективними засобами формування здорового способу життя в інституті є масові заходи валеологічного спрямування: “Свято здоров'я”, “Козацькі розваги”, виставки, конкурси плакатів “Ми належимо землі – земля належить нам”, виставки творчих робіт.

З метою посилення розвивального ефекту виховного середовища ВНЗ воно повинно, за З. Курлянд, забезпечувати комплекс можливостей для саморозвитку всіх суб'єктів освітнього процесу. Такий комплекс містить структурні компоненти, які можна проектувати, моделювати й проводити їх експертизу. В аспекті дослідження їх інтерпретовано так: здоров'язбережувальний просторово-предметний компонент (приміщення для занять), що вможливорює різноманітність просторових умов, які сприяють здоров'язбереженню, зв'язок їхніх функційних зон, гнучкість, керованість, індивідуалізацію, тобто це просторові умови й предметні засоби, сукупність яких надає змогу суб'єктам взаємодії виконувати певні просторові дії, а також регулювати свою поведінку, спрямовуючи її на збереження власного здоров'я; здоров'язбережувальний соціальний компонент, що забезпечує

взаєморозуміння й задоволеність усіх суб'єктів міжособистісними взаєминами, зокрема, рольовими функціями та повагою один до одного; переважно позитивний настрій усіх суб'єктів, що оптимізує збереження психологічного здоров'я, тобто він пов'язаний із регуляцією та саморегуляцією пізнавальної, емоційної й особистісної активності студентів, адаптацією до умов навчання, а потім – до умов майбутньої професії, психодидактичний, або ж технологічний, компонент (зміст і методи навчання, зумовлені психологічними цілями побудови здоров'язбережувального освітнього процесу, що забезпечують відповідність цілей навчання його змістові й методам, психологічним, гендерним і віковим особливостям розвитку майбутніх фахівців).

Важливою складовою творчої розробки проблеми формування духовних потреб здоров'я молоді є визначення її місця в освітній, виховній та просвітницькій діяльності засобів масової інформації (телебачення, радіо).

Загальновідомо, що в наш час ЗМІ справляють найбільш вагомий вплив на суспільну свідомість. Через здатність швидко та майже тотально охоплювати найбільш широкі аудиторії ЗМІ можуть трансформувати традиційну систему духовного виробництва, й сьогодні в розвинених суспільно-політичних системах панує теза, що ті, хто володіє ЗМІ, володіють громадською думкою. Відповідно до концепції відомого канадського соціолога та культуролога Г.Маклуена, ера мас-медіа й електронної інформації радикально змінює як життя людини, так і її саму. Сучасні ЗМІ як складова масової культури скорочують на планеті простір і час, знищують національні кордони, пов'язуючи в єдину мережу найвіддаленіші куточки світу [3].

Саме через ЗМІ серед різних категорій населення (читачів, слухачів, глядачів) пропагуються певні ціннісні установки, світоглядні стереотипи та моделі поведінки, унаслідок чого спільні смаки та форми “культурного споживання” поширюються як серед привілейованих, так і малозабезпечених категорій населення. З огляду на це, у змаганні за культуру мас-медіа перебувають практично поза конкуренцією. Інформаційні засоби формування основ здорового способу життя різні, але насамперед це – телебачення, радіо та преса. За даними наукового звіту “Ціннісні орієнтації молоді” (1998 р.) Українського інституту соціальних досліджень, перше місце серед форм проведення вільного часу молодих людей по-

сідає перегляд телепередач: 80% молоді віком від 15 до 28 років дивляться телевизор щоденно й лише 1% не дивиться його зовсім. Та роль, яку телебачення відіграє в організації дозвілля молоді, робить його важливим інструментом формування суспільної свідомості.

На думку професора В.П. Горашука, радіо й телебачення роботу з формування духовних потреб у здоровому способі життя може організувати за двома напрямками: освітнім і просвітницьким. Враховуючи об’єм знань, умінь і навичок, яких набуває молодь із навчальних предметів, та її вікові особливості, він вважає, що навчальні програми засобів масової інформації слід будувати за такими ланками: для дошкільників; учнів початкової, основної та старшої школи; учнів ліцеїв, гімназій, ПТНЗ; студентів.

Ефективністю сприйняття матеріалу освітніх і просвітницьких програм із формування духовних потреб здоров’я студентами пояснюється тим, що вони одержують ширшу інформацію про здоров’я з предметів професійного профілю. Освітні та просвітницькі програми засобів масової інформації з формування духовних потреб здоров’я студентської молоді мають бути розроблені з урахуванням професійної спрямованості, статі, віку, життєвого досвіду майбутніх спеціалістів.

Зміст теле- та радіопередач, спрямованих на формування духовних потреб здоров’я молоді, може висвітлюватися в різних формах, залежно від віку слухачів, теми та можливостей телебачення й радіо. Форми можуть бути такі: лекції, бесіди, диспути, круглі столи, рольові ігри, вікторини, конференції тощо. Оптимальне поєднання різних форм викладу навчального й просвітницького матеріалу сприятиме його успішнішому засвоєнню [2].

Першим напрямом теле- та радіопередач є освітній. Для ефективного вирішення освітніх завдань необхідно прагнути, щоб у передачі якомога більше часу відводилося формуванню вмінь і навичок у студентської молоді, тобто набуття практичного досвіду учасниками, телеглядачами та радіослухачами. При цьому необхідно максимально використовувати технічні можливості телебачення: показ у сповільненій дії, стоп-кадр, показ у різних ракурсах, зображення графікою, мультиплікацією та інші. Для того, щоб ці теле- та радіопередачі дивилося та слухало якомога більше студентів, потрібно продумати час передач із урахуванням змінності в навчанні.

Другий напрям теле- та радіопередач із формування культури духовних потреб здоров'я особистості – це просвітницький, який не вимагає особливого поділу телеглядачів і радіослухачів за віком і ланками освіти. Він може бути змішаним, де задіяні всі учасники освітнього процесу. Зміст передач може будуватися не тільки за об'ємом вищезгаданих розділів, але й виходити за рамки матеріалу навчальних планів і програм предметів, що вивчаються.

Перелік форм проведення теле- та радіопередач освітнього напрямку може доповнюватися, вражає В.Горащук, такими як олімпіади, вікторини, змагання, конкурси.

Висновки. Отже, слід усвідомити: щоб виростити здорове покоління, необхідно ширше та глибше розвивати роботу серед молоді, пов'язану з формуванням духовних потреб особистості у збереженні власного здоров'я. Провідна роль у цій роботі належить працівникам системи освіти, які повинні здійснювати пропаганду знань та формувати у студентів духовні потреби збереження здорового способу життя, та засобам масової інформації.

Останнім часом ми багато говоримо про відродження української нації. Внести свій посильний внесок у збереження генофонду держави – важливе завдання для тих, хто працює в освітній системі. І це потрібно зробити сьогодні, адже завтра може бути пізно.

Список використаної літератури та джерел:

1. Башавець Н. А. Аналіз стану здоров'я майбутніх фахівців різних профільних вищих навчальних закладів м. Одеси за 2007–2010 роки / Н. А. Башавець // Наука і освіта ПНЦ НАПН України. – 2010. – № 4-5. – С. 90-95.

2. Горащук В. П. Формування культури здоров'я дітей та учнівської молоді засобами масової інформації / В.П. Горащук // Проблеми освіти – К.: Інститут інноваційних технологій і змісту освіти, 2006. – Вип. 49. – С. 47-50.

3. Москалик С. Сучасні педагогічні технології у навчанні здорового способу життя / С. Москалик. – Психолог (Шкільний світ): журнал. – 2007. – Луганськ. – С. 24-25.

4. Пономарева Г.Ф. Теорія і практика формування здорового способу життя студентської молоді: психолого-педагогічний аспект. / Г.Ф. Пономарева. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www/nbu.gov.ua/portal/natural/VKhNUzkr/208_20/29.htm.