

УДК 378.14.17

Колосовська В.В.
кандидат педагогічних наук
старший викладач
Білоцерківський національний аграрний університет
м. Біла Церква

Лісовенко Т. О.
викладач-методист
КВНЗ КОР «Богуславський гуманітарний
коледж імені І.С.Нечуя-Левицького»
м. Богуслав

**ПРІОРИТЕТНІ НАПРЯМИ РЕАЛІЗАЦІЇ
ФУНДАМЕНТАЛЬНИХ ПРИНЦИПІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ**

*Колосовська В.В., Лісовенко Т.О. Пріоритетні напрями реалізації
фундаментальних принципів здорового способу життя у студентів
вищих навчальних закладів*

Стаття присвячена пріоритетним напрямам реалізації фундаментальних принципів здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів. Висвітлено актуальність статті, де вказано, що гуманізація сучасної освіти вбачає одним із головних завдань побудову навчально-виховного процесу на засадах здоров'язберезувальних технологій. Підіймається питання щодо щораз вищого рівня захворювання населення країни, зокрема студентської молоді. Розкрито зміст базових понять. Виявлено, що розглянуті напрями зміцнення здоров'я охоплюють широке коло взаємозалежних наукових галузей. Встановлено, що сутність здорового способу життя у студентів полягає в сформованості ціннісних орієнтацій щодо збереження та зміцнення фізичної та психологічної складової особистості, на основі раціональної організації праці та відпочинку в умовах вищого навчального закладу. Підтверджено, що успішність навчальної та майбутньої професійної діяльності молоді

залежить від дотримання основних принципів здорового способу життя, необхідним підґрунтям яких є комплексний підхід, що передбачає гармонійне поєднання соціологічного, медичного, психолого-педагогічного, компетентнісного напрямів.

Ключові слова: реалізація, принципи, здоровий спосіб життя, студент.

Колосовская В.В., Лисовенко Т.А. Приоритетные направления реализации фундаментальных принципов здорового образа жизни у студентов высших учебных заведений

Статья посвящена приоритетным направлениям реализации фундаментальных принципов здорового образа жизни у студентов высших учебных заведений. Освещена актуальность статьи, где указано, что гуманизация современного образования рассматривает одну из главных задач – построение учебно-воспитательного процесса на основе здоровьесохраняющих технологий. Поднимается вопрос о растущем уровне заболеваемости населения страны, в частности студенческой молодежи. Раскрыто содержание базовых понятий. Выявлено, что рассмотренные направления укрепления здоровья охватывают широкий круг взаимосвязанных научных отраслей. Установлено, что сущность здорового образа жизни у студентов заключается в наличии сформированных ценностных ориентаций по сохранению и укреплению физической и психологической составляющих личности на основе рациональной организации труда и отдыха в условиях высшего учебного заведения. Подтверждено, что успешность учебной и будущей профессиональной деятельности молодежи зависит от соблюдения основных принципов здорового образа жизни, необходимой основой которых является комплексный подход, предусматривающий гармоничное сочетание социологического, медицинского, психолого-педагогического, компетентностного направлений.

Ключевые слова: реализация, принципы, здоровый образ жизни, студенты.

V.V. Kolosovska, T.O. Lisovenko The priority directions of realization the fundamental principles of healthy lifestyle among students of high educational establishments

The article is dedicated to the priority directions of realization the fundamental principles of healthy lifestyle among students of high educational establishments. Actuality is highlighted in the article, which states that the humanization of modern education observes one of the main tasks in constructing the educational process on the basis of health-saving technologies. The question is raised about the increasing level of illnesses among the population of our country, in particular student youth. The contents of such basic concepts as health and healthy lifestyle are solved. It has been discovered that the considered directions of health promotion cover a wide range of interrelated scientific fields. Also, the realization of the above-mentioned principles in high educational establishments requires students to follow the well-known principles of healthy lifestyles: rational nutrition; hardening of the body; optimal motion mode; personal hygiene; no harmful habits; moral and intellectual development, etc. It is emphasized that a teacher of physical education is a direct organizer and influencer, who plays an important role in the students' achievements of the above-mentioned principles. Attention is focused on the need to use a variety of physical culture, recreational and sport events. It is indicated, that these measures should be aimed at increasing the interest of young people in the self-improvement of physical and moral qualities, as well as mastering the necessary knowledge on healthcare. The ways of developing stable motivation, gaining certain theoretical knowledge of students and forming practical skills, which will help future specialists to realize the principles of healthy lifestyle independently, are outlined. It is established, that the essence of a healthy way of living among students is the formation of valuable directions on the preservation and strengthening of the physical and psychological component of the person,

on the basis of rational organization of work and rest in the conditions of a high educational establishment.

Key words: realization, principles, healthy lifestyle, students.

Постановка проблеми.

Важливою першоосновою прогресивного суспільства є гуманізація сучасної освіти, яка передбачає дбайливе ставлення до вихованців. У такому разі одним із головних завдань є побудова навчально-виховного процесу на засадах здоров'язберезувальних технологій. Ця потреба стає дедалі гострішою у наслідок зростаючого рівня захворювання населення країни. Особливо турбує стан здоров'я молодого покоління покоління, зокрема студентської молоді.

У своїй праці В.Г. Ніконова, В.Л. Калманович, Р.Р. Хайруллін вказують, що аналіз світових соціокультурних і освітніх тенденцій свідчить про те, що в останні роки об'єктом пильної уваги суспільства і предметом міждисциплінарних досліджень у багатьох високорозвинених країнах стають різні аспекти поведінки людини стосовно свого здоров'я [6, с. 84].

Потрібно відзначити, що турбота про власне здоров'я є необхідною складовою психологічної сутності особистості. Це свідчить про наявність у людини почуття гідності, відповідальності за себе та оточуючих. Відповідно, дотримання основних принципів здорового способу життя є ключовим виховним моментом для студентів в умовах вищого навчального закладу.

Ю.С. Бойко зазначає, що «проблема збереження здоров'я студентської молоді стала не тільки медичною, а й педагогічною, тому що поряд з об'єктивними причинами зниження якості життя, погіршення екологічного стану необхідно виділити і педагогічні аспекти: недостатню поінформованість про вирішальну роль здорового способу життя людини у збереженні та зміцненні здоров'я, відсутність сформованості позитивного

ставлення до здорового способу життя у значної частини молодих людей» [1, с. 3].

Дійсно, ця проблема є достатньо глобальною і все частіше висвітлюється у вітчизняних, а також у зарубіжних наукових працях.

Різні аспекти щодо сучасних напрямків формування здорового способу життя вивчали О.В. Андрєєва, С.І. Болтівець, А.Ю. Горбатий, О.Д. Дубогай, Н. Завидівська, В.А. Кашуба, С.Д. Максименко, С.М. Футорний, П.В. Ярошенко та інші дослідники.

Метою роботи є аналіз науково-педагогічної літератури щодо пріоритетних напрямів реалізації фундаментальних принципів здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів.

На початку нашого дослідження ми вирішили звернути увагу на погляди науковців щодо визначення таких понять, як «здоров'я» та «здоровий спосіб життя».

На думку С. Омельченко, «культурно-історичні епохи по-різному визначають сутність здоров'я та здорового способу життя». У своєму дослідженні автор звертає увагу на ті аспекти, які «залишаються стабільними впродовж століть і мають надзвичайне значення для сьогодення, а саме: цілісність людської особистості виявляється, насамперед, у взаємозв'язку і взаємодії психічних і фізичних сил організму; гармонія психофізичних сил підвищує резерви здоров'я; здоров'я має специфіку проявлятися на фізичному, психологічному та соціальному рівнях; спосіб життя в усі часи трактується як тип життєдіяльності людини, основними параметрами якого є праця, побут, суспільно-політична та культурна діяльність, різноманітні звички та поведінка» [7, с. 23].

А.О. Єгоричев, Б.Н. Пенцик, К.А. Бондаренко, Ю.А. Смирнов стверджують, що класичне і досить змістовне визначення здоров'я як фізичного, психічного і соціального благополуччя потребує корекції, коли мова йдеться про здоров'я професійне. На перший план у трактуванні

здоров'я в цьому випадку виходять показники (елементи) психофізичного сполучення, що забезпечують взаємодію біологічної складової і соціально-технічного середовища [4, с. 54]. Науковці вказують, що при цьому одні автори звертають увагу на те, що здоров'я є найбільш важливим з аспектів професіоналізму, інші, що воно відображається в психофізичній готовності фахівця і складається з наступних компонентів: достатньої професійної працездатності; наявності необхідних резервів фізичних і функціональних можливостей організму для своєчасної адаптації до швидкозмінних умов виробничого і зовнішнього середовища; здатності до повного відновлення в заданому ліміті часу; присутності мотивації в досягненні мети [4, с. 54].

О. Глагощук визначає «здоровий спосіб життя» як «уважне та грамотне ставлення до свого здоров'я, рівна та розумна поведінка, раціональне харчування, фізична культура, відмова від куріння, надмірного вживання алкоголю; загартовування організму, дружба з природою» [3, с. 6].

На думку І.М. Мельничук, «здоровий спосіб життя – це сукупність способів і форм життєдіяльності особистості, спрямованих на щоденне збереження та зміцнення свого здоров'я, складниками якого є раціональне харчування, безпечний побут, якісні умови праці й відпочинку, оптимальна фізична активність, безпечна сексуальна поведінка, гігієна, загартування, відсутність шкідливих звичок, володіння необхідними знаннями, уміннями та навичками зі збереження і зміцнення свого здоров'я й усвідомлення людиною важливості дій у цьому напрямі» [5, с. 102].

Ю.С. Бойко визначає «здоровий спосіб життя студентів» як «сукупність ціннісних орієнтацій та установок, звичок, режиму і темпу життя, спрямованих на збереження, зміцнення, формування, відтворення здоров'я у процесі навчання, виховання, спілкування, праці, відпочинку та у процесі майбутньої професійної діяльності» [1, с. 8-9].

Як бачимо, поняття «здоров'я» та «здоровий спосіб життя» багатогранні за своїм змістом. Їх характеристика свідчить про те, що це необхідні складові для здійснення продуктивного навчально-виховного процесу. Разом із тим важливо враховувати вікові особливості, організацію побуту юнаків та дівчат, що навчаються у вищих навчальних закладах.

Л. Погребнюк зазначає, що «студентський період – життєвий цикл від 18 до 25 років – найбільш сприятливий для удосконалення індивідуальних можливостей, розвитку фізичної культури особистості. Саме у цьому віці відбувається становлення особистості, накопичується інтелектуальний і фізичний потенціал спеціаліста» [8, с. 149].

Тому задля успішного оволодіння професією потрібна раціональна організація праці та відпочинку. Правильно побудований режим підвищуватиме ефективність навчання та сприятиме достатньому відновленню організму. Також велика кількість наукових праць переконливо доводить, що реалізація основних принципів ведення здорового способу життя має передбачати комплексний підхід, де вагому роль відіграє заняття фізичними вправами.

О. Глагощук звертає увагу на такі напрями зміцнення здоров'я студентів, як: «1) удосконалення та посилення позитивного, що є в кожній особистості, розширення життєвих ресурсів, зміцнення фізичного, психічного і духовного потенціалу людини; 2) боротьба, подолання та усунення негативного: хвороб, обмежень, проблем, поганих звичок» [2, с. 99].

І.М. Мельничук вказує, що «в останні роки в дослідженні проблеми здорового способу життя умовно визначилися три основних напрями: 1) філософсько-соціологічний, у якому здоровий спосіб життя розглядається науковцями як певна глобальна соціальна проблема, об'єктивна потреба сучасного соціального розвитку; 2) медико-біологічний, що відображає сутність здорового способу життя як комплекс профілактичних

оздоровчих заходів, які забезпечують гармонійний розвиток і зміцнення здоров'я, підвищення працездатності людей, подовження їх творчого довголіття; 3) психолого-педагогічний, представники якого вважають, що для збереження здоров'я дуже важливою є мотивація здорового способу життя [5, с. 101-102]. На думку автора праці, «доцільним є виокремити ще й компетентнісний підхід до формування здорового способу життя, згідно з яким необхідно конкретизувати основні компетенції, якими повинна володіти особистість, котра прагне зберегти і підтримувати належний рівень здоров'я упродовж життя. Адже здоровий спосіб життя – це модель життєдіяльності людини, пов'язана з уявленнями про особистісну і соціальну цінність здоров'я засобами, формами і способами його збереження» [5, с. 101-102].

Розглянуті напрями зміцнення здоров'я охоплюють широке коло взаємозалежних наукових галузей. Реалізація висвітлених положень в умовах вищого навчального закладу потребує дотримання студентами загальновідомих принципів здорового способу життя: раціонального харчування; загартування організму; оптимального рухового режиму; особистої гігієни; відсутності шкідливих звичок; морального та інтелектуального розвитку тощо. Вагому роль у втіленні в життя студентів вище окреслених принципів відіграє викладач фізичного виховання, який виступає в якості безпосереднього організатора та впливової особистості.

Спираючись на багаторічний передовий педагогічний досвід, слід відзначити, що вирішити усі оздоровчі завдання на занятті з фізичного виховання практично неможливо. Тому перед викладачем висувається ряд вимог, що обумовлюють необхідність використання великого різноманіття фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів, спрямованих на збільшення зацікавленості молоді в самоудосконаленні фізичних та моральних якостей, а також оволодінні необхідними знаннями з питань здоров'язбереження. Відповідно, за сприяння досвідчених педагогів

відбувається вироблення стійкої мотивації, набуття певної теоретичної обізнаності студентів та формування практичних навичок, що допоможе майбутнім фахівцям самостійно реалізовувати принципи здорового способу життя.

Висновки. У результаті проведеного аналізу науково-педагогічної літератури було встановлено, що сутність здорового способу життя у студентів полягає в сформованості ціннісних орієнтацій щодо збереження та зміцнення фізичної і психологічної складової особистості, на основі раціональної організації праці та відпочинку в умовах вищого навчального закладу.

Успішність навчальної та майбутньої професійної діяльності молоді залежить від дотримання основних принципів здорового способу життя, необхідним підґрунтям яких є комплексний підхід, що передбачає гармонійне поєднання соціологічного, медичного, психолого-педагогічного, компетентнісного напрямів.

Список використаних джерел

1. Бойко Ю. С. Формування аксіологічних установок до здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.07 “Теорія і методика виховання” / Бойко Юлія Степанівна; Умань. нац. ун-т ім. Павла Тичини. – Умань, 2015. – 22 с.

2. Глагощук О. Г. Здоровий спосіб життя: виховання та контроль / О. Г. Глагощук // Вища освіта України. – № 1. – 2007. – С. 99 – 105.

3. Глагощук О. Г. Педагогічні умови вдосконалення культури зміцнення здоров'я студентів в системі фізичного виховання у вищому навчальному закладі : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.02 “Теорія і методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)” / Глагощук Олександр Григорович; НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Київ, 2008. – 20 с.

4. Егоричев А. О. Здоровье студентов с позиции профессионализма / А. О. Егоричев, Б. Н. Пенцик, К. А. Бондаренко, Ю. А. Смирнов // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 2. – С. 53-56.

5. Мельничук І. М. Актуальність проблеми формування культури здоров'язбереження у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців / І. М. Мельничук // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : педагогіка, соціальна робота. – Ужгород : УжНУ, 2012. – Вип. 24. – С. 101-104.

6. Никонова В. Г. Проблемы гармонизации и интеграции духовной и физической культуры студентов вузов в образовательной деятельности / В. Г. Никонова, В. Л. Калманович, Р. Р. Хайруллин // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 5. – С. 83-86.

7. Омельченко С. Підготовка майбутніх учителів до розв'язання непередбачуваних педагогічних ситуацій // Рідна школа. – 2007. – № 7-8. – С. 22-23.

8. Погребенник Л. Пошук шляхів оптимізації процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів / Л. Погребенник // Збірник наукових праць Вінницького державного педагогічного університету. Серія : Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – Вінниця, 2006. – Вип. 6. – С. 149-152.

REFERENCES

1. Boiko, Yu. (2015). *Formation of axiological devices to a healthy lifestyle among students of high educational establishments: Extended abstract of Candidate thesis* (Theory and method of education: 13.00.07) Uman National University. [in Ukrainian].

2. Hladoshchuk, O. (2007), “*Healthy Lifestyle: education and control*”, Higher education of Ukraine, no. 1, pp. 99-105. [in Ukrainian].

3. Hladoshchuk, O. (2008). *Pedagogical conditions for improving the culture of strengthening the health of students in the system of physical education in high educational establishments: (Theory and method of teaching*

(physical culture, the basis of health): 13.00.02). Kyiv National pedagogical University M.P. Drahomanova. [in Ukrainian].

4. Ehorychev, A. O., Pentsyk, B. N., Bondarenko, K. A., Smyrnov, Yu. A. (2003), "Health of students from the point of view of professionalism", *Theory and practice of physical culture*, no. 2, pp. 53-56. [in Russian].

5. Melnychuk, I. (2012), "The urgency of the problem of forming a culture of healthcare in the process of training future specialists", *Scientific herald of Uzhgorod National University. Series: pedagogy, social work*. no. 24, pp. 101-104. [in Ukrainian].

6. Nikonova, V. G., Kalmanovich, V. L., Hayrullin, R. R. (2009), "Problems of harmonization and integration of spiritual and physical culture of students of high educational establishments in educational activity", *Theory and practice of physical culture*, no. 5, pp. 83-86. [in Russian].

7. Omelchenko, S. (2007), "Preparation of future teachers for solving unpredictable pedagogical situations", *Ridna shkola*, no. 7-8, pp. 22-23. [in Ukrainian].

8. Pohrebennyk, L. (2012), "Search for ways to optimize the process of physical education of students of high educational establishments", *Collection of scientific works Vinnitsa State Pedagogical University: Physical Culture, Sports and Health of the Nation*. no. 6, pp. 149-152. [in Ukrainian].