

4. Доценко Е.Н. Резервные возможности системы управления движениями различной координационной структуры у студенток специального учебного отделения вуза. Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2004. №4. – С. 36-41.
5. Давиденко Д.Н., Мозжухин А.С., Телегин В.В. Мобилизация физиологических резервов при напряженной мышечной деятельности // Физиология человека. - 1987. - Т.13. - №1. – С. 127-132.
6. Приймаков А.А., Моногаров В.Д. Активность мышц и межмышечные взаимодействия при управлении программными движениями в условиях напряженной мышечной деятельности у спортсменов // Наука в олимпийском спорте. -2000,- Спец. Выпуск. – С. 47 - 55.
7. Приймаков А.А., Козетов И.И., Ейдер Е. Особенности управления движениями разной координационной структуры у детей младшего школьного возраста. Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2008. №1. – С. 123-127.
8. Приймаков А.А., Ящанин Я. Резервные возможности системы управления локальными движениями при занятиях физической культурой и спортом // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 5. – випуск 14. Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова. – Київ, 2009. – С. 181-185.
9. Приймаков А.А. Активность мышц и межмышечные взаимосвязи при управлении циклическим повторяющимся движением в условиях напряженной мышечной деятельности у спортсменов // науковий часопис нпу ім. М.П. Драгоманова. Серія 15. – Випуск 11. Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова. – Київ, 2011. – С. 211-215.
10. Приймаков А.А. Активность и взаимосвязи мышечной и сердечно-сосудистой систем в различных состояниях при мышечной деятельности у спортсменов // Физическое воспитание студентов: сб.научн.тр.под ред. проф. Ермакова С.С. – Харьков: ХГАДИ, 2012. – №6. – С.93-99. ISSN 2075-5279 (print), ISSN 2223-2125 (online).
11. Радзиевский А.Р., Приймаков А., Олешко В., Ящанин Н. О накоплении, расходовании и перераспределении функциональных резервов в организме человека. Наука в олимпийском спорте. 2002. №2. – С. 110-119.
12. Enoka R.M. Neuromechanical basis of kinesiology. Cleveland: Human Kinetics; 1994.
13. Ghez C. Introduction to the motor system. In E.R. Kandel and J.H. Schwartz (Eds.), Principles of Neural Science (2nd ed). New York: Elsevier, 1985; 429-442.
14. Pryimakov A.A, Eider E, Nosko MO, Iermakov SS. Reliability of functioning and reserves of system, controlling movements with different coordination structure of special health group girl students in physical education process. Physical education of students, 2017;2: 84–89. doi:10.15561/20755279.2017.0206
15. Schnabel G. Bewegungsregulation als Informationsorganisation. Trainingswissenschaft. Berlin: Sportverlag, 1994; 60-92.

Пруднікова М.С.

Харківська державна академія фізичної культури

АСПЕКТИ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

В статті представлено аналіз і узагальнення науково-методичної і спеціальної літератури, результати дослідження спеціалістів в області соціології, валеології. Метою явилось виявлення здоров'я, культури здоров'я, культури здорового способу життя студентів і їх формування на основі системи ціннісних орієнтацій. Встановлені складові елементи культури здорового способу життя студентів.

Ключові слова: життя студентів, культура здоров'я.

Пруднікова М.С. Аспекти культури здорового способу життя студентів. *В статті представлено аналіз і обобщение научно-методической и специальной литературы, результаты исследования специалистов в области социологии, валеологии. Целью явилось определение понятия здоровья, культуры здоровья, культуры здорового способа жизни студентов и их формирование на основе системы ценностных ориентаций. Установлены составляющие элементы культуры здорового способа жизни студентов.*

Ключевые слова: жизнь студентов, культура здоровья.

Prudnikova M.S. Aspects of culture of healthy life of students. *It is noted that the content of the culture of health includes three components: intellectual - knowledge in the field of valeology, organization of a healthy lifestyle, preservation and strengthening of health; emotionally valuable – active, positive attitude to their health, to the organization of a healthy lifestyle; practical and practical - the use of valeological knowledge, skills and abilities in the practice of organizing a healthy lifestyle.*

The main components of the culture of healthy lifestyle students include: the mode of work and rest, the organization of sleep, diet, the organization of motor activity, the implementation of sanitary requirements, hygiene and tempering, the prevention of harmful habits, the culture of interpersonal communication, psychophysical regulation of the organism, the culture of sexual behavior and meaningful leisure.

The structure of life is manifested in the part of the budget of the person's time spent on them, in what types of life he spends his free time, which species prefers in situations where a choice is possible. The student deliberately plans to spend time, thus, the way of life can not be imposed from the outside, having a certain autonomy and value, each person forms his own way of acting and thinking. The culture of a healthy lifestyle student is characterized by an orientation that objectively expresses in what values they are produced, what social needs they are satisfied, what it gives to the development of the person itself. It is important not only how the student lives, but also those for which he lives, what he is proud of and against which he is struggling.

The health culture depends largely on the value orientations of the person himself, outlook, social experience. Social

norms, values of a healthy way of life are taken in adolescence as personal, meaningful, but not always coincide with the values produced by social consciousness.

Thus, in the process of accumulation of personality social experience disharmony of cognitive, social-psychological and functional processes is possible. Such a disharmony can become the cause of the formation of antisocial qualities of the individual. Therefore, it is necessary to ensure a conscious choice of the personality of the public values of the culture of health, healthy lifestyle and to form a stable, individual system of value orientations that can provide self-regulation of the personality, motivation for its behavior and activities.

Key words: life of students, health culture.

Постановка проблеми та її зв'язок з науковими програмами, планами, темами. За даними дослідників всі сторони людського життя в широкому діапазоні соціального буття: виробничо-трудова, соціально-економічна, політична, сімейно-побутова, духовна, оздоровча, навчальна визначаються рівнем здоров'я та здорового способу життя [5].

Напрямок всесвітньої організації охорони здоров'я свідчить про те що «здоров'я людини – це стан повного фізичного, душевного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад» [1, 9, 13].

Здоров'я це нормальний психосоматичний стан людини, що відображає його повне фізичне, психічне і соціальне благополуччя для забезпечення повноцінного виконання трудових, соціальних та біологічних функцій [11].

Стрімкий розвиток суспільства в останні роки пред'являє нові, все більш високі вимоги до студентської молоді і його здорового способу життя. Сучасному студенту непросто зберегти здоров'я в умовах, де він щодня піддається впливу безліч негативних для організму чинників, що впливають як на його фізичне, так і на психічне здоров'я.

Все життя студента проходить в процесі розподілу часу, частково вимушеного (за навчальним планом занять), пов'язаного з суспільно необхідною діяльністю, частково за індивідуальним планом [4, 6].

Раціональне поєднання всіх елементів режиму життєдіяльності забезпечує більш продуктивну роботу студента і забезпечує тим самим більш високий рівень його здоров'я. У студентській молоді, яка веде здоровий спосіб життя поліпшується емоційне самопочуття, підвищується працездатність і нормалізується життєдіяльність організму [7, 10].

Збереження здоров'я знаходиться в прямій залежності від рівня загальної культури і культури здоров'я, а воно сьогодні безпосередньо пов'язано не тільки зі станом суспільної охорони здоров'я, а й з самим способом життя студента [2, 3].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Серед глобальних проблем сучасності, які визначають майбутнє людства, культура здоров'я набуває найбільш актуальне значення, адже еволюція людства можлива тільки в здоровому суспільстві. «Здоров'я до того переважає всі блага життя, коли здоровий жебрак щасливіший за хворого короля» – писав Шопенгауер [13].

На думку російського вченого, доктора медичних наук, професора, автора валеології І.І. Брехмана: «Саме здоров'я людей повинно служити головною візитною карткою соціально-економічної зрілості, культури й успіху держави» [3].

Здоровий спосіб життя, спорт і фізична культура відіграють провідну роль у зміцненні здоров'я студентів, підвищенні їх самосвідомості як нації, розвитку культурної спадщини, боротьби проти наркоманії, алкоголізму та тютюнопаління [11].

Культура здоров'я – це прагнення і бажання зробити кращі досягнення світового досвіду нашим особистим надбанням в своєму самовдосконаленні. Існує кілька визначень поняття культури здоров'я. Різними авторами культура здоров'я розглядається як частина загальної культури людини, яка пов'язана з його ставленням до свого здоров'я та здоров'я інших людей, веденням здорового способу життя і включає в себе різні компоненти [3, 4].

Науковець Ю.П. Лисицин відзначає, що культура здоров'я – це не тільки інформованість в області здоров'язбереження, що досягається в процесі навчання, а й практичне втілення потреби вести здоровий спосіб життя, дбати про власне здоров'я [8].

На думку багатьох авторів «Культура здоров'я, це свідомо система дій і відносин, яка значною мірою визначає якість індивідуального і суспільного здоров'я, ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших людей, ведення здорового способу життя» [5].

В.А. Бароненко вважає, що культура здоров'я особистості характеризується: наявністю позитивних цілей і цінностей; грамотним і осмисленим ставленням до свого здоров'я, природи і суспільства; організацією здорового способу життя, що дозволяє активно регулювати стан людини з урахуванням індивідуальних особливостей організму, реалізовувати програми самозбереження, самореалізації, саморозвитку, що призводять до гармонійної єдності всіх компонентів здоров'я і цілісного розвитку особистості [1].

Розглядаючи культуру здоров'я з соціальних позицій, ряд авторів вважають, що вона є складовою частиною загальної культури студента, яка визначає соціалізацію та соціальну успішність особистості в процесі життєдіяльності. У якості елементів культури здоров'я автор виділяє: знання валеологічного характеру, валеологічне вміння, світогляд і мислення з валеологічним напрямом, культуру почуттів, благоговіння перед життям, емпатію і рефлексію, вміння розуміти себе та інших, оцінювати свій стан і поведінку, здоровий спосіб життя, розуміння суті і основних складових здорового способу життя, дотримання його повсякденно, тобто це певний рівень, якість, режим і стиль життя [4, 10, 12,].

«Феномен культури здоров'я, який включає історично закріплену людством програму організації безпечної життєдіяльності та наступництва виховання здорового покоління, містить в собі безліч смислів і значень здорового способу життя, в діалозі з якими студент самоорганізує власну діяльність, поведінку і спілкування в руслі безпеки життя, охорони і зміцнення здоров'я вважають автори [9].

Також визначають культуру здоров'я студентів як інтегративну особистісну якість, що формується в процесі

систематичного, цілеспрямованого виховання і навчання на основі емоційно-ціннісного ставлення до свого здоров'я, до організації здорового способу життя, валеологічного мислення, накопичення досвіду застосування валеологічних знань, умінь і навичок в практиці організації здорового способу життя, розвитку всіх компонентів валеологічної свідомості [4].

Зазначається, що зміст культури здоров'я включає в себе три компоненти: інтелектуальний – знання в області валеології, організації здорового способу життя, збереження і зміцнення здоров'я; емоційно ціннісний – активне, позитивне ставлення до свого здоров'я, до організації здорового способу життя; дієво-практичний – застосування валеологічних знань, умінь і навичок в практиці організації здорового способу життя [12].

Дуже цікаві окремі елементи культури здорового способу життя, що сформувалися у жителів США, В'єтнаму і Китаю. Велика увага в цих країнах приділяється будівництву спортивних споруд, а елементи культури здоров'я щільно увійшли в щоденний побут, здоровий спосіб життя став повсякденною нормою і звичкою. Свого часу уряд США вирішив, що здоров'я легше зберегти, ніж відновити [5].

Тому стала популярною пропаганда здорового способу життя студентської молоді, яка послужила передумовою до того, що все більша кількість американців вирішили відмовитися від шкідливих звичок і приділяти частину вільного часу занять фізкультурою, спортом. На сьогоднішній день займатися спортом, проводити своє дозвілля для користі організму вважається престижним і модним трендом, недарма спорт в США називають «другою релігією».

У Китаї і В'єтнамі ранок корінних жителів, які ведуть здоровий спосіб життя, починається з щоденної спільної зарядки під відкритим небом. У «Концепції охорони здоров'я здорових в Україні» зазначається, що проблема зниження рівня здоров'я населення в Україні коштує сьогодні досить гостро. Це пов'язано і з соціально-економічною кризою, і зі зниженням рівня життя, і з недоліками охорони здоров'я та системи освіти. На Україні в останні 25-30 років прогресують соціально залежні і професійно обумовлені дефекти здоров'я студентів, такі як дізадаптивних синдроми, соціально-екологічне стомлення і стресогенні захворювання [8].

Постановка мети та завдань дослідження. Метою явилось з'ясування основних аспектів формування здорового способу життя студентів. Сформовані наступні завдання:

- Провести аналіз літературних джерел та узагальнити дані дослідників в області соціології, валеології для виявлення загальних значень аспектів культури здорового способу життя.
- Вивчити та узагальнити результати досліджень здоров'я, культури здоров'я, здорового життя студентів.

Виклад основного матеріалу дослідження з аналізом отриманих наукових результатів. Процвітання України залежить від здоров'я нації. Право громадян України на здоров'я затверджується Конституцією України. Рада національної безпеки України оголосила здоров'я населення основою національної безпеки країни [3].

Для вирішення цього завдання, будуються нові спортивні об'єкти, ведеться велика пропаганда здорового способу життя в інформативних засобах, при цьому Україна бере активну участь в міжнародних здоров'єформуючих проєктах, розроблені спеціальні федеральні програми оздоровлення.

Все це і багато іншого дозволяє сказати про відродження втрачених традицій здорового способу життя, культури здоров'я нації, в якій підрастаюче покоління грає важливу роль. Поняття «культура здорового способу життя студента» об'ємно. Воно складається з наступних компонентів: 1) сформованість уявлень про здоров'я, здоровий спосіб життя; 2) наявність знань про способи зміцнення і збереження здоров'я; 3) осмислення ресурсів свого організму; 4) усвідомлення відповідальності за стан свого здоров'я; 5) розвиток навичок саморегуляції та самоконтролю; 6) відсутність шкідливих звичок. [5, 11].

Як відмічається, що важливими чинниками формування культури здоров'я студентам є самосвідомість, саморозвиток і самореалізація, а також вміння справлятися зі стресовими ситуаціями, оптимальне харчування, сон, раціональна рухова активність, відсутність шкідливих звичок і висока медична активність.

До основних складових елементів культури здорового способу життя студентів відносять: режим праці і відпочинку, організацію сну, режим харчування, організацію рухової активності, виконання вимог санітарії, гігієни та загартовування, профілактику шкідливих звичок, культуру міжособистісного спілкування, психофізичну регуляцію організму, культуру сексуальної поведінки і змістовний дозвілля [11].

Ці характеристики культури здорового способу життя стійкі по відношенню до численних впливів оточення людини. Вони утворюють свого роду бар'єри, що захищають людину від необхідності весь час реагувати на різноманіття існуючих навколо суджень та оцінок. Усередині цих кордонів людина сама вільна регулювати свої дії і випробувати нові зразки поведінки. З одного боку, постійні і повторювані компоненти життєдіяльності звернені до особистості, пов'язані з її індивідуальних переваг, а з іншого – вони не є її винаходом, а складаються і набувають культурне значення в ході щоденної практики [3, 6].

Структура способу життя проявляється в тій частині бюджету часу людини, яка на них витрачається. В тому на які види життєдіяльності він витрачає свій вільний час, яким видам віддає перевагу в ситуаціях, коли можливий вибір. Студент свідомо планує витрати часу, тим самим спосіб життя де не можна нав'язати ззовні, але володіючи певною автономністю і цінністю, формує свій образ дій і мислення.

Організуючи свою життєдіяльність студент вносить в неї впорядкованість, використовуючи деякі стійкі структурні компоненти. Це може бути певний режим дня, коли студент, наприклад, регулярно в один і той же час харчується або займається фізичними вправами. Стійкої може бути і послідовність форм життєдіяльності: після навчального тижня один вихідний день присвячується спілкуванню з друзями, інший – домашнім справам, третій – заняття фізичною культурою і спортом. Висока варіативність вибору студентом форми активного дозвілля схильна до сильного впливу флуктуації культурних і соціальних факторів, синергічно взаємодіючих з біологічними запитами студента [7, 8].

Культура здорового способу життя студента характеризується спрямованістю, яка об'єктивно виражається в тому, які цінності їм виробляються, які суспільні потреби їм задовольняються, що вона дає для розвитку самої особистості.

Важливо не тільки те, як живе студент, але і те, заради чого він живе, чим пишається і проти чого бореться. Культура здоров'я багато в чому залежить від ціннісних орієнтацій самої людини, світогляду, соціального досвіду [2, 9].

Громадські норми, цінності здорового способу життя приймаються ще в підлітковому віці як особистісні значущі, але не завжди збігаються з цінностями, виробленими суспільною свідомістю. Так, в процесі накопичення особистістю соціального досвіду можлива дисгармонія пізнавальних, соціально-психологічних і функціональних процесів. Подібна дисгармонія може стати причиною формування соціальних якостей особистості [12]. Тому необхідно забезпечити свідомий вибір особистістю суспільних цінностей культури здоров'я, здорового способу життя і формувати на їх основі стійку, індивідуальну систему ціннісних орієнтацій, здатну забезпечити саморегуляцію особистості, мотивацію її поведінки та діяльності. В результаті активного самозміни і формується особистістю її спосіб життя, самосвідомість, вбираючи в себе досвід досягнень людини, формує повне уявлення людини про себе. Одночасно з цим в структуру самосвідомості включаються ідеали, норми і цінності, громадські за своєю суттю.

Вони присвоюються особистістю і стають її власними ідеалами і нормами. Необхідно враховувати, що можливість вести здоровий спосіб життя залежить від статі і віку людини, стану його здоров'я і умов проживання, економічних і соціальних умов, відсутність шкідливих звичок і оточення.

Культура відображає міру усвідомлення і ставлення людини до самої себе, в ній виявляється спосіб освоєння зовнішнього і внутрішнього світу, його формування і розвитку. Культура має на увазі не тільки певну систему знань про здоров'я, але і відповідну поведінку щодо його збереження і зміцнення, засноване на моральних засадах [5, 11].

Здоров'я – це природна, абсолютна і повсякчасна життєва цінність, яка займає верхню сходинку на ієрархічній драбині цінностей. Культура здоров'я – це досвід, накопичений людством в області здоров'я тіла і духу. Культура здорового способу життя, у студента формується як частина загальнокультурного розвитку, що виявляється в єдності стильових особливостей поведінки, здатності сформувати себе відповідно до власних уявлень про повноцінну в моральному і фізичному відношенні життя [10]. Здоровий спосіб життя – це комплексна система розумної поведінки людини на фундаменті морально-релігійних і національних традицій, що забезпечують студенту фізичне, душевне і соціальне благополуччя і активне довголіття. Культура здорового способу життя студента багато в чому залежить від ціннісної орієнтації людини, його світогляду і соціального досвіду. Суспільні цінності здорового способу життя приймаються людьми як особистісно значущі. Культура здорового способу життя відображає загальну типову структуру форм життєдіяльності, для якої характерна єдність процесів самоорганізації, самодисципліни і саморозвитку, спрямованих на зміцнення адаптивних можливостей організму [3].

Таким чином, культура здоров'я особистості є багаторівневе утворення, що входить до складу загальної культури людини, що характеризує емоційно ціннісне ставлення студента до свого здоров'я, практичне втілення потреби вести здоровий спосіб життя, дбати про власне здоров'я і здоров'я оточуючих.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Визначено, що культура здорового способу життя має три компоненти: інтелектуальний – знання в області валеології; емоційно-ціннісний – позитивне ставлення до здоров'я та організація здорового способу життя; практичний – застосування знань, вмінь та навичок в практиці організації здорового способу життя. Подальші дослідження будуть спрямовані на потреби студентської молоді у спеціальних вищих закладах освіти.

Література

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М. : Альфа, 2003. – 352 с.
2. Бахтин Ю. К. Здоровье, его компоненты и образующие факторы / Ю. К. Бахтин // Здоровье человека. – 6: материалы VI Международного конгресса валеологов, 23-25 мая 2011 года, в г. Санкт – Петербурге. – СПб.: Издательство СПбГМУ, 2011. – С. 15–16.
3. Брехман І. І. Валеологія. – наука про здоров'я / І. І. Брехман. – М. : 1999. – 176 с.
4. Вайнер Э.Н. Валеология: учебник для вузов / Э.Н. Вайнер. – 8-е издание, переработанное. – М.: Флинта: Наука, 2010. – 448 с.
5. Дубогай О. Д. Фізичне виховання і здоров'я: навч. посібник / О. Д. Дубогай, Н. Н. Завидівська та ін. – К. : УБС НБУ, 2012. – 270 с.
6. Купчинов Р. И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодёжи: учебное пособие для преподавателей и кураторов средних специальных и высших учебных заведений. – Мн.: УП «ИВЦ Минфина», 2004. – 211 с.
7. Лисицын Ю. П. Здравоохранение в XX веке: монография / Ю. П. Лисицын. – М.: Медицина, 2002. – 216 с. Лисицын Ю. П. Общественное здоровье и здравоохранение: учебник для вузов. / Ю.П.Лисицын. 2-е издание, перераб. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 512 с.
8. Лисицын Ю. П. Образ жизни как основа здоровья. Анализ факторов риска заболеваемости: проблемная статья / Ю. П. Лисицын. – Медицинская газета, № 19 от 19.03.2010. – С. 12.
9. Медик В. А. Курс лекций по общественному здоровью и здравоохранению: учебное пособие / В. А. Медик, В. К. Юрьев. – Часть 1. Общественное здоровье. – М.: Медицина, 2003. – 368 с.
10. Основы валеологии: учебное пособие. / Под редакцией В.П.Соломина, Л.П.Макаровой, Л.А.Поповой. – СПб.: Издательство РГПУ им. А.И.Герцена, 1999. – 205 с.
11. Основы здорового образа жизни петербургского студента: учебник / Под ред. В. П. Соломина. – СПб.: Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. – 320 с.
12. Петленко В. П. Этюды валеологии. Здоровье как человеческая ценность: учебное пособие / В.П. Петленко, Д.Н.Давиденко. – СПб.: Издательство Балтийской педагогической академии, 1998. – 120 с.
13. Раевский Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский. – О. : Наука и техника, 2008. – 556 с.