

5. Лахтадир О.В. Психологічні особливості розвитку комунікативної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту: Дис.канд. психол.наук: 19.00.07 / Інститут психології ім. Г.С.Костюка АПН України. – К.: 2017. – 259 с.

6. Мельник Ю.Б.Формування культури здоров'я учнів, як важлива складова робота практичного психолога / Ю.Б.Мельник // Практична психологія та соціальна робота. - № 2-3. – 2003. – С. 126-133.

Reference

1. Alekseev A.V. (2005), Psihicheskaya podgotovka v tennisе, Rostov na Donu : Feniks, 150.[in Russian].
2. Ananiev B.G. (2001) Man as a subject of knowledge.- SPb.: Peter.- 288p.
3. Zanjuk S.S. (2002) Psychology of the motivation. Learning book for students of higher educational establishments. K.: Lybid'. – 288 s.
4. Craig G. Psychology of development / G.Craig. – St.Peterburg: Peter. – 992 p.
5. Lakhtadir O.V. (2017) Psychologocal teatures of development of communicative competence of future experts in physical culture and sports: Dis. Cand.psychol.Sciences: 19.00.07 / GS Institute of Psychology Kostyur Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine. – K., – 259 p.
6. Melnik Y. (2003) Formation of student health culture as an important component of the work of a practical psychijlgist / Yu.B. Melnyk // Practical psychology and social work. - № 2-3. – p.126-133.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).28
УДК 796.011.159.923

Саламаха О. Є., Чеховська Г. Ю.
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут» імені І.І. Сікорського

РОЛЬ КУЛЬТУРНО-ДОЗВІЛЄВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Основною умовою, а також складовою особистого інтересу сучасної людини є здоров'я, бо повна або часткова відсутність здоров'я є перешкодою до здійснення мрій і життєвих планів людини. Проблема здоров'я людини, особливо молоді, набула нового осмислення за останні роки. Якщо раніше переважно медико-біологічні, або санітарно-гігієнічні фактори вважалися вирішальними, то сьогодні змінилося саме ставлення до поняття здоров'я. Доведено, що здоров'я людини – це цілісне, системне явище, природа якого обумовлена як природними соціальними зовнішніми чинниками, так і внутрішніми, такими, що визначають психологічне ставлення людини до себе і до тих обставин, у яких вона реалізує власне життя.

Переважа формування відповідного ставлення до здоров'я у студентської молоді визначається тим, що це один із найважливіших факторів у створенні здорового майбутнього країни. У Національній доктрині розвитку освіти України у XXI столітті одним із найголовніших завдань визначено “навчання людини відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я інших як до найвищої суспільної й індивідуальної цінності”. Змінити ставлення студента до власного здоров'я і особистого способу життя можливо за умови розуміння ним цих цінностей, надання пріоритетності збереженню фізичного та психічного здоров'я через освіту.

Особливо проблематичним для багатьох студентів є використання вільного часу. Вільний час приваблює студентів нерегламентованістю, самостійним вибором різних занять, можливістю поєднувати в ньому різні види діяльності: розважальні, творчі. Однак потужний педагогічний потенціал вільного часу для значної кількості студентів залишається неусвідомленим, нереалізованим. Вільний час сприймається як час розваг.

Молодь сприймає, а отже й вибирає, різну діяльність для відпочинку, залежно від виду потреб рекреаційних установок, які визначають форму проведення вільного часу. Усі ці заняття вказують на досягнутий рівень культури індивідуального дозвілля Культура дозвілля – це, передусім, внутрішня культура людини, яка передбачає наявність у неї певних особистісних якостей, які дають змогу змістовно та з користю проводити вільний час. Розумові здібності, характер, організованість, потреба, інтерес, уміння, смаки, життєва мета, бажання – усе це складає особистісний, індивідуально-суб'єктивний аспект культури дозвілля. Існує пряма залежність між духовним багатством людини та змістом його дозвілля.

Разом із тим культура проведення вільного часу є результатом старання самої особистості, її бажанням перетворити дозвілля в засіб, придбати не тільки нові враження, але й знання, уміння, здібності. Знання та навички, які набувають студенти у вільний час, реалізуються в навчальній, науковій і громадській діяльності закладу, у якому вони навчаються. Вищий педагогічний навчальний заклад є особливим навчальним закладом, бо він готує педагогів, які будуть плекати націю, населення країни. Слід пам'ятати, що студент має право на свій особистий вільний час [2]

Тому підвищується вимога до підготовки вчителя, який усвідомлює свою відповідальність перед дитячою особистістю й готовий допомогти їй у самовизначенні, саморозвитку та самореалізації. Отже, формування особистості студента, майбутнього спеціаліста, безперервний процес. Він містить як навчальний процес, так і час дозвілля.

При цьому слід ураховувати той факт, що на першому місці разом із комплексом професійних знань комплекс професійних здібностей особистості, а також рівень розвитку загальної культури майбутнього спеціаліста. Тому у вищих педагогічних навчальних закладах для отримання позитивних результатів навчально-виховного процесу

потрібно створювати певні умови для організації дозвілєвої діяльності студентів.

Тому соціальне виховання стає затребуваним на різних рівнях суспільного життя. Саме соціальне виховання може ефективно впливати на формування у молодого покоління духовних цінностей та ідеалів, індивідуального і суспільного світогляду, поведінкових стереотипів і конкретних вчинків.

Ключові слова: студентська молодь, культурно-дозволова діяльність, активне дозвілля, проблема здоров'я, фізичне виховання.

Salamakha O., Chekhovskaya G. The role of cultural and leisure activities in the formation of a healthy lifestyle of student youth. The main condition as well as the constituent element of a person interest of a modern human is the health because a part absence of health is a hindrance for realization of dreams of a person. A question of a person's health namely young person has the important meaning. The medical and biological or hygiene factors are important as well as we change our relation to our health. It is proved that a person's health is the whole systematic phenomenon; nature of this phenomenon is conditioned both natural external factors and internal factors which determine psychological relation of person to himself or to herself as well as to environment where this person realizes own life.

The advantage of forming adequate relation to a student's health is determined that fact that it is the one of the most important factors ar creating healthy generation. The National Directive of education development of Ukraine determines "...learning person of responsible relation to own health and health of other persons as the highest social and individual value". It is possible to change a relation of student to own health when understanding this student the values as well as priorities of saving physical and psychological health with the help of education.

The use of free time is especially problematic for many students. Free time attracts students by irregularities, independent choice of different occupations, the opportunity to combine different activities: entertainment, creative. However, the powerful pedagogical potential of free time for a significant number of students remains unconscious, unrealized. Free time is perceived as a time of entertainment.

Young people perceive, and therefore choose, different activities for recreation, depending on the type of needs of recreational facilities, which determine the form of leisure. All these classes indicate the achieved level of culture of individual leisure. Culture of leisure is, first of all, the inner culture of a person, which presupposes the presence of certain personal qualities that allow to spend free time meaningfully and usefully. Mental abilities, character, organization, need, interest, skills, tastes, life purpose, desire - all this is a personal, individual-subjective aspect of leisure culture. There is a direct relationship between a person's spiritual wealth and the content of his leisure time.

At the same time, the culture of spending free time is the result of the efforts of the individual himself, his desire to turn leisure into a means, to acquire not only new impressions, but also knowledge, skills, abilities. The knowledge and skills that students acquire in their free time are implemented in the educational, scientific and social activities of the institution where they study. A higher pedagogical educational institution is a special educational institution because it trains teachers who will nurture the nation, the population of the country. Remember that a student has the right to his her personal free time.

Therefore, the requirement to train a teacher who is aware of his responsibility to the child's personality and is ready to help him in self-determination, self-development and self-realization increases. Thus, the formation of the personality of the student, the future specialist, is a continuous process. It contains both the learning process and leisure time.

It should be borne in mind that in the first place, together with a set of professional knowledge - a set of professional abilities of the individual, as well as the level of development of the general culture of the future specialist. Therefore, in higher pedagogical educational institutions to obtain positive results of the educational process it is necessary to create certain conditions for the organization of leisure activities of students.

That's why the social bringing up is the important element on various levels of social life. The social bringing up can effectively form for young generation mental values and ideals as well as individual vision of a world together with behavioral stereotypes and certain actions.

Key words: student young, cultural and leisure activities, active leisure, a question of a health, physical education.

Мета дослідження. Дослідження ролі, яку відіграє культурно-дозвілєва діяльність у формуванні здорового способу життя студентської молоді з позиції соціального виховання.

Методи й організація дослідження. Для досягнення поставленої мети були використані такі теоретичні методи, як порівняльний теоретичний аналіз психолого-педагогічної, філософської, культурологічної та соціологічної літератури; застосованні статистичні методи; математична та статистична обробка отриманих результатів, їх системний та якісний аналіз.

Виклади основного матеріалу. В законі України "Про освіту" сформульовані принципи гуманістичного характеру освіти, де зокрема підкреслюється: "Метою освіти є всебічний розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства, розвиток її талантів, розумових та фізичних здібностей, виховання високих моральних якостей, формування громадян, здатних до свідомого суспільного вибору, збагачення на цій основі інтелектуального, творчого, культурного потенціалу народу, підвищення освітнього рівня народу, забезпечення народного господарства кваліфікованими фахівцями".

Здоров'я нації – головний критерій добробуту держави, частина соціального багатства країни, тому його збереження та зміцнення є пріоритетом держави, загальним завданням сім'ї, школи, суспільства. Свідченням зазначеного є такі державні документи: Конституція України, Основи Законодавства України про охорону здоров'я. В Указі президента України "Про заходи щодо розвитку духовності, захисту моралі та формування здорового способу життя громадян" зазначається, що "діяльність органів виконавчої влади громадських та релігійних організацій, навчальних,

культурно-просвітницьких закладів повинна бути зосереджена на впровадженні у суспільну свідомість переваг здорового способу життя, формування національного культу соціально активної, фізично здорової, духовно багаті особистості.” Одним із принципів політики в галузі освіти є гуманістичний характер освіти, пріоритет загальнолюдських цінностей, життя і здоров'я людини, вільний розвиток особистості. У зв'язку з цим серед основних завдань вищої школи важливе місце посідає розробка ефективних заходів щодо збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді. Умовою досягнення мети загальної освіти є високий рівень стану здоров'я й фізичної підготовленості студентів, бажання та готовність їх вести здоровий спосіб життя. В основі реалізації цієї умови лежить ефективна організація навчально-виховного процесу у ВНЗ [4, 6].

Проблема здоров'я людини, особливо молоді, набула нового осмислення за останні роки. Якщо раніше переважно медико-біологічні, або санітарно-гігієнічні фактори вважалися вирішальними, то сьогодні змінилося саме ставлення до поняття здоров'я. Доведено, що здоров'я людини – це цілісне, системне явище, природа якого обумовлена як природними та соціальними зовнішніми чинниками, так і внутрішніми, такими, що визначають психологічне ставлення людини до себе і до тих обставин, у яких вона реалізує власне життя. Змінити ставлення студента до власного здоров'я і особистого способу життя можливо за умови розуміння цих цінностей, надання пріоритетності збереженню фізичного та психічного здоров'я через освіту.

Виховні можливості дозволяють молоді привертати до себе все більше уваги останнім часом. Дозвілля розглядається як специфічна сфера для виховання підростаючого покоління, формування світоглядної культури, потреб, смаків, почуттів та емоцій. Відтак дозвілля є сферою, де здійснюється просвітницько-виховний вплив на молоду людину.

Проблеми молоді завжди цікавили і будуть цікавити фахівців вітчизняної філософії, соціології, психології, педагогіки. Соціально-філософські проблеми знайшли своє відображення в дослідженнях С. Іконнікова, І. Львівського, І. Копача та ін. Багатий науковий внесок зробили такі вчені як: І. Бех, М. Ярмаченко, Г. Лактіонова, А. Капська, О. Савченко, Г. Філіпчук та інші. Проблему педагогічної організації дозвілля досліджували Ю. Жданович, А. Кузьмінський, В. Омеляненко, І. Петрова, В. Черних. Аналіз їх праць дозволив дійти висновку, що дозвіллева діяльність здійснюється за різними напрямками: освітнім, громадянсько-соціальним, техніко-трудовим, спортивно-туристичним, санітарно-гігієнічним, природоохоронним, художньо-естетичним. Це дозволяє всебічно формувати духовність конкретної особи.

Пошук ефективних шляхів формування здорового способу життя – проблема міждисциплінарна, тому даному питанню присвятили свої роботи філософи Е. Бабаян, Е. Бахтель; психологи В. Бітенський, М. Бурно; соціологи А. Габіані, Я. Гданський; медики Г. Аланасенко, Т. Бойченко. Аналіз цих праць свідчить про відсутність однозначного підходу до проблеми формування здорового способу життя. Різні визначення, класифікація здоров'я, здорового способу життя в цілому не суперечать одне одному, а навіть взаємодоповнюють, взаємодіють і дозволяють розглядати їх з різних позицій.

Інтерес будь-якого суспільства, його процвітання, безпека в значній мірі в усі часи визначалися інтелектуальною могутністю та рівнем духовності населення. Світовий досвід свідчить, що багато країн досягли соціально-економічного прогресу за рахунок пріоритетного розвитку системи освіти та соціального виховання, яка забезпечила соціальний розвиток молодого покоління, постійне зростання духовного і матеріального багатства суспільства. На сучасному етапі навчання і виховання молоді особлива увага приділяється проблемам здоров'я і здорового способу життя молоді [1, 5].

Статистичні дані свідчать про те, що в Україні намічається різке погіршення динаміки демографічних процесів, показників дитячої смертності, середньої тривалості життя. За даними статистичної звітності Міністерства охорони здоров'я України зростає враженість підлітків багатьма захворюваннями, набувають поширення хвороби, що мають соціальну обумовленість (туберкульоз, сифіліс, ВІЛ-інфекція); частішають стреси, неврози, прояви агресії.

Доведено, що приблизно 51% здоров'я людини визначається способом життя. Негативними його чинниками є шкідливі звички, незбалансоване харчування, несприятливі умови праці і життя, моральне і психічне навантаження, малорухливий спосіб життя, погані матеріальні побутові умови, незгода в сім'ї, самотність, низький освітній та культурний рівень тощо.

Тому в соціальній педагогіці спостерігається різке підвищення інтересу до проблем студентської молоді в процесі її соціалізації, до різних аспектів її навчання, суспільної активності, праці, дозвілля, взаємин із соціально-економічним середовищем. Соціальне самопочуття молоді є одним із головних показників розвитку суспільства. Для того, щоб формування молоді відбувалося адекватно суспільним процесам, необхідно визначити її роль і місце в суспільстві, з'ясувати її проблеми. Вирішення багатьох проблем залежить від факторів соціального життя. [2] Сфера вільного часу й дозвілля завжди були об'єктом наукового інтересу, бо дозвілля робить величезний вплив на всі сфери життєдіяльності людини, в якій відбувається її фізичне і духовне формування і становлення. Дозвілля – це не просто розваги заради розваг. Це діяльність самоцінна, у певній мірі пов'язана з процесом передачі інформації від суб'єкта до об'єкта виховного впливу. Рациональне використання вільного часу сприяє формуванню духовності, фізичної досконалості, задоволенню інтересів і потреб у спілкуванні, творчому саморозвитку молоді людини. Крім того, “лише в культурно-дозвіллевій діяльності є елементи творчості, коли людина із суб'єкта споживання перетворюється на об'єкт творення. Тобто, чим більш самокоштовним стає життя особистості, що зводиться до утилітарних видів діяльності, тим більше підстав говорити про культурне дозвілля.”

У молодості найбільш доступні найскладніші види професійної діяльності, найбільш повно й інтенсивно відбувається спілкування, найлегше встановлюються і розвиваються відношення дружби і любові. Молодість вважається оптимальним часом для самореалізації [1].

Важко пам'ятати, що молода людина має специфічні соціальні і психологічні риси, наявність яких визначається як віковими особливостями, так і тим, що їхнє соціально-економічне і суспільно-політичне становище, їхній духовний світ перебувають у стані становлення та формування. Складність і суперечливість процесу вступу молоді в самостійне життя

породжує різні форми молодіжного протесту, у тому числі й асоціальні (злочинність, наркоманія і т.п.).

Факт вступу до вищого навчального закладу змінює віру молоді людини у власні сили, здібності, народжує надію на нове, цікаве. Водночас досить часто виникає питання про правильність вибору професії, спеціальності, що супроводжується розчаруванням [6] А відірваність від сім'ї, зміна соціального статусу, навчальні навантаження, сучасна ситуація в Україні стимулює частину молодих людей до атрибутів модного і стильного життя, ознакою чого в уяві багатьох нерідко є вживання алкогольних напоїв, тютюнопаління, залучення до наркотичних та токсичних речовин. Але саме на цьому етапі життя людини формується індивідуальний стиль дозвілля і відпочинку, накопичується перший досвід організації вільного часу, виникає прихильність до тих чи інших занять, тобто реалізується одне з головних завдань людини – всебічно розвивати свої здібності. Педагогічна сутність культурно-дозвілєвої діяльності студентів в процесі соціального виховання визначається тим, що дозвілля – це, перш за все, необхідний та невід'ємний елемент їхнього життя, який є простором для задоволення студентами потреб у творчому самовираженні, духовно-культурному зростанні, інтелектуальному і фізичному самовдосконаленні, виконанні широкого кола соціальних ролей, таким чином розглядається, як найбільш сприятливе виховне поле. Дозвілєва сфера містить в собі великі виховні можливості на основі використання культурних цінностей, набутих суспільством. Повноцінна реалізація виховного потенціалу дозвілєвої сфери обумовлена педагогічно доцільною організацією культурно - дозвілєвої діяльності, де робиться акцент на духовно-культурний, творчий, інтелектуально та фізично розвиваючий компонент.

З соціально- педагогічної точки зору дозвілля студентів розглядається як час духовного спілкування, де їм надається можливість вільного вибору суспільно та особистістю значущих соціальних ролей; сфера, в якій повноцінно розкриваються їхні природні потреби свободи та незалежності, активної діяльності та самовираженні; діяльність, що розвиває можливість студентів, їхні творчі здібності в найбільш доцільному застосуванні; соціальне середовище, в якому студенти відкриті для впливу різних суспільних інститутів та організацій. Як частина вільного часу, дозвілля залучає молодь своєю нерегламентованістю і добровільністю абору його різних форм, демократичністю, емоційною насиченістю, можливістю поєднати в ньому фізичну і інтелектуальну діяльність, творчу, виробничу і ігрову.

Державно-політичні та соціально-економічні перетворення на рубежі ХХ-ХХІ ст. зробили певний вплив на статус виховання у вищих навчальних закладах, оновлення його структури та суті, пропаганду та поширення передового досвіду виховної діяльності у вищій школі. Крім вищих навчальних закладів, різні аматорські об'єднання і клуби, кафе-клуби також сприяють повноцінному розвитку молоді.

Висновки

Ефективне використання виховного потенціалу культурно-дозвілєвої діяльності в системі виховання є однією із умов формування здорового способу життя молоді. Молода людина повинна розуміти, що здоровий спосіб життя – це такий стиль існування, при якому через застосування певних методів впливу на організм і його оточення, рівень життєздатності організму стає оптимальним, знаходить вияв постійного вдосконалення і використання потенціалу організму без завдання йому шкоди, при чому активність організму і його можливостей зберігаються до самої старості.

Перспектива нових досліджень. Культурно-дозвілєва діяльність відіграє важливу роль у формуванні здорового способу життя студентської молоді. Для реалізації цього бачиться необхідність створення оптимальних умов для розвитку особистості, що навчається, надання їй допомоги в самовихованні, самовизначенні, моральному самовдосконаленні, освоєнні широкого кола соціального досвіду.

Література

1. Белецька І.В. Ціннісні орієнтації у сфері дозвілля сучасної молоді // Вісник ЛНУ ім.Т. Шевченка № 17 (180), Ч.ІІ, 2009. – 58-68.
2. Бочелюк В.Й., Бочелюк В.В. Дозвілєзнавство. Навч. посіб./ В.Й. Бочелюк, В.В. Бочелюк. – К.: Центр навч. літ-ри, 2006. – 208 с.
3. Бойко Ю.С. Формування аксіологічних установок до здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів: дис. на здобутті наукового ступеня канд. пед. наук 13.00.07. – Теорія і методика виховання / Ю.С.Бойко, Умань, 2015. – 268 с.
4. Кенсичька І. Модель формування цінностей здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання / Ірина Кенсичька // Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2017. - № 4. С. 69-76.
5. Скатов В.Д., Матвиенко В.І., Айвазова Е.С. Формирование моти вационно-ценностного отношения студентов к физической культуре. Символ науки, 2016. – 136-138 с.
6. Фініков Т.В. Сучасна вища освіта: світові тенденції і Україна. К.: Таксон, 2002. – 176 с.

Referencens

1. Belez'ka I. V. (2009) Zinnisni orientazii v sferi dozvillya suchasnoi molodi // Visnyk LNU im. T. Shevchenka № 17 (180), Ch. P, s. 58 – 68.
2. Bocheluk V. J., Bocheluk V. V. (2006) Dozvilleznavstvo. navch. posib./ V. J. Bocheluk, V. V. Bocheluk. – K.: Zentr navch. literatura, – 208 s.
3. Bojko, Ju.S.(2015). Formuvannja aksiologichnykh ustanovok do zdorovoghe sposobu zhyttja u studentiv vyshhykh navchalnykh zakladiv dysertacija na zdobuttjanaukovogho stupenja. k.ped.n.13.00.07- teoriya i metodyka vykhovannja. 268.
4. Kencyjka, I. (2017). Modelj formuvannja cinnostej zdorovogho sposobu zhyttja studentiv u procesi fizychnogho vykhovannia. Teoriya i metodyka fizychnogho vykhovannja i sportu. 4. – 69-76.
5. Skatov, V.D., Matveenko, V.I., Ajvazova, E.S. (2016) . Formirovanie motivacionno- cennostnogo otnosheniya studentov k fizicheskoj kul'ture. Simvol nauki, 3 (2). - 136-138
6. Finikov, T. V. (2002) Suchasna vyshha osvita svitovi tendenciji I Ukraijna. Kyjiv: Takson.