

Чапльгін В.П., Терещенко В.І.  
Університет державної фіскальної служби України  
Український гуманітарний інститут

## МЕТОДОЛОГО-ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Розглядаються проблеми здоров'я сучасної молоді, аналізуються поняття «здоров'я» та «здоровий спосіб життя», обґрунтовується психолого-педагогічна структура формування здорового способу життя студентів в умовах вищого навчального закладу.

**Ключові слова:** особистість, розвиток, здоров'я, здоровий спосіб життя, цінності здоров'я, життєдіяльність, фізична культура, фізичне виховання.

**Чапльгін В.П., Терещенко В.І., «Методолого-теоретические основы формирования здорового образа жизни студентов средствами физического воспитания».** В статье рассматриваются проблемы здоровья современной молодежи, анализируются понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни», обосновывается психолого-педагогическая структура формирования здорового образа жизни студентов в условиях высшего учебного заведения.

**Ключевые слова:** личность, развитие, здоровье, здоровый образ жизни, ценности здоровья, жизнедеятельность, физическая культура, физическое воспитание.

**Chaplygin V.P., Tereshchenko V.I., "Methodological and theoretical foundations of forming a healthy lifestyle for students through physical education".** The article analyses problems of the health of modern youth, concepts of "health" and "healthy lifestyle", it gives ground to psychological and pedagogical structure of formation of a healthy lifestyle of students in the conditions of a higher educational institution. The authors prove that the formation of health and healthy lifestyle is the subject of research of many branches of knowledge: philosophy, sociology, physiology, valeology, psychology, physical culture and sports.

The problem of health as a subject of interdisciplinary research today is presented in a variety of literature. As part of a comprehensive approach, health is seen as a multidimensional phenomenon, heterogeneous in its composition, which combines qualitatively different components and reflects the fundamental aspects of human existence. Polyvariance of philosophical and scientific interpretations of health requires a complex integrative approach in constructing a model of a healthy personality. Such an approach fully corresponds to the principle of the integrity of the psyche, which is followed by local psychologists, starting with LS Vygotsky, AN Leontiev, SL Rubinstein In the second half of the twentieth century, the principles of integrated study, grounded in the world of interdisciplinary system theory, were introduced in various areas of knowledge about man and formed a new research paradigm. It is justified by the need to improve health, indicators of healthy lifestyle, and opportunities for its implementation. The formation of a healthy lifestyle for the health of young people is due to the fact that it is in younger years that we perceive certain norms and patterns of behavior, are aware of needs and motives, define value orientations. The article reveals the features of a healthy lifestyle and the influence of its components on the student's daily life. It emphasizes the use of health-saving technologies and considers factors of health and work on propaganda of a healthy way of life. Conditions of formation of a healthy way of life and readiness for health preservation activity are determined.

**Keywords:** personality, development, health, healthy lifestyle, values of health, livelihoods, physical culture, physical education.

**Актуальність.** Формування здоров'я та здорового способу життя є предметом дослідження багатьох галузей знання: філософії, соціології, фізіології, валеології, психології, фізичної культури та спорту. Проблема здоров'я як предмету міждисциплінарного дослідження сьогодні представлена в різноманітній літературі. В рамках комплексного підходу, здоров'я розглядається як багатовимірний феномен, неоднорідний за своїм складом, який поєднує у собі якісно різні компоненти і відображає фундаментальні аспекти людського існування. Поліваріантність філософських і наукових інтерпретацій здоров'я потребує комплексного інтегративного підходу при побудові моделі здорової особистості. Такий підхід повністю відповідає принципу цілісності психіки, якого додержуються вітчизняні психологи, починаючи з Л.С. Виготського, А.Н. Леонтьєва, С.Л. Рубінштейна. У другій половині ХХ століття принципи комплексного вивчення, які обґрунтовані у світі міждисциплінарної теорії систем, були впроваджені в різних областях знань про людину та утворили нову науково-дослідницьку парадигму. Вона обґрунтовується необхідністю поліпшення здоров'я, показників здорового способу життя, можливостей його реалізації. Формування здорового способу життя для збереження здоров'я молоді зумовлено тим, що саме в молоді роки відбувається сприйняття певних норм та зразків поведінки, усвідомлення потреб і мотивів, визначення ціннісних орієнтацій.

У статті розкрито особливості здорового способу життя та вплив його компонентів на повсякденне життя студента. Акцентовано увагу на використанні здоров'язберігаючих технологій. Розглянуто чинники стану здоров'я та роботу з пропаганди здорового способу життя. Визначено умови формування здорового способу життя та готовність до здоров'язберігаючої діяльності.

**Мета роботи:** проаналізувати поняття «здоров'я», «здоровий спосіб життя» в контексті його інтегрованості як ознаки, що виступає чинником багатоаспектності наукових досліджень обґрунтування наукових основ змісту здорового способу життя у фізкультурно-оздоровчій активності студентів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Здоров'я людини відноситься до числа глобальних проблем, що мають життєво важливе значення для всього людства, де в наявності найбільше загострення суперечностей, породжуваних поточними і очікуваними в майбутньому ситуаціями, де диспропорційні стани досягли або можуть досягти в перспективі

катастрофічних наслідків. За останні десятиліття світова наука долучила проблему здоров'я у широкому розумінні, до кола глобальних проблем, розв'язання яких обумовлює не тільки кількісні та якісні характеристики майбутнього розвитку людства, але й навіть самий факт його подальшого існування як біологічного виду.

Трансформація сучасного українського суспільства, зміна базових принципів життєдіяльності формують нові соціальні практики сучасної студентської молоді, що пов'язані з ускладненнями соціального життя. Трансформація сучасних способів поведінки ініціює зміну базових цінностей, орієнтацій та стратегій життєдіяльності в студентському середовищі. Пріоритетними соціальними цінностями є високий дохід, освіта, професійна кар'єра. Прагнення за будь-яку ціну, досягти високого матеріального благополуччя і життєвого успіху витісняє важливі природно-життєві цінності, в тому числі і здоров'я.

Аналіз інтеграційної ознаки поняття «здоровий спосіб життя» вимагає звернення до його теоретичного визначення. Наводимо деякі з них, що містяться в наукових дослідженнях:

1.Здоровий спосіб життя – активна діяльність людей спрямована на збереження і зміцнення здоров'я як умови і передумови здійснення інших аспектів способу життя, на подолання чинників розвитку виникнення і розвитку захворювань, оптимального використання в інтересах охорони і поліпшення здоров'я, соціальних і природних умов та чинників способу життя [2, с.174].

2.Здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності людини, який вона усвідомлено обирає і відповідально відтворює в повсякденному житті з метою збереження та зміцнення здоров'я, як продукт духовних і фізичних зусиль людини, цілісна система життєвих проявів особистості, що сприяє гармонізації її індивідуальності в умовах соціального середовища [3, с.51-52].

3.Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) – це спосіб життя, заснований на принципах моральності, раціонально організований і активний, трудовий, який загартовує і водночас захищає від несприятливих впливів навколишнього середовища, що дозволяє до глибокої старості зберігати моральне, психічне і фізичне здоров'я.

4.Здоровий спосіб життя – спосіб життєдіяльності людини, метою якого є формування, збереження і зміцнення здоров'я [1, с.174].

5.Здоровий спосіб життя – це все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через посередництво діяльності з оздоровлення умов життя, праці, відпочинку, побуту.

Порівняння наведених визначень свідчить, що до ознак поняття «здоровий спосіб життя» науковцями віднесені такі його компоненти: здоров'я, спосіб життєдіяльності, умови життя, соціальні і природні чинники, фізичні і духовні зусилля, спеціальні знання і вміння, цілісна система життєвих проявів особистості, чинники ризику, усвідомленість та відповідальність, соціальне середовище, раціональна організованість, моральність та інші. Центральний компонент – поняття «здоров'я». Він є головним в усіх визначеннях незалежно від їхнього об'єму (широти чи вузькості) та змісту. Поняття «здоров'я» виступає смислоутворюючою основою здорового способу життя, його метою, що досягається завдяки функціонуванню різних сприятливих умов та комплексу засобів її досягнення (матеріальних, духовних, організаційних тощо).

Тому сучасна наука обґрунтовує поняття «здоров'я» у різних вимірах: біологічному, філософському, медичному, соціальному, економічному, психологічному, педагогічному, управлінському тощо. Вона визнає його явищем системного характеру, інтегративною категорією. Здоров'я розглядається як: вища універсальна, першочергова цінність для людини та суспільства; право людини; системна якість; динамічний стан фізичного, духовного, психологічного, інтелектуального, соціального благополуччя. Статут ВООЗ наголошує на необхідності відносити до поняття «здоров'я» різні види благополуччя (фізичне, духовне, соціальне), не пов'язуючи його тільки з відсутністю хвороб чи фізичних вад.

Фізичне здоров'я пов'язується наукою з індивідуальними особливостями анатомічної будови тіла, фізіологічними функціями організму, рівнями фізичного розвитку його органів і систем, відсутністю хвороб і інше.

Психічне здоров'я виявляється в індивідуальних особливостях рекреацій людини на різні життєві ситуації, вірогідність стресів, афектів, що обумовлюється особливостями характеру людини, її мисленням.

Духовне здоров'я невіддільне від загальної духовної культури особистості, впливу на неї освіти, науки, мистецтва, етики, релігії, ставлення до сенсу життя.

Соціальне здоров'я – наслідок відносин особистості в різних структурних одиницях соціуму – сім'ї, навчальних закладах, місцях праці, відпочинку, що виявляється в її станах задоволення, захищеності або незахищеності, на що діють різні впливи (економічні політичні, духовні, соціальні) притаманні головним сферам суспільного життя [4, с.6]. Ці види здоров'я тісно пов'язані і становлять єдиний інтегрований комплекс у понятті «здоров'я».

Поняття «здоровий спосіб життя» ґрунтується на понятті «спосіб життя». Спосіб життя пояснюється наукою як сукупність форм повсякденної діяльності людини в єдності з умовами, що визначають і спрямовують за допомогою ціннісних орієнтирів і усвідомлених потреб [2].

Спосіб життя обґрунтовується як здоровий, якщо він характеризує його високоякісний характер, виходячи щодо цього з усталених у науці і повсякденному житті позицій. Слід враховувати і те, що життєдіяльність людини відбувається в соціальному середовищі і формування здорового способу її життя відбувається під його впливом.

У соціальному середовищі відбувається процес соціалізації особистості, який означає засвоєння нею знань, цінностей, норм, традицій, звичок, відношень, які притаманні суспільству або певній соціальній групі.

Соціалізація може бути первинною, відтворюючи вікові періоди дитинства, юності, і вторинною, стосуючись дорослих. Соціалізація – процес динамічний, пов'язаний зі змінами в суспільному житті.

Соціальне середовище повинно створювати для людей різних вікових груп умови для їх соціалізації, в тому числі – формування здорового способу життя, зміцнення здоров'я. Воно, як свідчить буття, може цілеспрямовано, активно, позитивно, з дотриманням наукових засад впливати на ці процеси або навпаки, не створювати належних умов, що призводить до розвитку різних негативних явищ у формування здорового способу життя.

Отже, інтегрованість, як ознака поняття «здоровий спосіб життя», наголошує на його системному характері, цілісності, що об'єднує в собі значну кількість взаємодіючих компонентів.

Суттєву роль у формуванні здорового способу життя і здоров'я відіграє сфера фізичної культури і спорту, наукове обґрунтування різних аспектів цього процесу в контексті інтеграції. Відзначимо позитивні підходи до розв'язання цієї проблеми як у наукових пошуках так і на практиці.

Таким чином, у контексті суспільних запитів, поняття «здоров'я людини» набуває глибинного змісту, оскільки включає в себе не лише показники соматичного стану організму, а й передусім передбачає розвиток духовного потенціалу та фізичних можливостей особистості.

Беручи за основу нашого дослідження здоров'яцентричну парадигму, що існує в межах системного підходу, здоров'я людини ми розглядаємо як найважливіший компонент людського щастя, невід'ємне право людської особистості, ресурс життєзабезпечення індивіда, одну із провідних умов успішного анатомо-фізіологічного, психологічного й морально-духовного розвитку окремої людини і суспільства в цілому.

Нам імпонує визначення ЗСЖ, сформульоване О. Яременко: «Здоровий спосіб життя – це все в людській діяльності, що стосується збереження й зміцнення здоров'я, усе, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через діяльність з оздоровлення умов життя – праці, відпочину, побуту. Згідно з цим, на нашу думку, до змісту здорового способу життя входить як сама життєдіяльність особистості в усіх проявах (фізичній, психічній, духовній, соціальній), так і умови її збереження (діяльність із оздоровлення).

Отже, спосіб життя як певна категорія поведінки людини є найпотужнішим фактором впливу на здоров'я, з одного боку, та дієвим засобом його збереження й зміцнення, з іншого. З цих позицій, на нашу думку, процес формування здорового способу життя в особистісному вимірі передбачає певне керівництво, єдність виховання, самовиховання та діяльності. Діяльнісний підхід до розуміння здорового способу життя, що інтерпретується як основа та міра активності особистості в усіх проявах, дає підставу охарактеризувати питання його формування як міждисциплінарну проблему педагогіки, медицини, психології, соціології, екології, культурології.

У цьому контексті вважаємо важливим положення щодо визначення мети формування здорового способу життя особистості, яку пов'язуємо з пізнанням студентською молоддю навколишнього світу й набуттям соціального досвіду, усвідомленням власної сутності, формуванням мотивацій, інтересів, а також формуванням умінь та навичок, що сприяють фізичному і духовному самовдосконаленню. Ми переконані, що оздоровчі завдання мають реалізовуватися в освітньому середовищі.

**Висновки.** Отже, з теоретико-методичних позицій формування здорового способу життя ми розглядаємо як спеціально організований, педагогічно доцільний процес, спрямований на прями множення фізичних сил та психічних можливостей індивіда, нівелювання форм поведінки, які негативно впливають на здоров'я людини на особистісному та суспільному рівнях. У сучасних умовах України варто враховувати такі підходи з формування здорового способу життя студентів засобами фізичної культури і спорту: 1) особистісно-соціальний, що оптимізує процес адаптації молоді із соціумом; 2) особистісно-орієнтований, спрямований на розвиток інтересів, задатків, здібностей, обдарувань кожного студента; 3) діяльнісний, згідно з яким у вихованця і процесі творчої рухової активності формуються навички здоров'язбережувальної поведінки, одним з основних факторів якої є ціннісне ставлення до свого здоров'я.

На основі запропонованого підходу необхідно дати конкретні рекомендації, а також внести певні корективи у фізичне виховання студентів, яке може і повинно стати не тільки засобом фізичної підготовки, але й з урахуванням стану здоров'я, особливостей фізичного розвитку, підготовленості, інтересів і потреб майбутньої професії – ефективним фактором оздоровлення й адаптації організм та особистості студента до реальних умов життя.

Необхідна кардинальна зміна мислення молоді щодо сутності фізичної культури на базі більш широкого філософсько-культурологічного підходу, який дає можливість зорієнтувати систему фізкультурної і валеологічної освіти на формування і відтворення цілісної сутності людини, розвиток її як єдності тілесного і духовного. При цьому тільки погляд на культуру з позиції якісно нового знання – пріоритету духовності, натхнення фізичного, погляд на фізичне як особисте – може допомогти формуванню людини з гармонійним розвитком його духовних і фізичних сил, реальному залученню його багатоманітних цінностей, включенню фізкультурної і валеологічної культури у спектр загальної культури людини і суспільства.

#### Література

1. Дубогай О.Д. Фізичне виховання і здоров'я. Навчальний посібник / О. Д. Дубогай, Н. Е. Завидівська. - Київ: УБС НБУ, 2012, 270 с.
2. Круцевич Т. Ю. Управління процесом фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич, В.В. Петровський. - Київ: Олімпійська література, 2008, 379 с.
3. Молодь та молодіжна політика в Україні: соціально-демографічні аспекти / За ред. Е. М. Лібанової. – К.: Інститут демографії та соціальних досліджень ім. М. В. Птухи НАН України, 2010.- 248 с.
4. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання / С. І. Присяжнюк.- Київ: ЦУЛ, 2008, 502 с.
5. Granit R. The basic of motor control / R. Granit. – London: Acord. Pres – 1970. – 346 p.
6. Sheehan, G. (1979). Negative addiction: A runner's perspective. *Physican and Sportsmedecine*. 7(6), 49.
7. De Charms R. Enhancing Motivation / R. De Charms. - N. – Y., 1986.
8. Jones, E.G. The Thalamus / E. G. Jones. – N.Y.: Plenum Press, 1985.- 935 p.