

КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ В СИСТЕМЕ ОБЩЕЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ЦЕННОСТЕЙ



Оксана БАШТОВЕНКО,

канд. биол. наук,

*доцент кафедры социальной работы, социальной педагогики и физической культуры,
Измаильский государственный гуманитарный университет, Украина
osiabasht@i.ua.*

Summary

The implementation of personal health-saving skills - components of a common health culture, the construction of one's own promising trajectory, is possible with a certain formation of the educational process in higher education institutions. The rational combination of theoretical and practical health-saving components will create favorable conditions for improving physical health. The inclusion of a health-saving component in educational components is an effective condition for the formation of a common culture.

Keywords: *Health Culture, Health Savings, Learning Process*

Культура здоровья – понятие, применимое не только к отдельным категориям граждан, оно должно охватывать все социальные и возрастные группы населения. Почему нам кажется важным изучение этого вопроса касательно студенческого сообщества, этой разнообразной группы наших граждан? Прежде всего, потому, что студенты – наиболее перспективная в возрастном (имеют возможности для предположительной корректировки), интеллектуальном (обладают необходимым запасом знаний), познавательном (не утратили интерес к разнообразным переменам), часть нашего населения. Самое важное то, что знания и навыки, сформированные во время обучения в Вузе, молодые специалисты будут повсеместно использовать на своем жизненном пути. Свою семью они будут строить, опираясь на собственные ценности, целенаправленно или косвенно, но будут влиять на свое профессиональное окружение, то есть, являясь частью своего социума, они будут и его созидающим механизмом. Поэтому так важно, чтобы культура здоровья была устойчиво сформирована в молодом возрасте и была одной из определяющих черт нашего народа. Понимая то, что наше общество и граждане нашего государства – это в первую очередь живые

люди, а уже потом – специалисты разного направления, разной степени востребованности, разного социального положения, образование нужно строить таким образом, чтобы здоровьесберегающая составляющая реализовывалась на всех его уровнях.

Основы, азы здоровьесбережения дети получают на уроках средней школы, в семье, но, зачастую, относятся к этим знаниям легкомысленно, не улавливают связи между негативными событиями своей жизни и теорией, преподнесенной учителем или взрослым. Дети не могут прогнозировать то или иное развитие событий, а сведения о негативных последствиях воспринимаются как некий отдаленный в перспективе, а может и не совсем реальный факт. Однако, это хороший фундамент, на который необходимо продолжать надстраивать прочные стены.

Для современного образования характерны черты гуманизации, дифференциации, гуманитаризации, диверсификации, многовариантности, многоуровневости, информатизации, фундаментализации, индивидуализации, что дает ему возможность не только развиваться в многообразных направлениях, но и создает основу для построения здоровьесберегающей траектории собственной жизни ¹.

Чепелевская Л.А. еще раз напоминает, что улучшение здоровья должно быть конечной целью проведения социально-экономических реформ ².

Эта позиция созвучна и «Глобальным целям устойчивого развития до 2030 года», определенных Организацией Объединенных Наций, где одними из главных являются здоровье и благополучие: профессор М. Burlea на Europaediatrics 2017 (м. Бухарест, Румыния, 2017), говоря о необходимости развития взаимопонимания в сфере сохранения здоровья детей в странах Европы ³.

Формирование политики, благоприятной для здоровья, создание благоприятной среды для здоровья зависит от государственных структур и усилий со стороны общества, а реализация личных навыков здо-

¹ Луковцева А.К. *Педагогика и психология*. Курс лекций, 2008.
https://bookap.info/genpsy/lukovtseva_psihologiya_i_pedagogika_kurs_lektsiy/gl39.shtm
(дата доступа 14.03.2020).

² Чепелевська Л.А. *Тенденції медико-демографічних показників України у XXI столітті* / Л.А. Чепелевська // Україна. В: Здоров'я нації, 2018, N 1, с.48- 53.

³ Антипкін Ю.Г. *Стан здоров'я дитячого населення - майбутнє країни* (частина 1)/ Ю.Г.Антипкін, О.П. Волосовець., В.Г. Майданник [та ін.] . В: Здоровье ребенка, 2018, N1, с.11-21.

ровьесбережения в собственных интересах зависит от того, как и где эти навыки формировались. Н. В. Зимівець, В. В. Крушельницький, Т.І. Мірошніченко рассматривают деятельность, способствующую сохранению здоровья, как единый взаимосвязанный и взаимозависимый процесс, который уже наработан международным сообществом⁴.

Современная мировая наука уже сформировала целостный взгляд на культуру здоровья как на явление, объединяющее физическое, психическое, социальное и духовное здоровье. Намечены основные стратегии, способствующие сохранению здоровья: защита, активное отстаивание, создание и продвижение важных условий обеспечивающих здоровье; предоставление всем возможности достичь и реализовать полностью свой потенциал здоровья; осуществить интеграцию различных интересов в обществе для достижения и сбережения здоровья⁵. Как и многие специалисты, А. Федько отмечает, что физическое здоровье является важнейшей составляющей общей культуры здоровья человека, характеризующий биологическое состояние организма.

Физическое и психическое здоровье человека, его устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды и социальных условий жизни, формируется, начиная с раннего детства. Правильный подход к созданию благоприятных условий и обстановки, способствующей формированию направленности на формирование здорового образа жизни и здоровьесбережения, обеспечит повышение показателей здоровья взрослого населения и улучшит показатели успешной социализации граждан в государстве. Вопросы мониторинга физического здоровья детей и молодежи и анализ факторов, влияющих на него, требуют постоянного изучения, поскольку траектория здоровьесбережения должна формироваться на протяжении всей жизни.

Одним из важнейших периодов, когда возможно успешное формирование направленности на здоровый образ жизни, на наш взгляд, является период обучения в Высшем учебном заведении. Годы, которые студенты посвящают обучению в вузе, приходятся на возраст,

⁴ *Сучасні підходи у сфері охорони громадського здоров'я та його популяризації / упоряд.: Н. В. Зимівець, В. В. Крушельницький, Т. І. Мірошніченко; за заг. ред. І. Д. Звереві. К.: Наука, світ, 2003, 95 с.*

⁵ Федько О. А. *Основні принципи забезпечення здорового способу життя*. В: Державне управління: удосконалення та розвиток, № 5, 2010
<http://www.dy.nayka.com.ua/?op=1&z=134> (дата доступа 14.03.2020).

возможности которого максимальны. В этом возрасте человек способен усваивать информацию легче, чем в другие жизненные периоды. Данные исследования опубликованы в журнале *Nature Communications*. Это связывают с особенностями физиологии определенных структур головного мозга и увеличением когнитивных областей контроля. По мнению ученых, данный возраст является уникальным этапом, который можно и необходимо использовать именно для обучения⁶.

Анализ научно-методической литературы показал, что здоровье молодежи, их физическое развитие является главной научной проблемой - важнейшим параметром и адекватными индикаторами социального благополучия общества.

В Украине несколько десятилетий прослеживаются стойкие процессы депопуляции⁷. Кроме того, Украина одна из стран с неудовлетворительными показателями продолжительности жизни (среди европейских стран – последнее место) и одна из стран с низкой физической активностью населения.

Вот по этой причине нам кажется таким важным построение особой учебной траектории в ВУЗах, с учетом формирования в ненавязчивой, а очень гармоничной форме, культуры собственного здоровья.

Международным сообществом уже давно наработана схема изменений, которые содействуют здоровью, в ней деятельность по укреплению здоровья рассматривается как единый, взаимосвязанный процесс.

Эти стратегии поддерживаются и обеспечиваются пятью приоритетными направлениями способствующими улучшению здоровья: формирование политики, благоприятной для здоровья; создание благоприятной среды для здоровья; повышение возможности действий общества, в направлении улучшения общественного здоровья; развитие личных навыков людей действовать в интересах собственного и общественного здоровья, переориентация службы здравоохранения.

⁶ <https://tengrinews.kz/science/luchshiy-voznast-dlya-obucheniya-nazvali-uchenyie-334126/> (дата доступа 02.03.2020).

⁷ Голяченко А.О. *Українська людність вмирає* / А.О. Голяченко, В.Л. Смірнова, О.М. Левченко. В: Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України, 2016, № 4 ЕБ, с. 23-27ю

А. Халайцан еще раз напоминает, что: «составляющими культуры здоровья личности являются также: физическое, психическое, социальное и духовное здоровье. Сформированность культуры здоровья личности определяется уровнем развития здоровья, здоровьесберегающих методик личности, умением беречь и улучшать здоровье свое и окружающих и воспринимать его как высшую ценность. Культура здоровья личности способствует формированию личности как полноценного члена общества, приспособленного к жизни в данной среде и способного приспосабливаться к изменениям социума»⁸.

На наш взгляд, все-таки, уровень физического развития и степень его гармоничности являются первостепенно важными критериями состояния здоровья и, поэтому, формирование культуры здоровья нужно начинать с физической культуры личности. В высшем учебном заведении есть все возможности для рационального совмещения теоретической и практической здоровьесберегающей компонент совершенствования физического здоровья студенческой молодежи⁹. Учебный процесс может и должен включать образовательные компоненты, формирующие здоровье. Сошлемся на П. Петрицу, который предложил четырехкомпонентную структуру культуры здоровья личности, в которой совмещаются знания про культуру здоровья, здоровый образ жизни, возможность проявлять оздоровительные умения, наличие желания быть здоровым и ценностное отношение к здоровью для того, чтобы констатировать определенный факт. А это: студенты уже владеют всеми необходимыми составляющими культуры здоровья. Осталось только направить их действия в нужном направлении – сформировать здоровьесберегающий и здоровьесформирующий учебный процесс.

А. Подгорная считает, что к основным компонентам нужно добавить способность ориентироваться в мире здоровья и готовность к оздоровительной деятельности. Именно в этом заключается роль высших учебных заведений. Не останавливаться на пути форми-

⁸ Халайцан А. П. *Культура здоров'я особистості як складова частина її фізичної культури* [Електронний ресурс] / А. П. Халайцан. В: Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання. <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2014-03/14kapppc.pdf> (дата доступу 14.02.2020).

⁹ Баштовенко О. А. *Стан освітнього процесу вищої школи в галузі фізичного виховання та здоров'я людини*. В: Молодий вчений, № 1(2), 2018, с. 765-769.

рования собственного здоровья, а формировать дальнейшую здоровьесберегающую многоуровневую траекторию. Важным является то, что высокоинтеллектуальная личность, может эффективно влиять на процессы экономического и политического развития, только при наличии здоровья.

Исследователь Л. Дудорова считает, что характерной чертой здорового образа жизни является его неразрывная связь с общей культурой студента, выступает критерием оценки способа бытия личности, уровня биологической жизнедеятельности и социальной практики.

Таким образом, формирование культуры здоровья студентов предполагает охват теоретических знаний о здоровье (физическое, психическое, социальное, духовное), практические методики формирования физического здоровья на основе познания состояния собственного здоровья, индивидуальных особенностей и построение развивающей траектории с учетом потенциальных возможностей своего организма в соответствии с биологическим возрастом, полом. Осознание ценностных приоритетов, понимание того, что здоровье является не только индивидуальной, но и общечеловеческой ценностью, создадут нормы поведения для активной жизнедеятельности и достижения успеха в профессиональной карьере. Способность рационально организовывать свою деятельность, применять оздоровительные методики, выбирать приемлемые способы деятельности, формировать, укреплять, сохранять, восстанавливать физическое, психическое, социальное и духовное здоровье – это черты высококультурной личности.