

Формування здорового стилю життя майбутніх спеціалістів як вагома передумова їхнього професійного здоров'я

І.А. Бурлакова

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри управління банківською безпекою, Університет банківської справи Національного банку України

У статті висвітлюються психологічні особливості поняття «здоровий стиль життя» та його загальні категорії – рівень і якість життя. Зауважується, що формування фізичної культури у студентів у рамках психологічного супроводу забезпечення професійного здоров'я дає змогу реалізувати ідеї здорового стилю життя у практиці вищої школи.

Ключові слова: здоров'я, здоровий стиль життя, професійне здоров'я, фізична культура, фізичний розвиток.

В статті освещается вопрос определения психологических особенностей понятия «здоровый стиль жизни» и его существенные категории – уровень и качество жизни. Подчеркивается, что формирование физической культуры у студентов в рамках психологического сопровождения профессионального здоровья позволяет реализовать идеи здорового стиля жизни в практике высшей школы.

Ключевые слова: здоровье, здоровый стиль жизни, профессиональное здоровье, физическая культура, физическое развитие.

The article highlights the issue of determining the psychological characteristics of the concept of «healthy lifestyle» and its significant categories – the level and quality of life. It is emphasized that the formation of physical culture at students under psychological support, occupational health allows to realize the idea of a healthy lifestyle in the practice of higher education.

Keywords: health, healthy lifestyle, occupational health, physical culture, physical development.

Постановка проблеми

Теоретичний аналіз наукових досліджень дав змогу визначити, що найчастіше поняття «стиль життя» розглядається як суттєва біосоціальна категорія, що інтегрує уявлення про певний тип або стиль життєдіяльності індивіда. Характерними особливостями зазначеної категорії є специфіка повсякденного життя людини, що охоплює її професійну діяльність, побут, дозвілля, задоволення матеріальних і духовних потреб, участь у суспільному житті, норми і правила поведінки [1].

На думку Д.Н. Давиденко, якщо визначити всі чинники, що детермінують здоров'я людини, то 50-55% відноситься саме до способу життя людини [1, с. 242]. Серед зазначених чинників виокремлюють такі: рівень загальної культури людини та її освіта; матеріальні умови життя; статеві, вікові та конституційні особли-

вості індивіда; стан здоров'я; специфіка екологічного стану навколишнього середовища; характер професійної діяльності; особливості сімейних відносин і сімейного виховання; звички людини; можливості задоволення біологічних і соціальних потреб.

Отже, підсумовуючи викладене, акцентовуємо, що студентство – це категорія, яка потребує найбільшої уваги з боку соціальних інститутів. Оскільки студентство – це майбутні фахівці, яким належить реалізовувати установки і норми, у тому числі й здорового стилю життя. Однак результати психологічних і соціогуманітарних досліджень стану сучасного студентства демонструють тенденцію до бездуховності, аморальності, низького рівня фізичного розвитку і, як наслідок, серйозних проблем зі здоров'ям у цілому й професійним здоров'ям зокрема у значної частини

майбутніх спеціалістів. З цього вихідного пункту і формується актуальність становлення здорового способу життя студентської молоді, реалізації психолого-педагогічних концепцій ціннісного ставлення до здоров'я, життя, власних вчинків і відносин із оточуючими.

Аналіз останніх досліджень і публікацій

Питаннями професійного здоров'я займалося багато вітчизняних і зарубіжних учених, серед яких: В.М. Бехтерев, Ю.І. Кундієв, Г.М. Мешко, О.І. Мешко, Н.В. Назарчук, А.М. Нагорна, Г.С. Нікіфоров, Т.В. Форманюк та інші. Проте аналіз наукових робіт зазначених авторів свідчить про відсутність повноти дослідження питання мотивації студентства щодо збереження професійного здоров'я, формування ціннісного ставлення до здорового способу життя.

Не вирішені раніше частини загальної проблеми

Раніше не розглядався індивідуальний підхід до формування професійного здоров'я студентства в контексті здорового способу життя, пов'язаного з ціннісним орієнтуванням особистості та її духовності.

Формулювання цілей статті

Метою статті є визначення найсуттєвіших чинників здорового стилю життя, організації психологічно-педагогічного забезпечення професійного здоров'я майбутніх спеціалістів на етапі навчання у вищих навчальних закладах.

Виклад основного матеріалу дослідження

Відомо, що формування здорового способу життя найчастіше пов'язується зі станом фізичної культури індивіда, а її показником є фізичний розвиток. Варто зауважити, що фізичний розвиток – це біологічний процес зміни природних морфологічних і функціональних властивостей організму людини впродовж її життя (зріст, маса тіла, об'єм грудної клітини, сила, швидкість, витривалість, гнучкість тощо)

[2, с. 71]. Тобто фізичний розвиток як процес слід розглядати в динаміці, окрім того, він піддається керуванню та корекції. Завдяки спеціально підібраним і організованим заходам із використанням фізичних вправ, рухової активності, раціонального харчування, поєднанню режиму праці та відпочинку можна підвищувати показники фізичного розвитку. І навпаки – шкідливі звички (паління, зловживання алкоголем, вживання наркотичних речовин), низька рухова активність, нераціональний режим життя, зневажливе ставлення до себе, оточуючих та навколишнього світу, відсутність особистих смислів, цінностей – усе це спричинює погіршення й руйнування здоров'я в усіх його аспектах – духовного, душевного, тілесного, навіть за наявності сприятливої спадковості.

Отже, фізичний розвиток тісно пов'язаний зі здоров'ям людини. Здоров'я опосередковує гармонійний розвиток індивіда, повноцінність його буття, самореалізації та самоздійснення у професії, соціумі, культурі. Водночас репродуктивне здоров'я особистості визначає її шлюбно-сімейне благополуччя. Тому істинною є народна мудрість – бережи честь змолodu [3]. Утім, здоровий спосіб життя, його формування у студентів у вищому навчальному закладі, на нашу думку, сприятиме зміцненню здоров'я в цілому й репродуктивного зокрема.

Слід зазначити, що реалізація здорового способу життя є основою гуманітарної культури студента [4]. Окрім цього, слід зазначити, що інтеграція навчання та виховання сприятиме оформленню у студентів мотивації щодо збереження здоров'я, сформованості практичних навичок здорового стилю життя, нормативної поведінки відповідального ставлення до взаємин із оточуючими, є запорукою оптимальної професійної діяльності.

На думку Н.О. Ковтун, викладачу необхідно реалізовувати такі завдання задля формування мотивації щодо здорового стилю життя у студентів: формування цілісного позитивного психосоматичного стану під час спортивного дозвілля; формування ціннісного ставлення до власного

здоров'я та організму в цілому; формування культури здорового стилю життя через спортивне дозвілля [1].

У цілому здоровий стиль життя – це індивідуальна система поважливого ставлення людини власне до себе, що поєднує оптимальний руховий режим, загартовування, раціональне харчування, раціональний режим життя, відсутність шкідливих звичок; укріплення та збереження фізичного, душевного, духовного і соціального благополуччя в межах навколишнього середовища; активне довголіття.

Відтак, загальними принципами здорового способу життя є: соціальні (спосіб життя повинен бути естетичним, моральним і вольовим) та біологічні (спосіб життя повинен бути віковим, забезпеченим енергетично, укріплювальним і ритмічним).

Водночас реалізація здорового способу життя розгортається у: спрямованості до фізичної досконалості; досягненні душевної, психічної гармонії в житті; забезпеченні повноцінного харчування; уникненні руйнівних форм поведінки (тютюнопаління, алкоголізм, наркоманія, гіподинамія, нераціональне харчування тощо); дотриманні правил особистої гігієни; загартуванні організму та його очищенні.

За зауваженнями В.А. Щербини, коли людина починає реалізовувати здоровий стиль життя, відбуваються такі трансформації: зміни у світогляді, тобто суттєвими і пріоритетними стають духовні цінності, зникає екзистенційний вакуум і оформлюється смисл життя; зникає фізіологічна і психічна залежність від алкоголю, тютюну і наркотиків; переважання доброго настрою, що пов'язане з утворенням ендорфінів у організмі людини; збільшується життєвий об'єм легень, серце починає працювати більш економно, що сприяє довголіттю; статевая зрілість у підлітків відбувається пізніше, що зумовлює зближення в часі статевої та соціальної дорослості [2, с. 73].

Однак слід зазначити, що здоровий спосіб життя пов'язаний із особистісно-мотиваційним відтворенням індивідом власних соціальних, психологічних, фізичних можливостей і здібностей. Відтак,

важливим є не тільки здолання або уникнення руйнівних форм поведінки, а й реалізації такого стилю життя, що відповідає особливостям конституції.

Отже, конституція особистості визначає генетичний потенціал організму, є продуктом спадковості й умов, у яких розвивається індивід. Тому саме конституція людини визначає специфіку її життя. Серед загальних типів конституції найчастіше визначають такі:

1. Рефлексивна конституція – генетична пам'ять (спадковість), епігенетична пам'ять, імунна та нейронна пам'ять.

2. Генотипічна конституція – геномна характеристика, хромосомна система індивіда, що визначає регенераційні здібності морфології.

3. Фенотипічна конституція – традиційне уявлення про конституцію людини на ґрунті успадкованої структури кістково-м'язового і жирового габітусу.

4. Імунна конституція – система глобулінового захисту, що засновується на механізмі антиген-антитіл зв'язків, які опосередковують характер та інтенсивність імунологічних реакцій.

5. Нейронна конституція – стан неврологічної реактивності, що є підґрунтям навчання, набуття знань, а також базою емоцій і вольових процесів, що детермінують здоров'я і неврологічну симптоматику.

6. Психологічна конституція визначає психологічний тип особистості, її характер і темперамент.

7. Лімфогематологічна конституція – особливості лімфотокую та група крові, що за геномним і конституційним характером визначають інтенсивність метаболізму та енергетики організму.

8. Гормонально-статева конституція опосередковує поведінкові реакції людини. Статева поведінка визначається взаємодією певних мозкових структур зі статевими гормонами (андрогенами у чоловіків і естрогенами у жінок) [1].

Таким чином, необхідно враховувати особливості власної конституції у створенні здорового стилю і способу життя. Більше того, найчастіше проблеми зі здоров'ям, у тому числі й репродуктивним,

пов'язані зі зневажанням специфічними показниками власної конституції. Відтак, фізична культура як складова здорового способу життя повинна базуватися на індивідуальному підході, тобто визначатися і суттєвими характеристиками конституції особи. Окрім цього, здоровий спосіб життя пов'язаний із ціннісними орієнтуваннями особистості, її духовністю.

Водночас духовне виховання в поєднанні з активними заняттями фізичною культурою сприяють формуванню морального ставлення до життя, почуття гідності та чеснот, відповідальності за власні дії, шанобливого ставлення до оточуючих і середовища, неприйняття бездуховних і аморальних проявів, нечесності. Це уможливує становлення стійкого характеру, що засновується на координуванні особистості та її проявів волею.

На думку Л.І. Лубишевої, розвиток духовного здоров'я через формування фізичної культури у студентів відбувається в процесі вирішення основних завдань, що постають перед викладачами [5; 6], а саме – виховання у студентів високих моральних, вольових і фізичних якостей, готовності стати спеціалістом, професіоналом у обраній сфері діяльності; збереження і укріплення здоров'я студентів, сприяння гармонійному розвитку організму; всебічна фізична підготовка студентів; виховання у них переконання в необхідності підтримувати оптимальний фізичний стан, ціннісного ставлення до життя.

Таким чином, поняття «формування фізичної культури студентів» полягає в цілісному розвитку особистості – соціально-психологічному й фізичному. Передусім у студентів важливо формувати гуманітарну значущість фізичної культури, тобто розуміння сутності гуманістичних цінностей у сучасному світі, усвідомлення власної ролі в соціумі, становлення культурної самосвідомості, потреби в духовному і фізичному вдосконаленні. Це стає можливим завдяки гармонійному розвитку духовних і фізичних сил особи, формуванню здоров'я, тілесної культури, оптимальної працездатності, фізичної досконалості, сприятливого самопочуття. Відтак, фізична культура

разом із дисциплінами гуманітарного циклу сприяє оформленню майбутнього спеціаліста, здатного повноцінно реалізувати власні потенційні можливості через здоровий і продуктивний спосіб життя.

Поза сумнівом, втілення здорового способу життя у практику вищої школи виявиться дієвим в умовах сформованого усвідомленого ставлення до фізичної культури як власне до культури. Формування здорового способу життя ми пов'язуємо з процесом становлення ціннісного ставлення до життя, здоров'я. Таким чином, на наш погляд, вирішення завдання покращення професійного здоров'я сучасної молоді є досить складним завданням, що потребує цілісного, комплексного підходу. Сутність задіяних засобів полягає у формуванні культури здорового способу життя, що включає фізичну розвиненість, ціннісне ставлення до свого здоров'я, повагу до власної особистості, а також удосконалення естетичних і етичних поглядів сучасної молоді на ґрунті істинних цінностей – добра, краси, любові.

Варто зазначити, що суттєвою властивістю людини є здатність активно і усвідомлено змінювати зовнішні та соціально-побутові умови задля укріплення і збереження здоров'я, підвищення адаптаційних можливостей організму. Відтак, здійснюючи зміни зовнішніх умов, індивід уможливує вплив на стан власного здоров'я, фізичний розвиток, фізичну підготовку, розумову і фізичну працездатність.

Саме фізичне тренування здійснює різнобічний вплив на психічні функції, у такий спосіб забезпечується її активність і стійкість. Утім оптимальна фізична тренуваність сприяє збереженню низки показників вищої нервової діяльності. Однак сучасні дослідження свідчать, що зневажання фізичною підготовкою пов'язане зі зниженням функціональних резервів органів, систем і організму в цілому, порушенням механізмів саморегуляції, реактивності та резистентності, а також зменшення кількості і погіршення якості статевих клітин, народженням слабких дітей. За останній час біологи і медики нараховують понад 30 нових видів патологій,

зафіксовано повернення захворювань, що вважалися зниклими, а саме – туберкульоз, малярія тощо. Отже, стан здоров'я молоді є віддзеркаленням особливостей стилю життя, який важко назвати здоровим.

Однак фізична культура, спорт, здоровий стиль життя є важливою протидією ситуації, що склалася. Саме фізична культура як складова загальної, професійної культури уможливує формування життєвої активності населення в цілому й молоді зокрема як потенціалу майбутнього країни.

Узагалі явище фізичної культури як складової культури є універсальним. За слушним висловом В.К. Бальсевича, вона є тим містком, що поєднує соціальне й біологічне у складній структурі особистості [7; 8]. Окрім суттєвого впливу фізичної культури на біологічне здоров'я людини, ми акцентуємо увагу й на духовному аспекті.

Однак зі студентів, які взяли участь у опитуванні, лише 17% займаються фізичними вправами задля покращення здоров'я. Більше того, неактуальними для студенток виявилися цінності, пов'язані зі здоровим способом життя і фізичною підготовкою. Проте 81% респондентів оцінюють стан власного здоров'я як «незадовільний» і 44% як «задовільний». За спостереженнями Г.П. Шиянова, близько 50% студентів вважають заняття фізичною культурою марною тратою часу. Лише 1,8-2% студентів регулярно займаються самооздоровленням [9]. Усе це є ознаками низької культури здоров'я сучасної молоді.

Процес саморозвитку культури здоров'я є багаторівневим і, на думку багатьох учених, повинен залучати певні підходи.

Література

1. Психология здоровья : Учебник для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2006. – 607 с.
2. Щербина В. А. Применение инновационных технологий физического воспитания для формирования здорового образа и стиля жизни студентов технического вуза / В. А. Щербина. – М. : «МПА-ПРЕСС», 2007. – 319 с.
3. Жилка Н. Стан репродуктивного здоров'я в Україні (медико-демографічний огляд) / Н. Жилка, Т. Іркіна, В. Стешенко. – К. : Мін-во охорони здоров'я України НАНУ Інститут економіки, 2001. – 68 с.
4. Виленский М. Я. Социокультурный феномен и здоровый стиль жизни и его содержание /

Так, Ю.П. Лісіцин зазначає, що необхідні інформаційний і практичний підходи до формування здорового способу життя [2], а саме – традиційні і нетрадиційні засоби збереження та укріплення здоров'я майбутніх спеціалістів, виховання у них потреби у здоровому стилі життя.

Висновки

Таким чином, поняття «здоровий стиль життя» слід розглядати як інтегрований показник взаємозв'язку стилю життя і здоров'я індивіда. Здоровий стиль життя поєднує найважливіші аспекти професійної, суспільної та побутової діяльності людини, що є оптимальними для здоров'я та розвитку. Здоровий стиль життя визначає певну зорієнтованість діяльності особистості в напрямі укріплення та збереження здоров'я. Відтак, здоровий спосіб життя пов'язаний зі специфікою рівня, якості та стилю життя індивіда.

Важливим чинником реалізації здорового способу життя у вищому навчальному закладі є формування фізичної культури студента – інтегративної особистісної властивості, що формується в процесі систематичного, цілеспрямованого виховання та навчання на основі емоційно-ціннісного ставлення до власного здоров'я, організації здорового способу життя, накопичення досвіду застосування знань, умінь, навичок у практиці організації здорового способу життя.

Комплексний підхід у формуванні фізичної культури студентів вищої школи уможливує втілення здорового стилю життя у практику життєтворчості майбутнього спеціаліста, забезпечення його професійного здоров'я в цілому.

М. Я. Виленский // Теоретическое и технологическое обеспечение образования по физической культуре и спорту в учебно-педагогическом комплексе : материалы всерос. науч.-практ. конф. – Тольятти, 2003. – С. 23-34.

5. Лубышева Л. И. Социальное и биологическое в физической культуре человека в аспекте методологического анализа / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры, 1996. – № 1. – С. 2-4.

6. Лубышева Л. И. Концепция физкультурного воспитания : методология развития и технология реализации / Л. И. Лубышева // Физ. культ. : воспит., образов., тренир., 1996. – № 1. – С. 11-17.

7. Бальсевич В. К. Физическая культура : молодежь и современность / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теор. и практ. физ. культ., 1995. – № 4. – С. 2-8.

8. Бальсевич В. К. Интеллектуальный вектор физической культуры человека / В. К. Бальсевич // Теор. и практ. физ. культ., 1991. – № 7. – С. 37-39.

9. Лисицкая Т. С. Ретроспективный анализ традиционных и нетрадиционных танцевально-гимнастических оздоровительных систем / Т. С. Лисицкая, В. А. Головина, Б. К. Ивлев. – М. : Российский химико-технологический университет, 2005. – 44 с.