

Поправко Ольга Вікторівна

Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана
Хмельницького

77maha77@mail.ru

ДОЗВІЛЛЯ ЯК ЕЛЕМЕНТ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Авторка привертає увагу до проблеми здорового способу життя. Вона визначила складові здорового способу життя; висвітлила психологічні особливості студентського віку; розкрила роль дозвілля у формування здорового способу життя студентської молоді.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, студентська молодь, дозвілля.

Автор привлекает внимание к проблеме здорового образа жизни. Она определила составляющие здорового образа жизни; показала психологические особенности студенческого возраста; раскрыла роль досуга в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенческая молодежь, досуг.

Коли ми говоримо про здоровий спосіб життя, то передовсім маємо на увазі дотримання режиму дня, правильне харчування, відсутність стресу, тобто фізіологічну складову життя, і зовсім забуваємо про іншу його важливу складову – психоемоційний стан людини. У такому контексті доречно виділяти емоційне, інтелектуальне та духовне самопочуття.

Емоційне самопочуття важливе для психологічного й соціального благополуччя. Мабуть, ніхто не буде заперечувати, що люди, які перебувають в піднесеному емоційному стані, доброзичливі, чуйні, мають

міцні й стійкі соціальні та особисті зв'язки, досягають більшого успіху й визнання. Лікар-психотерапевт Максим Гончаров у своїй статті, присвяченій емоційному здоров'ю людини, виділив 10 складових профілактики й зміцнення емоційного здоров'я, серед яких самопізнання, творчість, професійний розвиток, активний і насичений відпочинок, а також позитивний погляд на власне життя й навколишній світ [1].

Інтелектуальне самопочуття людини залежить від якості й способів її пізнавальних процесів, а також форм роботи й ефективності використання отриманих теоретичних даних і практичних способів їх використання. До інтелектуального здоров'я відносять уяву, творчі елементи, психологічний стан.

Духовне самопочуття і здоров'я людини безпосередньо залежать від категорії несвідомого. Дух (або душа) виступає в якості об'єктивного явища, яке потенційно містить у собі світоглядний і культурологічний аспекти (опредмечування ідей, формування значень, що визначають семантичне поле культури, духовний досвід людства). Усі згадані вище надфізіологічні складові здорового способу життя пов'язані з культурними аспектами життя суспільства.

Здоровий спосіб життя є передумовою зміцнення й розвитку активного довголіття, а саме більш тривалого й повноцінного виконання людиною своїх соціальних функцій: активної участі у трудовій, громадській, сімейно-побутовій формах життєдіяльності. Щоб досягти цього, людина повинна сама стати носієм ідеї здоров'я як основного життєвого пріоритету. Вирішення цієї проблеми є досить актуальним завданням для вищої освіти. Оскільки освітній процес передбачає не тільки навчання й виховання, а й оздоровлення студентів, тому формування здорового способу життя студентської молоді повинно стати сьогодні однією з важливих сфер діяльності вищих закладів освіти.

Новий образ сучасної освіти повинен визначати і нове культурологічне, гуманітарне мислення, як студентів, так і викладачів

вищих навчальних закладів [2, с. 12]. Усі ми знаємо, що студентське життя – це унікальний етап становлення людини, пов'язаний з періодом розквіту його фізичних і духовних можливостей, адже в цьому віці відбувається інтенсивна соціалізація особистості і розуміння важливості власного інтелектуального й фізичного розвитку як передумови успішної професійної підготовки до майбутньої творчої діяльності. У віковій психології зазначено, що студентський вік (пізня юність) – це період життя, коли завершує формуватись система цінностей особистості, ґрунтовно оформляються положення Я-концепції, здійснюється самовизначення в плані вибору стратегії і поведінкових механізмів проживання власного життя.

Ми переконані, щоб знайти себе в нових умовах, молоді необхідно оволодіти не лише інтелектуальними знаннями, які є результатом самостійного й критичного осмислення фактів та інформації, а й отримати прикладні навички, такі як гнучкість, здатність працювати в команді, самостійність, вміння вирішувати проблеми, витривалість, мобільність, швидкість реакції, культурна та інтелектуальна компетентність та ін. Тому становлення здорового способу життя в студентському віці є одним з важливих завдань соціального виховання підростаючої людини. Становлення відповідальності за своє здоров'я можна розглядати як одне із завдань особистісного і загальнокультурного розвитку особистості.

Становлення здорового способу життя молоді людини залежить від її світогляду, соціального й морального досвіду. Тому у вищих закладах освіти необхідно сприяти свідомому вибору особистістю суспільних цінностей здорового способу життя і формувати на їх основі стійку індивідуальну систему ціннісних орієнтацій, здатну забезпечити саморегуляцію особистості, мотивацію її поведінки та діяльності.

Дієвою формою пропаганди здорового способу життя серед студентства можуть стати різні види дозвілля (спортивні й культурно-масові заходи, виставки, фестивалі тощо). Вони допоможуть не лише

відновити фізичні й духовні сили, а й сприятимуть формуванню необхідних ціннісних установок, визначенню життєвих орієнтирів, популяризації дефіцитних напрямів діяльності та розвитку людини.

Ефективне відновлення фізичних і духовних сил людини може відбуватись лише у процесі правильно визначених видів дозвілля. Треба пам'ятати, що дозвілля – це час, призначений для здобуття нових корисних навичок, знань і умінь [3]. Крім того, це ефективне й конструктивне використання вільного часу з користю для тіла й душі без шкоди для оточуючих. Жити в гармонії з собою, своїм тілом і навколишнім світом – це здоровий спосіб життя.

У виборі видів дозвілля відображається рівень розвитку особистості, її спрямованість, ступінь формування життєвої позиції. І тут ми можемо простежити зворотний зв'язок – чим з більшою відповідальністю людина ставиться до використання вільного часу, тим цілеспрямованіше і швидше формується її життєва позиція. Безумовно, сучасне суспільство потребує соціально активний тип особистості, формування якого залежить від дозвілля. Важливим стає його регулювання, що передбачає розвиток потреб та інтересів молоді особистості і створення морально-психологічних, матеріальних, організаційних і технологічних умов для їх задоволення в сфері дозвілля.

Отже, як бачимо, дозвілля може стати важливою формотворчою складовою здорового способу життя. Зараз у нашій державі відбувається відновлення системи культурно-дозвіллевих та культурно-оздоровчих заходів, розширюються форми та види відпочинку, враховуючи передові інноваційні технології. Розвиток людської цивілізації створює нові можливості для самовдосконалення особистості, зокрема й за допомогою змістовного дозвілля та формування здорового способу життя. Однак, реалізація цих можливостей потребує сприятливих економічних і соціально-політичних умов. Тому, сьогодні актуальним завданням є оптимізація умов формування здорового способу життя та культурно-

змістовного дозвілля всіх членів суспільства. Одна з вирішальних ролей у реалізації цих завдань відведена системі вищої освіти.

Список використаних джерел

1. Гончаров М. Эмоциональное здоровье – главная причина благополучия или 10 полезных привычек [Электронный ресурс] / Гончаров Максим Александрович // Психологи: сайт. – Режим доступа: <http://www.csi-ugra.ru/poleznaya-informaciya/sovety-psihologa/emocionalnoe-zdorove-glavnaya-prichina-blagopoluchiya-ili-10-poleznyh-privyчек>
2. Освітні технології: навч.-метод посібник / О. М. Пехота, А. З. Кіктенко, О. М. Любарська та ін.; за ред. О. М. Пехоти. – К.: АСК, 2006. – 255 с.
3. Суртаев В. Я. Социология молодежного досуга: учебное пособие / В. Я. Суртаев. – Ростов-н/Д.: Изд-во «Гефест», 1998. – Режим доступа: <http://bubook.net/book/450-sociologiya-molodezhnogo-dosuga-uchebnoe-posobie-surtaev-vya/28-resume.html>