

УДК 378.013

**Світлана Баштан**  
ORCID iD 0000-0003-4103-1834

к.б.н., доцент,  
доцент кафедри здоров'я людини та цивільної безпеки  
Одеського національного університету імені І. І. Мечникова,  
вул. Дворянська, 2, м. Одеса, Україна, 65082  
[bashtan\\_sa@onu.edu.ua](mailto:bashtan_sa@onu.edu.ua)

**Шапкіна Тетяна**  
ORCID iD 0000-0002-6645-7498

старший викладач кафедри здоров'я людини та цивільної безпеки  
Одеського національного університету імені І. І. Мечникова,  
вул. Дворянська, 2, м. Одеса, Україна, 65082  
[shapkina\\_ti@onu.edu.ua](mailto:shapkina_ti@onu.edu.ua)

## **ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ У ПЕДАГОГІЧНІЙ ТЕОРІЇ**

*У статті розглянуто проблеми формування культури здоров'я студентів в педагогічній теорії. Визначено передумови та умови формуванні основ культури здоров'я молоді. Аналізуються причини, згідно яких процес формування культури здоров'я студентів можна вважати педагогічною проблемою. Визначена послідовність та структура вирішення педагогічної проблеми формування основ культури здоров'я студентської молоді.*

**Ключові слова:** виховання; здоровий спосіб життя; здоров'я; культура; людина; студент; університет.

© Баштан С., Шапкіна Т. 2019

<https://doi.org/10.28925/2312-5829.2019.3-4.6172>

**Вступ.** Державна політика в галузі освіти, роботи з дітьми та молоддю, як це відображено у відповідних документах (Національна доктрина розвитку освіти України у XXI ст., Державна програма “Діти України” та ін.) одним з пріоритетних завдань турбота про здоров'я молоді та виховання культури здорового способу життя (Романова, 2005, с. 6). Такі завдання відповідають сучасним позиціям

міжнародних організацій (ВООЗ, ЮНЕСКО), які пов'язують необхідність вирішення завдань з проблеми виживання людини в умовах дії негативних наслідків науково-практичного прогресу. Зазначені вище складові людського досвіду у єдності з відповідними знаннями і уміннями, а також з емоційно-вольовими і оціночно-мотиваційними компонентами свідомості, за нашим визначенням, складають культуру здоров'я особистості.

Здорова людина спроможна найбільш ефективно створювати значущі духовні і матеріальні цінності, генерувати нові ідеї і творчо їх розв'язувати. Здоров'я є однією з фундаментальних загальнолюдських цінностей.

В наш час актуальною є проблема покращення та збереження здоров'я населення України. Особливо увагу у цьому питанні, на думку вчених, слід звернути на молоде покоління, адже як свідчать дослідження науковців за останні десятиріччя спостерігається значне погіршення стану фізичного, психологічного здоров'я студентської молоді (Медведовська, 2010, с. 76).

Так, за даними О. Микитюк, до 50 – 60% абітурієнтів, які вступають до закладів вищої освіти (ЗВО), мають захворювання серцево-судинної, травної, дихальної, ендокринної системи, міопія тощо (Кривошеєва, 2001, 85). Близько 90% студентів мають відхилення в стані здоров'я, а в 50% спостерігається незадовільна фізична підготовка. Як зазначає В. Сероштан, кількість студентів, котрі мають відхилення в стані здоров'я та фізичному розвитку, щорічно збільшується. (Башавець, 2012, с. 70).

Враховуючи окреслені проблеми, абсолютно не виникає ніяких сумнівів у тому, що перехід вищої школи на якісно новий рівень освіти з властивим йому значним об'ємом та інтенсивністю знань, збільшенням числа інноваційних технологій, комп'ютеризацією навчального процесу вимагає негайного покращення стану здоров'я студентської молоді. Лише достатній запас здоров'я та високий рівень фізичної та розумової працездатності є тим надійним фундаментом, на базі якого студент може успішно оволодівати величезним комплексом професійних знань,

умінь та навичок під час навчання у вищому медичному навчальному закладі та який буде необхідним в майбутній професійній діяльності.

Покращити ситуацію можливо за допомогою відносно нового напрямку, який вже встиг зарекомендувати себе у різних галузях науки, таких як педагогіка, психологія, медицина, фізичне виховання, гігієна та багато інших – це формування культури здоров'я (Кривошеєва, 2001, с.65).

Особливої актуальності та поглибленого вивчення набуває проблема формування культури здоров'я, адже саме вона повинна стати своєрідним еталоном для інших людей з усіма властивими для цього феномену ознаками: високою культурою, міцним здоров'ям, дотриманням здорового способу життя і т. ін.

**Мета статті:** Довести домінантність педагогічного впливу на формування культури здоров'я особистості студента.

**Аналіз актуальних досліджень.** Аналіз досліджень і публікацій свідчить, що проблемами формування культури здоров'я студентської молоді займалися Н. Абаскалової, Ю. Бойчук, Н. Гутарева, Ю. Драгнєв, Г. Кривошеєва, О. Микитюк, В. Сероштан та ін. Питання здорового способу життя досліджували науковці М. Залеський, Н. Завидівська, С. Закопайло, В. Кузьменко, В. Лобас, І. Поташнюк, С. Симоненко, Н. Щекіна та ін. (Кривошеєва, 2001, с. 52).

Вище зазначені науковці довели, що саме освітнє середовище виступає одним із найбільш впливових факторів ризику здоров'я. Сучасний навчальний процес зумовлено тривалістю навчального дня, великою кількістю самостійної підготовки, темпом і способами подачі інформації, функціональним станом і адаптивністю студента, а також характером емоційного стану.

Тому сьогодні назріла потреба у створенні у закладах вищої освіти умов, що забезпечують виховання в студентів бережливого ставлення до власного здоров'я. Одним із актуальних завдань є створення комфортного, екологічного, психологічно здорового освітнього середовища шляхом впровадження науково-ефективних технологій, що сприяють адаптації та визначають умови для саморозвитку і творчої реалізації студентів.

У результаті опрацювання наукової літератури ми виділили три основні причини згідно яких процес формування культури здоров'я студентів можна вважати педагогічною проблемою.

Першою причиною є той факт що здоров'я насамперед залежить від способу життя індивіда. Спосіб життя формується в процесі життєдіяльності індивіда. Створювати позитивний вплив на формування способу життя можна завдяки педагогічному впливу на особистість. Оскільки встановлена залежність здоров'я людини від її способу життя виникає необхідність у створенні педагогічної теорії спрямованої на збереження та зміцнення здоров'я, методами та засобами педагогіки (Коренєв, 2011, с. 51).

Другою причиною формування культури здоров'я студентів є той факт, що система освіти несе відповідальність за якість підготовки фахівця. Опитування студентів показали, що основна причина невиконання ними необхідної добової потреби в рухах – надмірне завантаження навчальною роботою. Причинами являються: нераціональний розподіл навантаження на студента викладачами, а також нераціональне використання студентами вільного часу. Результатом цього є масове порушення рухового режиму студентами протягом навчання у закладі вищої освіти, що негативно відображається на здоров'ї студента.

Третьою причиною є факт впливу закладу вищої освіти на тривалість і відповідно якість життя випускників (Коренєв, 2011, с. 50). Тому ряд авторів пропонують формування здорового способу життя закласти в зміст освіти людини, що відповідно сприятиме зросту рівня культури здоров'я.

Культура здоров'я студента - поняття багатопланове, що охоплює принципи здорового способу життя, екологічну грамотність, знання й раціональне використання можливостей свого організму, вміле застосування народних методів оздоровлення, пропаганду медико-валеологічних знань і свідчить про прагнення студента до самовдосконалення.

Критеріями культури здоров'я студентів, що розглядаються у найтіснішій взаємодії, виступають: соціальна відповідальність, медико-валеологічна

грамотність, фізичне здоров'я, психічне здоров'я, спосіб життя, творча активність особистості. Кожен з цих критеріїв характеризується відповідними показниками.

1. критерій *соціальна відповідальність* виступає зацікавленість навчанням, партнерськими відносинами з викладачами і товаришами по навчанню, стосунками у родині. Характеризується рівнем соціалізації особистості, ставленням до норм і правил, прийнятих у суспільстві, соціальними зв'язками з людьми й соціальними інститутами, набутим соціальним статусом та прагненням до його підвищення у межах чинних законів і моральних традицій, джерелами і рівнем доходів і витрат тощо. Студент частково сам являється творцем того мікросоціуму в якому перебуває, впливаючи на відносини у середині групи чи курсу де навчається. При цьому рівень його соціального здоров'я напряму пов'язаний з його соціальним статусом.

Основних показників соціального здоров'я належать:

- достатнє й зрівноважене спілкування з однолітками та молодшими дітьми, з іншими людьми; старшими за віком і з різним соціальним статусом;
- швидка адаптація до фізичного й суспільного середовища;
- спрямованість на суспільно корисну справу, культура користування матеріальними благами.

2. критерій *медико-валеологічна грамотність* - комплекс взаємодоповнюючих знань і вмінь, які складають основу діяльності студента щодо підтримання свого здоров'я;

3. критерій *фізичне здоров'я* - відповідність маси тіла зросту, типу статури, частота гострих респіраторних захворювань, частота загострень при наявності хронічних захворювань, належний біологічний вік, показники артеріального тиску, частота серцевих скорочень, частота дихання. Фізичне здоров'я – характеризує функціональний стан організму, залежить від вміння студента дотримуватись правильних режимів. А саме: рухового режиму, режиму відпочинку, раціонального харчування та ін.. Ці завдання можливо вирішити на протязі навчально-виховного процесу.

4. критерій психічне здоров'я - "Я-концепція", вміння виходити із стресової ситуації, володіння тренінгами, методиками по зняттю розумової утомлюваності, профілактика перевтомлення. Основними критеріями психічного здоров'я є:

- відповідність суб'єктивних образів об'єктам дійсності, що відображаються і характеру реакцій - зовнішнім подразникам, значенню життєвих подій;
- адекватний віку рівень емоційно-вольової і пізнавальної зрілості особистісних сфер
- адаптивність у мікросоціальних відносинах;
- здатність до самоуправління поведінкою, розумного планування життєвих цілей і підтримання активності в їх досягненнях тощо.

Негативними факторами, які формують здоров'я студентської молоді у сучасних умовах, є високе психічне навантаження в несприятливих соціально економічних умовах. До пріоритетних стресових чинників належать розумове та фізичне перенавантаження студентів, завищені вимоги педагогів, низький рівень мотивації до навчання, перевтома під час екзаменаційної сесії, несприятливі способи життя та побутові умови.

1. критерій спосіб життя - рухова активність, гігієна харчування, відсутність або наявність шкідливих звичок, культура розумової праці, сон;

2. критерій творча активність - потреба у самооздоровленні свого організму й здоровому способі життя, що виявляється у розробці комплексної програми самооздоровлення, потребі у самоосвіті з валеологічних дисциплін, поширенні одержаних знань, оптимальній організації праці і відпочинку, у використанні оздоровчих заходів, які відповідають індивідуальним особливостям.

Наведені вище критерії дають можливість не отримати повне уявлення про культуру здоров'я, а також оцінити рівень її сформованості у студентів.

Аналіз літературних джерел довів, що основними необхідними умовами формування культури здоров'я студентської молоді є:

1. Соціальні: відносини в сім'ї, наявність друзів, спілкування у закладі вищої освіти (студенти, викладачі), соціальний статус, інформаційний простір.
2. Педагогічні: кількість часу відведеного на проходження предмету фізичне виховання, зміст предмету фізичне виховання, рівень компетентності викладача з питання формування культури здоров'я, позааудиторна робота (самостійна, клубна, спортивна), збалансоване навчальне навантаження.
3. Економічні: фінансовий стан особистості, розподіл коштів у сім'ї студента, матеріальна-технічне забезпечення спортивно-технічної бази закладу вищої освіти.
4. Медичні: стан здоров'я, схильність до захворювань.
5. Індивідуальні: завдання студентом шкоди здоров'ю, пасивне ставлення до здоров'я, відмова від шкідливих звичок, часткове ведення індивідом здорового способу життя, ведення індивідом здорового способу життя
6. Екологічні: хімічний склад атмосфери, хімічний склад води у водоймах, рівень опромінення організму.

Аналіз анкет студентів довів, що економічні, соціальні, педагогічні умови не сприятливі для формування культури здоров'я особистості студента. Медичні та екологічні умови не створюють перешкод для процесу формування. І тільки індивідуальні умови є сприятливими для формування культури здоров'я студентів.

На процес формування культури здоров'я студентів також впливають різні фактори: стать, вік, рівень розвитку, та умови, в яких проходить процес формування культури здоров'я.

Проведене дослідження дозволило виділити три рівні культури здоров'я студентів: високий, середній, низький.

Високий рівень культури здоров'я свідчить про формування активного, вимогливого ставлення до здоров'я; виявляють високу активність, ініціативу, творчий підхід до самооздоровлення; діють за внутрішнім переконанням; використовують загартовуючі оздоровлювальні заходи, виходячи із глибоких знань про своє здоров'я. Студентом дається адекватна самооцінка стану свого здоров'я,

свідомо розробляються заходи щодо його збереження й зміцнення. В результаті самоконтролю й самодисципліни проводиться корекція відхилень у стані здоров'я. Студенти з високим рівнем культури здоров'я вважають, що здоров'я залежить від самої особистості.

Студенти з середнім рівнем культури здоров'я мають недостатньо активне ставлення до оздоровлення: заходи, спрямовані на зміцнення організму, проводяться періодично, без урахування своїх індивідуальних особливостей. Самоаналіз стану здоров'я недостатньо глибокий, що створює певні труднощі в адекватній його самооцінці й самопрогнозуванні. Над питанням самоосвіти студенти цієї групи працюють, але частина – не за власним бажанням, а за необхідністю (завдання педагога, куратора групи і т.ін.).

У студентів з низьким рівнем пасивне ставлення до свого здоров'я. Вони не прагнуть до самооздоровлення, вважаючи, що самі не в змозі нічого змінити; не звикли до самоспостереження й самоаналізу, не відчувають потреби в проведенні оздоровчих, загартовуючих заходів. Самооцінка стану здоров'я студентів цього рівня не відповідає дійсному стану, тому що не пов'язана з індивідуальними особливостями організму, не охоплює всю різноманітність факторів, які впливають на здоров'я. Над самоосвітою не працюють і не прагнуть до набуття і поширення наявних знань.

На кожному з етапів особистість студента зазнає відповідного педагогічного впливу з метою реалізації завдань етапу. У вищому навчальному закладі формування культури здоров'я особистості студента відбувається під дією цілеспрямованого педагогічного впливу за допомогою кураторів, фізичної культури, а також при вивченні наступних курсів: безпека життєдіяльності, валеологія, основи медичних знань. Розпочинається процес формування культури здоров'я студентів з вихідного контролю стану студентів (медичний догляд) та умов необхідних для реалізації процесу. На основі отриманої інформації складається програма формування культури здоров'я студентів на один семестр. Реалізується програма формування культури здоров'я студентів за допомогою підібраних у відповідності



до дидактичних та специфічних принципів спеціальних знань та рухових навичок. Формування позитивної мотивації відбувається в процесі практичного виконання вправ та бесід. В формі бесід пояснюється і теоретичний матеріал. В період між семестрами студенти продовжують займатись самостійно за індивідуальними програмами створеними викладачем. Після проходження програми проводиться контроль результатів, які доводяться до відома студентів і з урахуванням побажань останніх відбувається корекція робочих програм на наступний семестр.

Аналіз літературних джерел довів, що ефективність формування культури здоров'я у навчальному процесі університету забезпечується такими психолого-педагогічними умовами:

1. координацією цілей формування культури здоров'я і вищої освіти в цілому;
2. постійним спонуканням студентів до потреби у зміцненні свого здоров'я;
3. організацією самостійної діяльності студентів по самооздоровленню, самоосвіті, саморозвитку й самовихованню;
4. синтезом наукових знань про здоров'я, способів його зміцнення й формування, розроблених в психології, філософії, медицині, екології, фізичному вихованні і, у зв'язку з цим, розробкою інтегрованих курсів;
5. орієнтацією навчальних планів і програм інтегрованих курсів на максимальне наближення навчальної роботи студентів до самостійної практичної діяльності з питань самооздоровлення, на формування у майбутніх спеціалістів "настанови" на здоров'я;
6. формуванням культури здоров'я з урахуванням її початкового рівня у кожного студента (індивідуально-диференційована спрямованість усього комплексу навчально-виховних дій) (Кривошеєва Г. Л., 2001).

**Висновки.** Формування основ культури здоров'я є першочергово педагогічною проблемою, оскільки саме в процесі цілеспрямованого педагогічного впливу набуваються особистістю нові знання, формуються спеціальні вміння та навички які є основою культури здоров'я. Вирішення педагогічної проблеми з формування

культури здоров'я студентів залежить від правильно складених програм проходження навчального матеріалу.

Викладач несе основну відповідальність за ефективність формування основ культури здоров'я студентів.

#### ЛІТЕРАТУРА:

- Башавець Н.А. Теоретико-методичні засади формування культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації студентів вищих економічних навчальних закладів: дис. доктора пед. наук: 13.00.04: спец. «Теорія і методика професійної освіти» / Башавець Наталія Андріївна. – Одеса: Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К.Д. Ушинського, 2012. 555 с.
- Коренев М. М. Нагальні проблеми охорони здоров'я підлітків в Україні / М.М. Коренев // Журн. НАМН України, 2011, т. 17. № 1. С. 51
- Кривошеєва Г. Л. Формування культури здоров'я студентів університету : дис. . канд. пед. наук : 13.00.04 / Кривошеєва Галина Леонідівна. –Луганськ, 2001. 228 с.
- Медведовська Н.В. Сучасний стан здоров'я підлітків в Україні / Н.В. Медведовська // Современная педиатрия, 2010. № 6. С.14–16.
- Молодь за здоровий спосіб життя: щоріч. доп. Президента України, Верхов. Раді України, Каб. Міністрів України про становище молоді в Україні (за підсумками 2009 р.) / М-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Держ. ін-т розв. сім'ї та молоді; [редкол.: Н.Ф. Романова та ін.]. К.: ТОВ «Основа», 2010. 156 с.

#### REFERENCES:

- Bashavets, N.A. (2012), Theoretical and methodical principles of forming a culture of health preservation as a world-view orientation of students of higher economic educational institutions: diss. doctor ped. Sciences: 13.00.04: Spec. "Theory and Methods of Professional Education" / Bashavets Natalia Andreevna. Odessa: Southern Ukrainian Nat. Ped.University of K. D. Ushinsky. 555 p.
- Korenev, MM (2001), The urgent problems of health care for adolescents in Ukraine / M.M. Korenev / Zh. HAMN of Ukraine, 2011, vol. 17. No. 1. P. 51
- Krivosheeva, G.L. (. 2010), Formation of the health culture of students of the University: diss . Cand. ped Sciences: 13.00.04 / Krivosheeva Galina Leonidovna. Lugansk. 228 p
- Medvedovskaya, N.V. Current state of teenagers' health in Ukraine / N.V. Medvedovskaya // Modern Pediatrics. No. 6. P.14-16.
- Youth for a healthy lifestyle (2010): annual report of President of Ukraine to Verkhovna Rada and Kab. of Ministers of Ukraine on the situation of youth in Ukraine (in 2009) / Ministry of Ukraine for Family, Youth and Sports, State Inst. of family and youth development. ; [redneck: NF Romanova et al.] .K .: LLC "Osнова". 156 p.

## **ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕОРИИ**

**Светлана Баштан**, к.б.н., доцент,  
доцент кафедры здоровья человека и гражданской безопасности  
Одесского национального университета имени И. И. Мечникова,  
ул. Дворянская, 2, г. Одесса, Украина, 65082, [bashtan\\_sa@onu.edu.ua](mailto:bashtan_sa@onu.edu.ua)

**Тетяна Шапкина**, старший преподаватель  
кафедры здоровья человека и гражданской безопасности  
Одесского национального университета имени И. И. Мечникова,  
ул. Дворянская, 2, г. Одесса, Украина, 65082, [shapkina\\_ti@onu.edu.ua](mailto:shapkina_ti@onu.edu.ua)

*В статье рассматриваются проблемы формирования культуры здоровья студентов в педагогической теории. Определены предпосылки и условия формирования основ культуры здоровья молодежи. Анализируются причины по которым процесс формирования культуры здоровья студентов можно считать педагогической проблемой. Определена последовательность и структура решения педагогической проблемы формирования основ культуры здоровья студенческой молодежи.*

**Ключевые слова:** воспитание; здоровье; здоровый образ жизни; культура; студент; университет; человек.

## **THE PROBLEM OF FOUNDATION OF THE CULTURE OF YOUTH HEALTH IN PEDAGOGICAL THEORY**

**Svitlana Bashtan**, Candidate of Biological Sciences docent Docent of the  
Department of Human Health and Civil Security  
Odessa National University named after II Mechnikov,  
Dvoryanskaya street, 2, Odessa, Ukraine, 65082,  
[bashtan\\_sa@onu.edu.ua](mailto:bashtan_sa@onu.edu.ua)

**Tatyana Shapkina**, senior teacher of the Department of Human Health and Civil  
Security  
Odessa National University named after II Mechnikov,  
Dvoryanskaya street, 2, Odessa, Ukraine, 65082,  
[shapkina\\_ti@onu.edu.ua](mailto:shapkina_ti@onu.edu.ua)

*Nowadays the issue of health is very topical as the increase of material and technical base of the society positively influences the well-being of the population, however, at the same time, the youth do not vividly realize the limits of the allowed choices of way of life, moral ideals and leisure. Elevation of the motivation for healthy way of life among youth*

*should be provided through the formation in the society and in every individual an appropriate mechanism of health care culture.*

*The article deals with the problems of forming the health culture of students in pedagogical theory.*

*Special attention has been paid to the problem of health in modern researches. The subject of scientific researches is determined by the scholars as the specification of ways of forming the health culture of teachers. However the development of educational and methodical tools for the formation of health protection culture of the high school students needs additional experimental researches.*

*The preconditions and conditions for forming the foundations of the culture of youth health are determined. We analyse reasons according to which the process of forming a culture of health of students can be considered as a pedagogical problem. The sequence and structure of solving the pedagogical problem of formation of the bases of the culture of health of student youth are determined.*

*The analysis of the research literature allowed to distinguish supporting two concepts: "culture" and "health" and the accompanying concept of "healthy lifestyle".*

*Theoretical understanding of the problem made it possible to determine the nature and content of the health culture in general and for students.*

*Based on the generalized results of theoretical analysis culture of health as an integral part of human culture, the formation of knowledge, abilities and skills which raise healthy individual livelihoods.*

**Key words:** *person; health; healthy lifestyle; culture; upbringing; university; student.*