

# Психофізіологічний тренінг у формуванні здорового способу життя студентської молоді

А. Турчак,

*Кіровоградський державний педагогічний університет ім. В.Винниченка*

**Актуальність проблеми.** Духовність і моральна основа суспільства визначається рівнем розвитку ціннісного світу людини, можливістю її самореалізації у житті, професійній діяльності та спілкуванні. Долучення студентської молоді до цінностей здорового способу життя постає важливим фактором розвитку їх професійної майстерності обличчя та іміджу фахової діяльності. Ціннісна основа вищої освіти забезпечує реалізацію студентами власних можливостей, мобільність і компетентність у професійній сфері, перспективу їхнього кар'єрного зростання. Тому, при підготовці високопрофесійних кадрів до більшості навчальних планів ВНЗ уведено курс "Фізична культура і психофізіологічний тренінг", основним завданням якого є відтворення і корекція здоров'я як способу й результату життєдіяльності людини – особливої форми існування загальнолюдської спільноти, виховання свідомого ставлення особистості до власного здоров'я як найвищої цінності, формування засад здорового способу життя майбутнього фахівця.

Теоретичне осмислення загальнолюдських цінностей отримало відображення у працях як вітчизняних, так і зарубіжних учених. Зокрема, підвалини аксіологічної науки розроблялись С. Амісімовим, О. Дробницьким, А. Здравомисловим, М.Каганом, В. Тугариновим. Цінності здоров'ятворення як основа духовного життя людини досліджувались Д. Лихачовим, М. Лоським, М. Гайдеггером, національні цінності здоров'язбереження вивчались М. Бердяєвим, В. Розановим, С. Соловйовим, Г. Федотовим та ін.

Проблема вивчення значущості особистісно-ціннісного начала в усіх сферах людської діяльності розроблялась В. Алексеевою, Ш. Амонашвілі, Л. Архангельським, Є. Ільїним, Н. Розовим, Г. Сковородою, С. Франком та ін. Педагогічні умови розвитку ціннісної сфери особистості вивчали В. Бакіров, А.Булінін, Н. Тамарина та ін.

У філософській літературі розглядаються різні аспекти ціннісного ставлення до життя, праці, суспільства: сутність поняття «цінність» (В. Василенко, В. Власов, О. Дробницький, А. Здравомислов, М. Каган, В. Тугаринов); типологія цінностей, їх структура, рівні (Б. Бітінас, Б. Єрасов, І. Підласний, З. Равкін); цілі освіти (І. Сіземська, Є. Шиянов, Ю. Шрейдер).

К. Абульханова-Славська, Б. Анан'єв, Л. Анциферова, Л. Виготський, І.Кон, О. Леонт'єв, А.Петровський, О. Ухтомський досліджували цінність як психологічний феномен.

Педагогічний аспект проблеми розроблявся у різних напрямках: загальнолюдські цінності (Б. Гершунський, В. Караковський та ін.); духовні, моральні, естетичні цінності (С. Анісімов, Л. Архангельський, С. Галенко, М. Станчиць, О. Целікова, В. Ядов та ін.); цінності й цілі освіти (А. Вороніна, В. Зінченко, А. Левко, Д. Леонт'єв, М. Нікандров, О. Сухомлинська та ін.); роль та значення цінностей у професійному розвитку особистості (В. Волченков, С. Галенко, Є. Подольська та ін.); цінності вищої педагогічної освіти та їх становлення (І. Ісаєв, В. Повзун, Ю. Петух, В. Радул, Р. Скульський, В. Сластьонін, О. Цокур та ін.), ціннісні орієнтації (Т. Брайченко,

Н. Волкова, І. Дубровіна, Л. Мікешина, Л. Савченко). Аналіз наукової літератури дозволяє говорити про широкий спектр вивчення життєво необхідних цінностей як важливої характеристики особистості.

**Мета дослідження:** виявити теоретико-методичні особливості сучасних систем оздоровлення, обґрунтувати їх необхідність використання у фізичному вихованні та формуванні здорового способу життя студентської молоді.

Різноманіття виховних оздоровчих систем і програм потребує подальшого впорядкування для уникнення дублювання та суперечливості змісту їхніх окремих положень, що, у свою чергу, передбачає більш-менш чітку логічну класифікацію. Але перш ніж приступати до наукової класифікації наявних оздоровчих систем і програм, слід визначитися з критеріями, тобто з принциповими положеннями, які будуть покладені в основу майбутньої логічної структури.

Виокремити один такий критерій досить важко, оскільки оздоровчі системи та програми різняться одна від одної значною кількістю ознак, які не можна звести до єдиного напрямку. Тому слід запропонувати багатокритеріальну класифікацію оздоровчих систем і програм, яка спиралася б на такі основні положення.

По-перше, за змістом оздоровчі системи можна поділити на програми фізичного, психологічного, соціального й духовного оздоровлення людини залежно від того, яка складова здоров'я превалює у змісті конкретної оздоровчої технології. Залежно від того, яка складова здоров'я має пріоритет у змісті такого оздоровчого комплексу вправ, ми говоримо про програми фізичного, психічного, соціального або духовного оздоровлення.

По-друге, за формою оздоровчі системи та програми слід поділяти на індивідуальні та масові. Індивідуальні оздоровчі програми розраховані на особисту специфіку конкретної людини у той час, як масові оздоровчі програми та системи орієнтовані на пересічного громадянина й мають вигляд загальних рекомендацій.

По-третє, за терміном упровадження оздоровчі системи й програми поділяються на короткострокові та довгострокові. Останні розраховані на все людське життя або на його значні періоди.

По-четверте, залежно від громадянства авторів систем чи програм останні поділяються на вітчизняні та зарубіжні й далі – по країнах. На перший погляд, цей критерій має вигляд не зовсім важливого, але слід відзначити, що саме знайомство автора з конкретним природним і соціальним оточенням, з етнічними традиціями й побутовими звичками, настановами щодо ставлення до свого здоров'я, дає можливість йому використати свої знання більш органічно і продуктивно, ніж це може зробити фахівець, обізнаний зі способом життя відповідного народу лише теоретично.

З урахуванням усіх цих факторів спробуємо скласти класифікацію наявних оздоровчих систем та програм. Стосовно класифікації оздоровчих систем слід відзначити, що оскільки всі вони мають комплексний і цілісний характер, виділення у них окремих аспектів фізичного, психічного, соціального або духовного оздоровлення є досить умовним і має значення для самої класифікації лише у тому разі, коли одна з названих складових абсолютизується або, навпаки, відходить на другий план.

До вітчизняних оздоровчих систем (умовно: Україна та країни СНД), що мають досить повний і закінчений вигляд, можна віднести систему М.М. Амосова, систему природного оздоровлення П.І. Іванова, комплекс оздоровчих заходів Г.І. Косинського, розробки колективу спеціалістів під керівництвом Ю. П. Лисицина, системи Ю.П. Власова, В.І. Дикуля, В.А. Іванченка, В.О. Ліщука та О.В. Мосткової та інших.

Серед зарубіжних оздоровчих систем особливо слід виділити методику П.Брегга,

фітоніку М. Діамонд, концепцію "Як бути здоровим", що розроблена спеціалістами Стенфордського університету (США). Остання містить рекомендації з харчування, руху, антистресову методіку, методи корекції холестерину й артеріального тиску, відмови від куріння. Головна відмінність цієї системи полягає у тому, що вона подає технологію впровадження зазначених методик і рекомендацій у життя: конкретні поради, як почати, як не відчути дискомфорту від дотримання дієти, як одягнутися, підібрати взуття і як уникнути неприємних моментів на початку фізичних тренувань.

Інші оздоровчі програми більш обмежені й зосереджені на окремих складових здоров'я. Спробуємо скласти їхню класифікацію.

Програми фізичного оздоровлення людини. Слід відзначити, що пріоритет вивчення та практичного використання фізичної складової людського здоров'я взагалі належить нашим ученим, таким, як Г.Л. Апанасенко, І. В. Мурашов, С.А. Душанін, Л.Я. Іващенко, Є.А. Пирогова, О.Д. Дубогай та іншим.

Сучасні програми фізичного оздоровлення людини, у свою чергу, слід поділити на:

1. Оздоровчі програми, що ґрунтуються на необхідності застосування фізичних навантажень, руху. Серед них можна назвати програми й елементи оздоровчих систем М.М. Амосова, Б.В. Болотова, Ю.П. Власова, Дж. Гласс, М.Горена, В.І. Дикуля, Г.І. Косинського.

2. Програма температурного загартування С. Кнейпа, П.І. Іванова.

3. Програми й елементи оздоровчих систем, у яких підкреслюється необхідність природи функціонування людського організму, неприпустимість застосування лікарських препаратів, хімічних речовин, нікотину, алкоголю, наркотиків тощо. Останні з названих вище вимог містять практично всі без винятку програми й системи, але особливо ці моменти підкреслюються у системах П.К. Іванова, В.А. Іванченка, Г.І. Косинського, у рекомендаціях Стенфордського університету.

4. Програми, де акцент ставиться на різні види харчування. На це звертають увагу такі автори, як Б. Біхнер-Баннер, П. Брегг, М. Горен, Х. Моль, Л. Полінг, Н.О. Семенова, Г. Шелтон.

5. Програми й елементи оздоровчих систем, що підкреслюють важливість дотримання гігієнічних вимог у повсякденному житті, їх автори – Ю.А. Гуцо, Ю.П.Лисицин.

Програми психологічного оздоровлення людини містять вимоги щодо підтримання нормального стану психіки майбутнього фахівця, його сенсорно-перцептивної активності, практичні рекомендації стосовно підтримання нормального режиму роботи й відпочинку, стану спокою, уникнення дистресових ситуацій тощо.

Програми соціального оздоровлення не настільки численні, але через це не втрачають актуальності. У книзі Е.Г. Булич та І. В. Мурашова "Валеологія. Теоретичні основи валеології", поряд з індивідуальним виділяється суспільне здоров'я, яке є ніщо інше, як здоров'я груп (віково-статевих, соціальних, професійних) населення, яке мешкає на певних територіях, у різних регіонах, країнах. Здоров'я популяції, за визначенням В.П.Казначеева та Е.О. Спіріна, являє собою процес тривалого соціально-природного, соціально-історичного та соціокультурного розвитку життєздатності та працьовитості колективу у ряду поколінь.

Протягом віків і тисячоліть еволюції людство створило такі умови існування, які є прямо протилежними для здорового способу життя. Наведемо лише один приклад: значна частина населення Землі живе у великих мегаполісах та агломераціях в умовах винятково гострої екологічної, енергетичної, транспортно-продовольчої кризи,

безробіття, розгулу злочинності, росту пауперизму тощо. Іншими словами, парадокс полягає у тому, що людина своїми руками створила собі таке середовище, існування в якому є небезпечним для її здоров'я. Саме тому до програм соціального оздоровлення можна віднести не лише рівень задоволеності індивіда своїм матеріальним добробутом, харчуванням, житлом, соціальним становищем у суспільстві, наявністю роботи, перспектив професійного удосконалення, зростання добробуту, а й необхідність повернення до природи: до сонця (П.Бреґг), до чистого повітря (Ю.П. Гущо, В.А. Іванченко), до води й землі (П.К.Іванов).

Системи духовного оздоровлення молоді людини пов'язані з програмами психічного благополуччя. До них можна віднести концепції Ю.П. Андрєєва, М.М. Амосова, Дж. Гласс, Ю.П. Гущо, П.К. Іванова, Г.П. Малахова, Д. Чопра. Рекомендації цих авторів містять положення про необхідність дотримання здорового способу життя, відчуття щастя, усвідомлення мети свого існування.

Другим критерієм класифікації оздоровчих програм, як відзначалося, є форма їх упровадження у молодіжному середовищі. Усі програми, про які йдеться далі, призначені для пересічної здорової людини. Однак один займається фізичною, інший – розумовою працею. Звичайно, програми зміцнення здоров'я молоді людини повинні бути різними. Тому у деякі програми закладено індивідуальний підбір конкретних заходів залежно від властивостей особистості та результатів тренування. Це програми «Буклет планування життя» Д. Бартона, «Паспорт здоров'я» Г. Жукова з колегами з Українського Центру здоров'я, «Фенікс» В. Федяніна – програма розвитку й збереження здоров'я.

Програма здоров'я Р. Кайзера для майбутніх поважних персон – політиків, великих бізнесменів, державних діячів – має винятково індивідуальний характер і поряд з методами зміни стилю життя містить програми розвитку особистості. Тут добирається індивідуальна програма здоров'я залежно від результатів тестів на стиль життя, фізичну форму, рівень і характер стресів, на ціннісні орієнтири молоді людини («профіль стилю життя», «профіль стресів», « аксіологічний профіль»). Після комп'ютерної обробки отримують графічні образи, на яких можна виділити слабкі місця людини й спрямувати на них спеціальні зусилля. Але переважна більшість оздоровчих програм розрахована на масового споживача й лише містить зауваження про необхідність індивідуального застосування узагальнених рекомендаційних порад. А тепер щодо короткострокових та довгострокових технологій. До перших з них слід віднести заходи, які тимчасово зміцнюють здоров'я, головним чином реабілітаційні процедури після перенесених травм, операцій, стресів тощо; інші ж розраховані на тривалий, якщо не постійний – протягом всього життя – період дії. Програми здоров'я для різних вікових періодів – від народження до старості – подані Ю.П. Лисициним у збірнику " Книга про здоров'я ". Оздоровчі системи М.М. Амосова, Б.В. Болотова, Г.І. Косинського можуть бути прикладом довгострокових програм, а "Детка" П.К. Іванова є стилем життя, набуваючи у своїх прихильниках рис морально-етичної технології оздоровлення.

**Висновок.** Отже, здоров'я людини – це життєва цінність, яка займає верхній щабель в ієрархічній системі якісних виявів кожної особистості: інтереси, ідеали, гармонія, краса, сутність життя, досконалість, щастя, любов, творча праця, добробут та багато інших. Тобто, стан здоров'я людини впливає і водночас зумовлює всі сторони і сфери життєдіяльності особливості з біологічного, духовного й соціального поглядів. Тому, набуття студентами знань із сучасних методів і систем оздоровлення – це найбільш раціональний шлях підвищення якості підготовки майбутніх фахівців з

різним освітньо-кваліфікаційним рівнем.

### **Література:**

1. Калюжна О.І. Формування навичок здорового способу життя підлітків у позашкільному навчальному закладі. – Автореферат дисертації на здобуття наук. ступ. кандидата пед. наук 13.00.07.- теорія і методика виховання. – Київ: Інститут проблем виховання АПН України, 2010.– 18с.
2. Маркова О.В. Виховання здорового способу життя учнів старшого підліткового віку з ослабленим здоров'ям. – Дис. на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук, спец. 13.00.07.- теорія і методика виховання. – Умань: УДПУ ім. П. Тичини, 2011. – 292с.
3. Матукова Г.І. Формування фізичної культури майбутніх спеціалістів: Навчально-методичний посібник.– Кривий Ріг: КДПУ, 2004.– 99с.

## **Формування здорового способу життя та вплив на нього деяких регіональних соціально-економічних факторів**

**О.С. Хачатурян**, канд. екон. наук, **С.Л. Хачатурян**, доц., канд. техн. наук  
*Кіровоградський національний технічний університет*

Стаття присвячена дослідженню особливостей впливу окремих регіональних соціально-економічних факторів на здоровий спосіб життя молоді Кіровоградської області. Визначено та проаналізовано вплив позитивних і негативних факторів на формування здорового способу життя населення, особливо дітей, підлітків і юнацтва. Проаналізовано характерні часові проміжки у формуванні здорового способу життя особистості. Виявлено негативні тенденції у розвитку фізкультурно-оздоровчого та спортивного руху в регіоні. Отримано функціональну залежність між кількістю тих, хто займається фізкультурою та спортом і об'ємами споживання населенням алкогольних напоїв. Наведені результати короткострокового прогнозу щодо кількості охоплених фізкультурно-оздоровчою роботою в регіоні. Запропоновано напрямки покращення ситуації у сфері залучення молоді регіону до ведення активного здорового способу життя.

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, фізкультурно-оздоровча робота, фізкультура, спорт

**Постановка проблеми.** Здоровий спосіб життя є передумовою для розвитку різних сторін життєдіяльності людини, досягнення нею активного довголіття та повноцінного виконання соціальних функцій, для активної участі в трудовій, громадській, сімейно-побутовій, досудовій формах життєдіяльності. Актуальність здорового способу життя викликана зростанням і зміною характеру навантажень на організм людини в зв'язку із ускладненням суспільного життя, збільшенням ризиків техногенного, економічного, психологічного, політичного та військового характеру. Поряд із цим вимагає детального аналізу вплив негативних соціально-економічних факторів у регіональному аспекті, що провокують заперечливі зрушення в стані здоров'я людини.

**Аналіз останніх досліджень.** Поняття «здоровий спосіб життя» однозначно поки що не визначено. Представники філософсько-соціологічного напрямку (П.А. Віноградов, Б.С. Єрасов, О.А. Мільштейн, В.А. Пономарчук, В.І. Столяров і ін.) розглядають здоровий спосіб життя як глобальну соціальну проблему, складову частину життя суспільства в цілому. У психолого-педагогічному напрямі