

## СОЦІОЛОГІЯ КУЛЬТУРИ

УДК 376+379.832

А. В. ВІНДЮК

### ВАЛЕОЛОГІЧНИЙ СВИТОГЛЯД МОЛОДІ ЯК ФЕНОМЕН СОЦІОЛОГІЧНОЇ РЕФЛЕКСІЇ

*У статті доведено необхідність включення дисципліни “Валеологія” до навчального плану спеціальності “Готельне господарство”.*

**Ключові слова:** анкетування, валеологія, готельне господарство, здоровий спосіб життя, студент, навчальний план.

За даними Г. Л. Апанасенко [1], В. Н. Ростовцева [7], 40% юнаків і кожна 10 дівчина, що досягли 16-річного віку, не доживуть до 60 років. За розрахунками тривалості життя, Україна посідає 74-те місце серед 164 країн світу і 37 в Європі [5].

Профілактична спрямованість сучасної системи охорони здоров'я населення реалізується через формування здорового способу життя [1].

Освітньо-кваліфікаційна характеристика бакалавра фахового спрямування “Готельне господарство” потребує від майбутніх фахівців з готельно-курортної справи “забезпечувати необхідний рівень особистої фізичної підготовленості та психічного здоров'я” [4, с. 24], формувати його “за допомогою засобів фізичної культури і спорту та дотримання засад здорового способу життя; застосовувати методи самоконтролю за станом здоров'я, фізичного розвитку та діяльності функціональних систем організму; володіти простішими прийомами масажу і самомасажу з метою відновлення організму після психофізичних навантажень та запобігання передчасної втоми при інтенсивній розумовій і фізичній діяльності; використовувати природні чинники з метою зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та стійкості до захворювань; дотримуватись гігієнічних вимог в процесі оздоровлення і тренувань” [4, с. 24].

Проблема здорового способу життя зараз має потребу в розробці науково обґрунтованих критеріїв спрямованої дії на всі групи матеріальних і духовних потреб та у формуванні потреби в здоров'ї. Сам по собі здоровий спосіб життя представляє собою не тільки спеціальну діяльність, спрямовану на збереження і поліпшення здоров'я, але й організацію всієї життєдіяльності людини, що сприяє збереженню та удосконалюванню її здоров'я. Отже, варто пам'ятати, що людство приречене жити в суворих рамках біологічних законів, окреслених нам природою. Діючи лише відповідно до цих законів, людина здатна не тільки зберегти, але і зміцнити власне здоров'я [5].

Здоровий спосіб життя, як правило, визначається моделлю поведінки людини, що формується та змінюється на основі взаємодії об'єктивних та суб'єктивних факторів та умов (див. рис.).

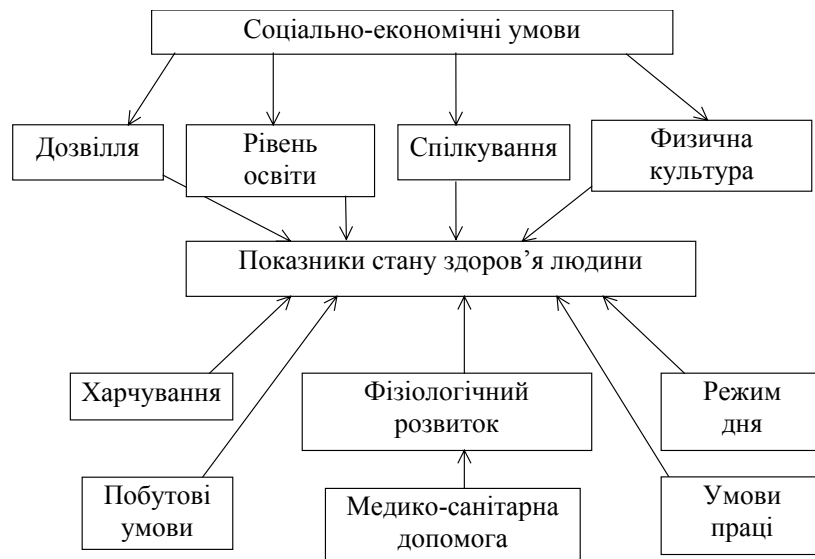


Рис. Фактори, що впливають на здоров'я людини

Здоровому способу життя необхідно навчати з раннього дитинства, однак не в кожному навчальному закладі є предмети, котрі включають матеріал з формування здорового способу життя, від якого залежить 50 і більше відсотків якості здоров'я [3].

Відсутність знань та уявлень стосовно тих чи інших аспектів здоров'я, його збереження й розвитку призводить до невігластва, наявності хибних знань та уявлень стосовно тих чи інших аспектів зумовленості здоров'я. До невігластва слід зарахувати відсутність умінь та навичок щоденних та періодичних заходів, спрямованих на власне здоров'я та здоров'я нащадків. Ситуація загострюється у зв'язку з популярністю в молодіжному колі нефізичної діяльності (телебачення, комп'ютерні ігри, Інтернет тощо) [3; 6].

Здоров'я – це стан організму й форма життєдіяльності, яка забезпечує достатню тривалість життя, необхідну її фізичну, психічну, соціальну якість і достатню дієздатність на роботі та в побуті. Кількість здоров'я – це неперервна величина, яка завжди наявна в живому організмі та залежить від способу життя людини [2].

**Мета статті** – обґрунтувати необхідність включення дисципліни “Валеологія” у навчальний план спеціальності “Готельне господарство”.

Методи дослідження інтерв'ювання методом випадкової вибірки мешканців м. Запоріжжя з питань способу життя; анонімне анкетування. Анкета включала такі запитання:

Чи потрібна дисципліна “Валеологія” у навчальному плані майбутніх фахівців з готельно-курортної справи; як вплинув зміст лекції і практичних занять на Ваш спосіб життя? Ваші побажання.

Було проведено інтерв'ювання серед 6700 мешканців м. Запоріжжя, вік – 18–45 років. Аналіз результатів показав, що лише 3% (207 осіб) дотримуються здорового способу життя. З них 80,3% з дитинства надають особливе значення оптимальній руховій активності, раціональному харчуванню, відпочинку, мотивації на довге життя. Цьому сприяли, за словами опитаних, традиції сім'ї, знання, отримані в дошкільному та шкільному віці, самоосвіта. У 19,7% респондентів причиною для дотримання здорового способу життя була хвороба. При цьому позитивний ефект у стані здоров'я спостерігається після 2,5–6 місяців регулярного дотримання здорового способу життя, який містив достатній обсяг рухової активності, дотримання режиму харчування з урахуванням індивідуальних особливостей, наявності знань медико-біологічного та спеціального змісту, здорового способу життя.

Провідна роль в осмисленні студентами значення здоров'я людини в державі з ринковими відносинами належить вищим навчальним закладам. В інституті здоров'я, спорту і туризму Класичного приватного університету м. Запорожжя студентам спеціальності “Готельне господарство” дисципліна “Валеологія” включена до циклу “За вибором вищого навчального закладу” в обсязі 108 годин. Студенти вивчають теми: “Здоров'я і благополуччя”, “Стрес та його вплив на здоров'я”, “Основи раціонального харчування”, “Залежність здоров'я від обсягу рухової активності”, “Підготовка до батьківства”, “Профілактика венеричних захворювань і СНІДу”, “Профілактика шкідливих звичок”, “Вплив професії на здоров'я” тощо.

На практичних заняттях студенти виконують роботи з таких тем: “Моя родословна”; “Як запобігти захворюванням, характерним для мого роду”; “Пріоритети подружнього життя”; “Як виховати здорову дитину”; “Основи самомасажу і масажу”; “Наукова організація праці спеціаліста з готельного господарства”; “Профілактика соціальних і біологічних зон ризику на основі знань своєї родословної”; “Ризик інфаркту міокарда, засоби і методи його подолання”.

Анкетування 82 студентів першого курсу, які вивчали “Валеологію”, показало, що 100% опитаних вважають цей предмет необхідним. Отримані знання сприяли зміні ставлення студентів до власного здоров'я. Це підтверджує відповіді анкетування збільшилась кількість студентів з 8% до 50%, що систематично самостійно займаються фізичними вправами, 70% опитаних змінили систему харчування, 40% впорядкували сон, відмовившись від перегляду нічних телепередач.

Студенти виявили побажання розширити зміст матеріалу за такими темами: “Типи й особливості харчування з урахуванням групи крові”; “Індивідуалізація способу життя в різні вікові періоди”; “Сімейне життя і здоров'я, пріоритети сімейного життя, як вибрати супутника життя”; “Здоров'я і любов”; “Як позбутися від куріння”.

**Висновки.** Проведені дослідження доводять необхідність включення до навчального плану “Валеології” як обов'язкової дисципліни. Набуті в системі вищої освіти знання з валеології підвищують ефективність профілактики ін-

фекційних, соматичних та психічних захворювань і відкривають шлях до формування особистості, здатної керувати своїм здоров'ям, підтримувати його на високому духовно-творчому рівні протягом усього життя, що дає змогу людині бути конкурентоспроможною в системі ринкових відносин.

#### **Список використаної літератури**

1. Апанасенко Г. П. Эволюция биоэнергетики и здоровья человека / Г. П. Апанасенко. – Санкт-Петербург : Петрополис, 1992. – 123 с.
2. Байер К. Здоровый образ жизни : пер. с англ. / К. Байер, Л. Шейнберг. – Москва : Мир, 1997. – 368 с.
3. Дубровский В. И. Валеология. Здоровый образ життя / В. И. Дубровский. – Москва : RETORIKA-A : Флинт, 1999. – 560 с.
4. Нормативні компоненти галузевого стандарту вищої освіти України з напрямку підготовки 0504 “Туризм”. – Київ, 2004. – 85 с.
5. Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры / И. В. Муравов. – Киев : Здоровье, 1989. – 270 с.
6. Основы валеологии / під ред. В. П. Пятленко. – Київ : Олімпійська література, 1999. – Т. 1. – 434 с.
7. Ростовцев В. Н. Основы здоровья / В. Н. Ростовцев. – Москва : Минск, типп-проект, 2002. – 110 с.

*Стаття надійшла до редакції 21.08.2014.*

---

#### **Виндюк А. В. Формирования валеологического мировоззрения у будущих специалистов отельно-курортного дела**

*В статье обоснована необходимость включения дисциплины “Валеология” в учебный план специальности “Гостиничное хозяйство”.*

**Ключевые слова:** анкетирование, валеология, гостиничное хозяйство, здоровый образ жизни, студент, учебный план.

#### **Vindiuk A. The Forming of the Valeology Outlook of the Future Experts of Hotel-Resort Business**

*In the is well-grounded thearticle necessity of inclusion of discipline “Valeology” in the speciality curriculum “Hotel economy”.*

*Indicated that preventive orientation of modern health care system is realized through a healthy lifestyle. Emphasized that the problem of a healthy lifestyle needs in developing scientifically based criteria directional all groups needs. It is noted that a healthy lifestyle is defined by a model of human behavior, which is based on the interaction of objective and subjective factors and conditions. Healthy lifestyle should be taught from an early age. Lack of knowledge and ideas concerning health, conservation and development leads to ignorance, the presence of false knowledge and ideas regarding certain aspects of health conditionality. The leading role in understanding students' health value belongs to higher education institutions. On the basis of the results of the survey determined that the subject “Valeologiya” can exert influence on the formation of a healthy lifestyle of students, helps change attitude of students towards their health.*

*Our studies demonstrate the need to include curriculum “Valeology” as a compulsory subject.*

*The resulting system of higher education knowledge valeologii increase the efficiency of prevention of infectious diseases, physical and mental illness and pave the way for the formation of personality, able to manage their health, maintain it at a high level of spiritual and creative throughout their lives, allowing a person to be competitive in the system market relations.*

**Key words:** questioning, valeology, the hotel economy, a healthy way of life, the student, the curriculum.