

Городинский С.И.

Буковинский государственный медицинский университет

МНОГОГРАННОСТЬ ПРОЦЕССА ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

Аннотация

В статье представлен анализ современного состояния профессиональной подготовки специалистов по физической реабилитации, которая является проблемой для каждой цивилизованной страны. Актуальность надлежащей подготовки высококвалифицированного специалиста по физической реабилитации обосновывается широким спектром контингентов населения, с которыми ему придется работать. Соответственно весь учебный и практический процесс должен сочетать в себе целую лавину информации. Автор пытается подчеркнуть именно значимость практической стороны подготовки физического реабилитолога. Разграничивает педагогическую и производственную практики, раскрывает их суть и задачи.

Ключевые слова: физическая реабилитация, учебный процесс, профессиональная подготовка, педагогическая и производственная практики.

Horodynskiy S.I.

Bukovinian State Medical University

THE MANY FACETS OF THE PRACTICAL TRAINING OF FUTURE SPECIALISTS IN PHYSICAL REHABILITATION

Summary

This paper presents an analysis of the current state of professional training in physical rehabilitation, which is a problem for all civilized countries. The relevance of proper training of highly qualified specialists in physical rehabilitation justified a broad spectrum of groups of the population, with whom he will work. The full academic and practical process should combine a deluge of information. The author tries to emphasize the importance of the practical side of training of physical rehabilitation therapist. He also distinguishes between teaching and production practices, reveals their essence and objectives.

Keywords: physical rehabilitation, educational process, training, educational and on-the-job training.

УДК 304.3:37.011.32:371.3

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЯК АКТУАЛЬНА ПРОБЛЕМА СЬОГОДЕННЯ

Дмитрук В.С., Ковальчук В.Я., Гребік О.В.
Луцький національний технічний університет

Важливу роль у вихованні кожної людини є відношення до власного здоров'я, здорового способу життя як до головної цінності. Формування загальної культури особистості в сучасному суспільстві виступає центральною проблемою системи освіти. Провідне місце у її вирішенні займає формування культури здорового способу життя, що є складовою її загальної культури. Формування культури здорового способу життя в студентів має свої принципові відмінності від її формування в інших соціальних верств населення в силу того, що здійснюється в навчальному процесі. Тому культура здорового способу життя студентів розглядається не як самоціль, а як необхідна умова їх успішної різнобічної діяльності.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, студенти, педагогічні умови; фізичне виховання; здоров'я.

Постановка проблеми. Відновлення державності, відродження багатого культурно-історичного досвіду та традицій національного виховання висуває проблему гармонійного фізичного і духовного розвитку молоді людини, соціалізації її як особистості. Такий стиль життєдіяльності спрямований, перш за все, на підтримку та збереження здоров'я практично здорових людей. Звичайно, саме у молодому віці повинна прищеплюватись та виховуватись мотивація до такого способу життя, розуміння його доцільності та необхідності.

Здоров'я повинне бути першою необхідністю людини, але задоволення цієї потреби носить складний, своєрідний, часто суперечливий характер і не завжди приводить до необхідного результату. Це

обумовлено різними обставинами, перш за все тим, що в нашій державі ще не виявляється в достатній мірі позитивна мотивація здоров'я, в людській природі закладена повільна реалізація зворотних зв'язків (як негативних, так і позитивних впливів на організм); здоров'я в суспільстві з недостатньо високою культурою ще не посіло належного місця в ієрархії потреб людини.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Впровадженням практики здорового способу життя серед студентської молоді займалися наступні сучасні вчені: Амосов, Іванов, Омаров, Марчибаєва, Жанбосинова, Головін, Масляков, Коробкова, Гумельова, Купран, Черномирдин, Алекперова, Філінков, Раєвський, Дмитрієва, Цунченко, Янсон, Егліте, Озолін.

Ці та інші автори багатьох книг і публікацій приділяють велику увагу фізичному розвитку, методиці здорового способу життя зі студентами різних спеціальностей.

Метою даної статті є виявлення чинників, які формують культуру здорового способу життя студентської молоді.

Виклад основного матеріалу. Філософія розглядає проблему здоров'я як назрілу практичну проблему суспільства на сучасному етапі його розвитку і виділяє її практичну та гносеологічну сторони. Що ж до нашого суспільства, то практичною стороною забезпечення здоров'я є створення необхідних економічних, соціальних і духовних умов.

Здоров'я як пізнавальна проблема постає у зв'язку з потребою привести у відповідність сформовані раніше уявлення про здоров'я людини з сучасним рівнем науки і практики (тобто на новому методологічному, теоретичному та емпіричному рівнях). Здоров'я – це комплексне поняття, воно може бути виведене за рамки філософської концепції людини, науковим виразом якої виступає філософське вчення про людину, яке орієнтується на те, що людина є результатом природної, біологічної та соціальної еволюції і як породження цієї еволюції повинна бути оптимально пристосована до природних умов її життя і створеною нею культурою.

Вище викладене показує важливу роль виховання у кожній людині відношення до здоров'я, здорового способу життя як до головної цінності. Формування загальної культури особистості в сучасному суспільстві виступає центральною проблемою системи освіти. Провідне місце у її вирішенні займає формування культури здорового способу життя, що є складовою її загальної культури.

Культура – це обличчя, душа суспільства, найбільш характерна загальнозначима цінність. Рівень розвитку культури є вирішальною умовою прогресу суспільства й людини. Засвоєння культури здійснюється за допомогою навчання. Культура створюється, культурі навчаються. В результаті засвоєння цінностей, вірувань, норм, правил та ідеалів відбувається формування особистості й регулювання поведінки. Сучасне наукове визначення культури символізує переконання, цінності, які є загальними для якоїсь групи, служать для впорядкування і регулювання поведінки членів цієї групи. Цінності є основою й фундаментом культури, обґрунтовують норми або очікування і стандарти, що реалізуються в процесі взаємодії людей. Норми можуть являти собою стандарти поведінки людей [1, с. 5].

Культурне життя без цінностей неможливе, тому що вони надають суспільству необхідний ступінь порядку й передбачуваності. Через систему цінностей здійснюється регуляція людської діяльності.

Формування культури здорового способу життя в студентів має свої принципи відмінності від її формування в інших соціальних верств населення в силу того, що здійснюється в навчальному процесі. З огляду на те, що об'єктом впливу й суб'єктом діяльності є практично сформована особистість, особливого значення набувають її свідомість і цільова настанова на характер трудової діяльності. Тому культура здорового способу життя студентів розглядається не як самоціль, а як необхідна умова їх успішної різнобічної діяльності.

Відомо, що навчальна діяльність студентів проходить при значній нервово-емоційній перенапрузі, якої практично неможливо уникнути. Крім цього прискорення соціально-економічного прогресу вимагає інтенсифікації професійної підготовки. Тому необхідним є вдосконалення навчального процесу,

створення відповідних умов для одержання студентами валеологічних знань, формування в них навичок і звичок культури здорового способу життя. Форми фізичного виховання, що використовуються у ВНЗ, деякою мірою покликані сприяти вирішенню цих питань.

Фізичне виховання у ВНЗ, згідно чинної програми має здійснюватись протягом усього періоду навчання студентів. На практиці все ж по-іншому. У режимі навчальної діяльності та в позааудиторний час і здійснюється в різних формах. В позааудиторний час фізичне виховання покликане підвищити рухову активність студентів, поліпшити професійно-прикладну готовність і оптимізувати навчальну працездатність шляхом зняття нервово-емоційної напруги, продовжити формування знань, умінь і навичок, пов'язаних із проведенням самостійних фізкультурно-спортивних занять.

Разом з тим, принципово важливим, є визначення педагогічних умов, що впливають на формування культури здорового способу життя студентів, і процедури вибору форм і методів роботи в цьому напрямі.

У роботах багатьох дослідників (Р.І. Айзман, Г.Л. Апанасенко, С.Е. Борисов, І.І. Брехман, З.Н. Вайнер, В.В. Вальцев), у яких згадується досліджувана нами проблема показано, що формування культури здорового способу життя студентства починається з першого курсу й забезпечується низкою педагогічних умов:

- поєднанням навчального процесу з практичною діяльністю студентів у зазначеному напрямі;
- наявністю цільової настанови й мотивації студентів на зміцнення свого здоров'я й набуття відповідних знань, умінь, навичок;
- станом навчально-матеріальної бази ВНЗ, що забезпечує реалізацію оздоровчих заходів.

Ми вважаємо за необхідне виділити ще деякі педагогічні умови, пов'язані з суб'єктністю студентів та організацією навчально-виховного процесу. Розглянемо умову, що враховує суб'єктивний показник. Робота над собою і над своїм здоров'ям вимагає такої ж великої праці й зусиль, як цього вимагає гарне освоєння будь-якої складної професійної задачі. Тому найважливішим завданням ВНЗ є не лише включення студентів в активний процес пізнання навколишнього світу, але й пізнання себе як особистості, формування власної культури здорового способу життя.

Особистість у сучасних дослідженнях з філософії, соціології, психології й педагогіки розглядається як особлива система нагромадження й узагальнення індивідуального досвіду, що діалектично включає всі природні ресурси людини (температур, здібності, фізіологічні особливості тощо). Ці ресурси знаходять своє відображення в життєдіяльності [2, с. 11].

У зв'язку з цим, до числа педагогічних умов варто віднести особистісний фактор, що відіграє особливу роль у формуванні культури здорового способу життя, тому що всі аспекти здорового суспільства залежать від його головної компоненти – конкретного індивіда, оскільки на основі аналізу його особистісних проблем визначаються шляхи вирішення проблем суспільства в цілому.

Вирішальним моментом тут є індивідуальні зусилля людини по збереженню й зміцненню фізичного та морального здоров'я. Зміни, що відбулися протягом останнього десятиліття в соціальній і трудовій сферах, сформували нову парадигму розуміння оздоровчого фактора: турбота про здоров'я – обов'язок кожного. Визначаючи особистісний характер відношення до здоров'я, В.М. Димов пи-

сав: «Відношення до здоров'я являє собою систему індивідуальних, вибіркових зв'язків особистості з різними явищами навколишньої дійсності, що сприяють або, навпаки, загрожують здоров'ю людей, а також певну оцінку індивідом свого фізичного й психічного стану. Відношення до здоров'я проявляється в діях, судженнях і переживаннях людей стосовно факторів, що впливають на їх фізичне й психічне благополуччя» [4, с. 179].

Особистість розглядається як феномен культури. Докладно поняття особистості було розглянуто В.В. Давидовим [3, с. 27], який підкреслив, що в основі людського способу буття лежить категорія діяльності, де носієм є колективний та індивідуальний суб'єкт. Суб'єктом індивідуальної творчої діяльності є особистість, яка сформувалась у ході розвитку людського індивіда в умовах певних суспільних відносин. Таке розуміння дозволяє співвіднести проблему особистості й проблему творчості як процесу створення нових форм громадського життя. Індивід як особистість завжди приносить у суспільні зв'язки ті або інші творчі зміни.

Характеризуючи особистісний рівень індивіда, В.В. Давидов відзначає наступні психологічні риси:

- потреба індивіда в активному творенні;
- здатність індивіда чуйно вловлювати нові суспільні потреби, уміння підкорити їм завдання власної діяльності [3, с. 29].

Людина в зв'язку з засвоєними знаннями і життєвими установками сама вибирає собі спосіб життя з урахуванням його умов, спираючись на власний рівень культури. Важливе місце у вихідних посылках повинні займати індивідуально-мотиваційні якості людини, її життєві орієнтири. Індивідуально-мотиваційна установка людини на втілення своїх соціальних, фізичних, інтелектуальних і психічних здібностей та можливостей лежить в основі формування культури здорового способу життя.

Роботи Г.Л. Апанасенко, В.Г. Воронцової, В.В. Колбанова, В.І. Дубровського, Г.К. Зайцева, Е.М. Казіна, Н.Г. Білінова, та ін. показують, що у вузівському навчанні діють фактори, які перешкоджають успішному формуванню культури здорового способу життя студентів. До них відносять: недостатня поінформованість викладачів у питаннях валеології і, як наслідок, їхня невідповідність до вирішення порушеної проблеми; недотримання самими викладачами норм здорового способу життя; перевантаження студентів навчальними заняттями у зв'язку із збільшенням обсягу інформації; незабезпеченість у необхідному обсязі матеріальної бази для організації занять у позааудиторний час; відсутність реклами здорового способу життя в засобах масової інформації й пропаганди культури здорового способу життя у ВНЗ. Це має зумовлювати взаємодію викладачів і студентів у постановці й вирішенні наступних завдань по вихованню культури здорового способу життя:

- усвідомлення ролі культури здорового способу життя в становленні особистості майбутнього фахівця;
- освоєння сучасних знань про культуру здорового способу життя, здоров'я, патологічні стани, адаптацію організму;
- формування мотиваційно-ціннісного відношення до збереження і зміцнення здоров'я;
- оволодіння вміннями й навичками по використанню різних форм, методів і засобів зміцнення здоров'я та профілактичних заходів.

Найважливішою педагогічною умовою формування культури здорового способу життя є вдосконалення змісту освіти за допомогою включення в нього системи валеологічних знань і умінь.

Сформована система освіти не сприяє формуванню культури здорового способу життя, тому знання дорослих людей про здоровий спосіб життя не стали переконаннями. Студенти не займаються формуванням свого здоров'я, оскільки це вимагає волевих зусиль, а в основному займаються попередженням порушень здоров'я й реабілітацією втраченого. Фактори здорового способу життя, за даними багатьох дослідників, використовують лише 10 – 15% з них, що обумовлено низькою активністю особистості, поведінковою пасивністю. Збереження й зміцнення здоров'я перебувають у прямій залежності від рівня культури, що відображає міру усвідомлення проблеми й відношення людини до самої себе. А ця міра містить у собі систему знань про здоров'я, спрямованих на стиль життя.

Вдосконалення змісту професійної підготовки сьогодні повинно бути пов'язано з упровадженням обов'язкової психолого-педагогічної дисципліни «Основні валеології» і валеологізацією інших навчальних дисциплін циклів соціально-гуманітарної та природничо-наукової підготовки. Це має забезпечити формування у студентів світоглядної позиції, що ґрунтується на взаємозв'язку культури здорового способу життя з іншими світоглядними цінностями (щастям, любов'ю, миром, самореалізацією тощо) та зумовлює вибір здорового стилю життя.

Зі студентами, які мають відхилення в стані здоров'я, необхідно проводити заняття з використанням методик адаптивної фізичної культури. Як показали дослідження Г.А. Хомутова, практична реалізація індивідуальних програм оздоровлення з використанням форм і засобів адаптивної фізичної культури сприяє ефективному оздоровленню студентів, які мають відхилення в стані здоров'я. Це підтверджується позитивною динамікою морфофункціональних показників, насамперед ростом життєвої ємкості легень життєвого індексу, силових показників, зниженням частоти серцевих скорочень, часом відновлення пульсу після фізичного навантаження. Заняття з адаптивної фізичної культури сприяють оптимізації психофізіологічного статусу студентів, що проявляється в стійкому зростанні показників по шкалах самопочуття, активності й настрою (методика САН). Отже, в якості ще однієї педагогічної умови виступає оптимальний вибір форм, методів і засобів навчання.

В залежності від рівня валеологічних знань, ціннісних орієнтацій, фізичного стану, самопочуття, медичних показників студенти повинні мати можливість вибору форм і методів навчання. Мова йде про те, що на основі обліку індивідуальних особливостей студентів слід підібрати найбільш доцільний для індивіда вид фізичної активності й дати рекомендації щодо кращих форм занять фізичною культурою в процесі професійної діяльності. Тому до числа педагогічних умов формування культури здорового способу життя треба віднести диференційовану методіку занять з фізичної культури.

Аналіз сутності запропонованих педагогічних умов, що впливають на формування культури здорового способу життя студентів, розкриває необхідність включення валеологічних знань у цілісний навчальний процес підготовки майбутніх фахівців. Такий показник, як цілісність, властивий тільки системі (В.Г. Афанасьєв, Л. фон Бергаланфі, В.П. Сагатовський). Отже, у вирішенні проблем валеологічної освіти й виховання студентів необхідно спиратися на системний підхід. Разом з тим, індивідуальні показники студентів вказують на необхідність конкретизації завдань по формуванню культури здорового способу життя й здійснення

диференційованого підходу до них. Тому правомірно говорити про реалізацію індивідуально-орієнтованого й диференційованого підходів у формуванні культури здорового способу життя студентів, що впливають на процедуру вибору організаційних форм, методів і засобів.

Враховуючи вище сказане, можна зробити певні висновки про результативність цього процесу.

1. Необхідність формування культури здорового способу життя студентів, збереження й зміцнення їхнього здоров'я зумовлюється об'єктивно існуючою потребою суспільства в підготовці фізично витривалих, мобільних, конкурентоздатних фахівців, готових до високоінтенсивної продуктивної діяльності.

2. Культура здорового способу життя являє собою складне інтегративне утворення, основними компонентами якого є знання про збереження й удосконалення особистого здоров'я, ставлення до здоров'я як до самоцінності, дотримання здорового способу життя.

3. Для успішного вирішення поставленої проблеми необхідно визначити вихідні теоретичні передумови, до яких ми відносимо валеологізацію освітнього простору, педагогічні умови і рівні сфор-

мованості культури здорового способу життя, організацію навчання за модульним принципом.

4. Найважливішими педагогічними умовами, що сприяють формуванню культури здорового способу життя, є:

а) суб'єктний показник – врахування особистісного фактора, що відіграє особливу роль у формуванні культури здорового способу життя;

б) організація навчально-виховного процесу:

– удосконалення змісту освіти за допомогою включення системи валеологічних знань і умінь;

– конкретизація завдань, що визначають діяльність професорсько-викладацького складу і студентів з питань валеологічної освіти й виховання;

– оптимальний вибір форм і методів валеологічної освіти й виховання;

– диференційований підхід до організації занять з фізичного виховання.

Перспективи подальшого наукового пошуку полягають в поглибленому вивченні питань здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання в період навчання та проведення вільного часу у вищому навчальному закладі.

Список літератури:

1. Апанасенко Г.Л. Валеологія як наука / Г.Л. Апанасенко. – 1996. – № 1. – С. 2-9.
2. Горашук В.П. Теоретичні підходи до формування культури здоров'я школярів / В.П. Горашук. – 2005. – № 5. – С. 10-13.
3. Давидов В.В. Про поняття особистості в сучасній психології / В.В. Давидов. – 1988. – № 1. – Т. 9. – С. 22-32.
4. Димов В.М. Здоров'я як соціальна проблема / В.М. Димов. – 1996. – № 6. – С. 170-185.

Дмитрук В.С., Ковальчук В.Я., Гребик О.В.

Луцкий национальный технический университет

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ КАК АКТУАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА

Аннотация

Важную роль в воспитании каждого человека это отношение к собственному здоровью, здоровому образу жизни как к главной ценности. Формирование общей культуры личности в современном обществе выступает центральной проблемой системы образования. Ведущее место в ее решении занимает формирование культуры здорового образа жизни, которая есть составной частью ее общей культуры. Формирование культуры здорового образа жизни у студентов имеет свои принципиальные отличия от ее формирования в других социальных слоев населения в силу того, что осуществляется в учебном процессе. Поэтому культура здорового образа жизни студентов рассматривается не как самоцель, а как необходимое условие их успешной разносторонней деятельности.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенты, педагогические условия; физическое воспитание; здоровье.

Dmytruk V.S., Kovalchuk V.Y., Hrebik O.V.

Lutsk National Technical University

CREATING A CULTURE OF HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENTS AS ACTUAL PROBLEM OF TODAY

Summary

An important role in the education of each person belongs to related to its own health, healthy lifestyle as the main value. Formation of the general culture of the individual in modern society is the central problem of the education system. Leading position in its solution takes creation of a culture of healthy lifestyle, which is an integral part of culture in general. Formation of a culture of healthy lifestyles among students has fundamental differences from its formation among other social groups of the population due to the fact that it is carried out in the educational process. Therefore, the culture of a healthy lifestyle of students is seen not as a goal in itself, but as a prerequisite for their successful comprehensive activity.

Keywords: healthy lifestyle, students, pedagogical conditions, physical education, health.