

УДК [378.015.31:613]:37.091.33-027.44

## ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ЯК СВІТОГЛЯДНОЇ ОРІЄНТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ВНЗ В УМОВАХ КОМП'ЮТЕРИЗАЦІЇ НАВЧАННЯ

Лукацьова С.М., Бойчук Р.Р., Селіверстов С.І.

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Лютик М.Д.

Буковинський державний медичний університет

В статті досліджено теоретичні питання формування культури здоров'язбереження студентів ВНЗ в умовах комп'ютеризації навчання. Аналіз науково-дослідної літератури дозволив виокремити опірні поняття: «культура», «здоров'я» а також супутні поняття: «здоров'язбереження» та «здоровий спосіб життя». Проаналізовано умови формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання; сутність, зміст і структуру культури здоров'я студентів. Розроблені критерії, показники й рівні сформованості культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання тощо. Сформовані висновки про необхідність застосування оздоровчих технологій, спрямованих на підвищення культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання.

**Ключові слова:** культура здоров'я, здоровий спосіб життя, комп'ютеризація навчання, оздоровчі технології, безпека життєдіяльності.

**Постановка проблеми.** Сучасна цивілізація потребує прискорення інформаційної стадії розвитку. Існує необхідність широкого впровадження засобів нових інформаційних технологій у всі галузі життєдіяльності. Наслідком цього прискореного процесу є все більш негативний вплив масової комп'ютеризації на стан здоров'я сучасного населення нашої країни, особливо молоді, оскільки сучасна студентська молодь в більшості випадків несвідомо ставить до впливу новітніх інформаційних технологій на здоров'я. Досить часто молоді люди нехтують правилами безпечної поведінки під час роботи з комп'ютерами, і проводять значну частину свого часу біля монітору, що спричиняє порушення роботи центральної нервової, серцево-судинної та опорно-рухової систем а також погіршення зору.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Вивченням та розробкою культури здоров'я в сучасному суспільстві займаються такі вчені: В. Горащук, В. Кривошеєва, М. Степанова [9, 16, 19] та ін. «Культура здоров'я є важливим складовим компонентом загальної культури людини, обумовлений матеріальним і духовним середовищем життєдіяльності суспільства, що виражається в системі цінностей, знань, потреб, умінь та навичок формування, збереження й зміцнення її здоров'я» – вважає В. Горащук [9, с. 167], тому на сьогоднішній день вона є новим педагогічним напрямком, який спрямований на формування високого рівня здоров'я населення України. На сьогодні існує багато праць, що досліджують негативний вплив комп'ютера на здоров'я (Ю. Дорошенко, М. Жалдак) [10, 12], комп'ютеризацію навчання (Т. Волобуєва, І. Сорокіна) [7, 18], використання нових інформаційних технологій в освіті (Н. Завізна, В. Биков) [13, 14], вихованню ціннісних орієнтацій засобами масової інформації (С. Шандрук) [20].

Головною метою цієї роботи є вивчення та аналіз теоретичних та методологічних засад формування культури здоров'язбереження серед студентів ВНЗ, наслідків використання комп'ютеризації навчання та можливість підви-

щення рівня культури здоров'я студентів у процесі самостійної роботи на комп'ютері на основі вивчення та аналізу літературних джерел та власних доробок.

Статтею з Конституції України здоров'я людини, як і її життя, особиста честь і гідність, недоторканість та безпека, визнані найвищою соціальною цінністю. Право кожного на охорону здоров'я, деклароване статтею 49 Конституції України, деталізується в Основах законодавства України про охорону здоров'я.

Згідно із Статутом ВООЗ, здоров'я є станом повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутністю хвороби і фізичних вад

Без здоров'я людині важко реалізувати себе у творчому й фізичному потенціалах, оскільки здоров'я є першою і найважливішою потребою, що забезпечує гармонійний розвиток особистості. а його формування потребує набуття необхідних знань і цілеспрямованої праці над собою. Соціально-економічні умови розвитку суспільства, подальший науково-технічний прогрес, і потреба в здорових трудових ресурсах є потужним засобом, спрямованим на зміцнення здоров'я населення, починаючи з формування культури здоров'я, шляхом застосування здоров'язберігаючих технологій у процесі підготовки майбутніх фахівців.

Проблеми здоров'я і здорового способу життя учнівської молоді та умови стали предметом дослідження медиків, психологів, педагогів. Питання формування здорового способу життя з позицій медицини розкрито в роботах М.М. Амосова, Р.Л. Апанасенко [1, 2], та ін. Психолого-педагогічні аспекти виховання здорового способу життя дітей і молоді розглянуті в дослідженнях Т.С. Бойченко, Я.М. Сивохопа [4, 17]; формування здорового способу життя засобами фізичного виховання досліджували О.Ф. Артюшенко, О.М. Вацеба, Б.М. Шиян [3, 6, 21] та ін.

Особливості та умови сучасного розвитку українського суспільства та освітньої ситуації висувають нові вимоги до системи освіти та виховання молоді, оскільки вона гостро пережи-

ває прискорене падіння духовності, зростання психічної нестабільності та фізичної слабкості. Перегляд змісту, методичного забезпечення навчально-виховного процесу, стану здоров'я дітей і молоді, вимагає змін у ставленні системи освіти до проблем формування культури здоров'я. Зазначені негативні тенденції спонукали до появи нового напрямку у педагогіці – «культура здоров'я», засновником якого є вітчизняний науковець В. Горащук, який розглядає культуру здоров'я у широкому (як частину загальної культури людини, система її цілісного розвитку) і вузькому сенсі (як якісна характеристика валеологічних, педагогічних, культурологічних знань і володіння оздоровчими технологіями) [9, с. 154].

Культура здоров'я є важливою складовою загальної культури людини, що являє собою показник сформованих цінностей, знань, умінь і навичок з формування, збереження і зміцнення здоров'я і характеризується високим рівнем культури поведінки молоді стосовно власного здоров'я та здоров'я оточуючих.

Ю.В. Драгнев зазначає, що «культура здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання» – це прояв особистісної самореалізації, яка виявляється у свідомому ставленні студента до свого здоров'я як до цінності під час роботи на комп'ютері, де оздоровча спрямованість власного життя в умовах масової комп'ютеризації зумовлена прагненням до вдосконалення духовного, психічного, фізичного аспектів здоров'я й творчого пошуку засобів формування, збереження та його зміцнення [11].

Поняття «культура здоров'я», як суспільне явище, складається з різних аспектів, які є структурними компонентами з яких формується культура здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання. Ці аспекти представляють собою систему знань з формування, збереження й зміцнення власного здоров'я в умовах комп'ютеризації навчання, так і основ індивідуальної та загальної систем оздоровлення, пошук засобів збереження власного здоров'я, оволодіння певними вміннями та навичками виконання оздоровчих технологій (враховуючи стать, вік, індивідуальні особливості), уникнення шкідливих звичок під час роботи на комп'ютері, дотримання здорового способу життя.

Проблемою комп'ютеризації навчання займалися такі вчені, як: В. Васильєв, Б. Гершунський, Н. Касьянова [5, 8, 15] та ін. Уперше використовувати комп'ютер в навчальному процесі почали в межах концепції програмованого навчання, яке здійснювалося у наукових та навчальних центрах. В Україні (яка тоді входила до складу СРСР) перші навчальні системи розроблялися у наукових центрах Києва, де здійснювався широкий комплекс науково-дослідних робіт: розроблялись методичні посібники з комп'ютерної техніки, проводились навчання з основ інформатики та обчислювальної техніки майбутніх педагогів та підготовка на курсах підвищення кваліфікації викладачів [8]. Таким чином, це був перший крок щодо вирішення проблеми комп'ютерної грамотності студентської молоді. Ось чому комп'ютеризація в освіті посідає одне з головних місць у наш час.

В процесі вивчення та аналізу літератури стосовно культури здоров'я в умовах роботи з

комп'ютером та зменшення його негативного впливу на здоров'я, визначаємо, що формування здоров'язберігаючих технологій дозволяє дослідити низку проблем, від вирішення яких залежить успіх навчання. На першому місці стоять проблеми психологічного впливу комп'ютера на особистість, а також деякі умови комп'ютеризації навчання, а саме: наявність приміщень – комп'ютерний клас або клуб, гуртожиток, навчальні аудиторії; окреме робоче місце та навчальне навантаження. До важливих внутрішніх умов можна віднести індивідуальні особливості організму, загальний стан здоров'я та самопочуття, а також вплив навчального навантаження, що є суто індивідуальним. Врахування цих умов і чинників, на нашу думку, дозволить диференційовано підійти до застосування оздоровчих технологій, які дозволять зменшити негативний вплив комп'ютера на здоров'я студентської молоді під час навчального процесу та самостійної позааудиторної роботи.

В процесі роботи студентам необхідно володіти теоретичними й практичними знаннями з питань культури здоров'я, здорового способу життя, засвоїти навички виконання оздоровчих вправ та використання оздоровчих технологій задля зменшення психічної та фізичної втоми під час роботи за комп'ютером, уміти самостійно розробляти оптимальний режим розумової, фізичної роботи та відпочинку в умовах комп'ютеризації навчання, виходячи зі своїх індивідуальних особливостей та потреб, мати мотивацію в систематичному зміцненні власного здоров'я.

Формування здоров'язберігаючих технологій в умовах комп'ютеризації навчання у студентів повинно відбуватись через самопостереження. Необхідно самостійно аналізувати та оцінювати себе під час роботи, акцентувати свою увагу на своїй робочій позі (сидіння в неправильній позі, очі розташовані дуже близько до монітора, відсутність перерви під час роботи), свідомо акцентувати увагу на свої думках, вчинках, здібностях й можливостях, а також усвідомлювати й виправляти свою неправильну поведінку під час роботи на комп'ютері. Важливим елементом є критичне ставлення до себе і аналіз своїх дій. Наприклад, якщо відчувалась фізична втома, зменшилася концентрація уваги, спитати себе, які оздоровчі технології я використовував для того, щоб усунути ці негативні наслідки, як використання вправ вплинуло на мою фізичну та психічну працездатність. Важливо оцінювати себе правдиво, можна порівнювати себе з іншими людьми та своїми минулими вчинками (чи були використані раніше оздоровчі технології, чи роблять це мої друзі, як виконання чи невиконання оздоровчих вправ вплинуло на мою та їх роботу та самопочуття).

Прагнення студентської молоді зберегти й зміцнити своє здоров'я під час роботи на комп'ютері повинно визначатись як свідомим пошуком оздоровчих технологій і інформації щодо зменшення негативного впливу комп'ютера на здоров'я, так і шляхом набуття теоретичних знань з основ здоров'я, які студенти отримують на таких дисциплінах, як: основи охорони праці, безпека життєдіяльності, громадське здоров'я та медицина порятунку, основи медичних знань,

де поряд з фізичним аспектом здоров'я, вивчаються психічні і духовні аспекти. Аналіз навчальних програм з вищезгаданих предметів дозволив зробити висновок про те, що в них недостатньо акцентується увага на формуванні здоров'язбереження в умовах комп'ютеризації навчання та методам його зміцнення, мало приділяється уваги формуванню психічного та духовного аспектам здоров'я.

**Висновки і пропозиції.** Аналіз літературних джерел та навчальних програм показали, що в умовах сьогодення недостатньо вивчена проблема формування культури здоров'язбереження в умовах комп'ютеризації навчання серед студентів ВНЗ, у зв'язку з чим постає необхідність теоретичного обґрунтування, та практичної розробки задля впровадження шляхів зменшення негативного впливу комп'ютера на здоров'я молоді під час навчання. Недостатнє усвідомлення студентами важливості безпечної роботи на комп'ютері та проведення значної кількості часу біля монітору спричиняє порушення роботи скелетно-м'язової, серцево-судинної, централь-

ної та периферійної нервових систем, погіршується зір та інше.

При викладанні теоретичних знань з вищезгаданих предметів вважаємо за необхідне приділяти більше уваги вивченню негативного впливу комп'ютера на здоров'я студентів під час навчання та санітарно-гігієнічних вимог щодо праці на заняттях на комп'ютері, засвоєнню оздоровчих вправ щодо попередження й зменшення втоми як під час роботи на комп'ютері так і під час перерви; набуттю навичок з використання оздоровчих технологій, спрямованих на зменшення негативного впливу комп'ютера на різні аспекти індивідуального здоров'я студентів в процесі самостійної позааудиторної роботи. Також було б доцільно більш глибоко вивчати формування духовного аспекту здоров'я, перш за все, його важливого принципу самовдосконалення, на основі самопізнання і самоосвіти та психічного аспекту здоров'я – оволодіння методиками аутогенного тренування, методами психоемоційного розвантаження, що є саме тими інструментами, за допомогою яких коригуються емоційна рівновага і оптимістичний погляд на життя.

## Список літератури:

1. Амосов М.М. Роздуми про здоров'я / М.М. Амосов. – К.: Здоров'я, 1989. – 62 с.
2. Апанасенко Р.Л., Попова Л.А. Медична валеологія. – Київ: Здоров'я, 2005.
3. Артюшенко О.Ф. Основи спортивної підготовки: Навч. посібн. / О.Ф. Артюшенко, Л.В. Сіренко. – Черкаси: Брама-Україна, 2006. – 216 с. – Бібліогр.: с. 401-415. – укр.
4. Бойченко Т.Є. Здоров'язберігаюча компетентність як ключова в освіті України / Т.Є. Бойченко // Основи здоров'я і фізична культура. – 2008. – № 11 – 12. – С. 6-7.
5. Васильєв В. Наша концепція [комп'ютеризація освіти в вузі] / В. Васильєв // Вестн. высш. шк. – 1990. – № 10. – С. 52-56.
6. Вацеба О. Особливості зародження і формування в Україні наукової думки в галузі фізичної культури / Оксана Вацеба // Науковий 32 часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 5, Педагогічні науки: реалії та перспективи. – Київ, 2009. – Вип. 14. – С. 49-54.
7. Волобуєва Т. Рівні підготовки педагогів у системі післядипломної педагогічної освіти щодо використання інформаційно-комунікаційних технологій / Т. Волобуєва // Післядипломна педагогічна освіта в Україні. – 2010. – № 1. – С. 30-35.
8. Гершунский Б.С. Компьютеризация в сфере образования: проблемы и перспективы / Б.С. Гершунский. – М.: Педагогика, – 1987. – 263 с.
9. Горащук В.П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика): монография / В.П. Горащук. – Луганск: Альма-матер, 2003. – 376 с.
10. Дорошенко О.Ю. Вплив комп'ютера на здоров'я користувача [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://ukped.com/predmetni-metodiki/informatika/713.html>
11. Драгнев Ю.В. Формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання: монографія / Юрій Володимирович Драгнев. – Луганськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2009. – 272 с.
12. Жалдак М.І. Педагогічний потенціал комп'ютерно-орієнтованих систем навчання математики / Жалдак М.І.: Ред.-кол. // Комп'ютерно-орієнтовні системи навчання: зб. наук. праць. – Л.: НПУ імені М.П. Драгоманова. – Вип. 7. – 2003. – С. 2-16.
13. Завізна Н. Комп'ютеризація освіти в психолого-педагогічній літературі // Рідна школа. 1999. – № 7-8. – С. 59-63.
14. Інформаційні технології і засоби навчання: [зб. наук. праць] за ред. В.Ю. Бикова, Ю.О. Жука. – К.: Атіка, 2005. – 272 с.
15. Касьянова Н.В. Психологічні аспекти комп'ютеризації навчання / Н.В. Касьянова // Вісн. Луган. держ. пед. ун-ту імені Тараса Шевченка. – 1999. – № 1(11). – С. 36-39.
16. Кривошеєва Г.Л. Система формування культури здоров'я студентів / Г.Л. Кривошеєва Рід. шк. – 2000. – М5. – С. 66-67.
17. Сивохоп Я.М. Основні підходи щодо формування навичок здорового способу життя учнівської молоді / Я.М. Сивохоп // Науковий вісник Ужгородського національного університету: Серія «Педагогіка. Соціальна робота». – № 18. – 2010 р. – С. 94-98.
18. Сорокіна І.А. Формирование культуры здоровья студентов в педагогическом процессе технического вуза: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Сорокіна Ірина Алексеевна. – Рубцовск, 2004. – 187 с.
19. Степанова М. Как обеспечить безопасное общение с компьютером / М. Степанова // Нар. образование. – 2003. – № 2. – С. 145-151.
20. Шандрук С. Виховання ціннісних орієнтацій старшокласників засобами масової інформації. автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.07 / С.І. Шандрук; Луган. держ. пед. ун-т ім. Т. Шевченка. – Луганськ, 2001. – 20 с. – укр.
21. Шиян Б.М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті: [навч. посіб.] / Шиян Б.М., Вацеба О.М. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. – 276 с. – ISBN 978-966-10-0381-0.

**Луканева С.М., Бойчук Р.Р., Селиверстов С.И.**

Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича

**Лютик М.Д.**

Буковинский государственный медицинский университет

## **ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ КАК МИРОВОЗРЕНЧЕСКОЙ ОРИЕНТАЦИИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ В УСЛОВИЯХ КОМПЬЮТЕРИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ**

### **Аннотация**

В статье исследованы теоретические вопросы формирования культуры здоровьесбережения студентов вузов в условиях компьютеризации обучения. Анализ научно-исследовательской литературы позволил выделить опорные понятия: «культура», «здоровье», а также сопутствующие понятия: «здоровьесбережения» и «здоровый образ жизни». Проанализированы условия формирования культуры здоровья студентов в условиях компьютеризации обучения; сущность, содержание и структуру культуры здоровья студентов. Разработаны критерии, показатели и уровни сформированности культуры здоровья студентов в условиях компьютеризации обучения и тому подобное. Сформированы выводы о необходимости применения оздоровительных технологий, направленных на повышение культуры здоровья студентов в условиях компьютеризации обучения.

**Ключевые слова:** культура здоровья, здоровый образ жизни, компьютеризация обучения, оздоровительные технологии, безопасность жизнедеятельности.

**Lukanova S.M., Boychuk R.R., Seliverstov S.I.**

Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

**Liytik M.D.**

Bukovinian State Medical University

## **FORMATION OF THE CULTURE OF HEALTH PRESERVATION AS A WORLDVIEW OF STUDENTS OF HEI IN TERMS OF EDUCATION COMPUTERIZATION**

### **Summary**

This article explores the theoretical issues of creating a culture of university students in terms of computerization of education. The analysis of the research literature allowed to distinguish the concept of «culture», «health» and related concepts: «health preservation» and «healthy lifestyle». Conditions of a culture of health of students in the computerization of education; the nature, content and structure of the health culture of students. Criteria, indicators and levels of health culture of students in computerization of education and so on. Prevailing opinions on the need for health technologies aimed at improving the health culture of students in the computerization of education.

**Keywords:** culture of health, healthy lifestyles, and computer training, health technology, safety life.