

УДК 613.8:378.4/6

ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ВНЗ ТЕХНІЧНОГО СПРЯМУВАННЯ

Небова Н.А.

Національний університет водного господарства та природокористування

У статті розглянуто сучасні технології формування здорового способу життя, культури здорового способу життя як головної людської цінності в процесі підготовки майбутніх фахівців вищих навчальних закладів технічного спрямування. Висвітлені питання стосуються вивчення становлення особистості нової формації, яка поєднує в собі інтелігентність, моральні якості, високий професійний рівень та активну громадську позицію. Окреслено та проаналізовано інтегративний комплекс заходів для попередження й нейтралізації негативних факторів, що деформують здоров'я людей.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, здоров'язбереження, студентська молодь, ортобіоз, ортобіотика.

Постановка проблеми. Актуальність проблеми обумовлена потребами сучасного суспільства, що характеризується соціально-політичними перетвореннями, реформуванням системи освіти і виховання та інших галузей, причетних до формування освіченої, вихованої, здорової молоді людини як майбутнього фахівця.

Якщо розглядати проблему формування здоров'язбереження суспільства загалом та особистості зокрема, то можна виокремити певні чинники, від яких залежить цей процес: недостатнім усвідомленням суспільства загалом і молоді зокрема високої цінності людського здоров'я; погіршенням екологічних умов життя людини, що спричинено загальносвітовою кризою, енергетичною і продовольчою проблемами, антигігієнічними умовами праці і побуту; наданням здоров'ю грошового еквіваленту; зниженням рівня задоволеності людей життям, зростанням злочинності, наркоманії, алкоголізму, схильності до суїциду, нестримної гонитви за матеріальними вигодами, появою хвороб, властивих представникам певних соціальних верств і груп; соціально-психологічними настановами, характерними для українського суспільства, серед яких пріоритет надається таким, як фінансовий достаток і кар'єра.

Однак, якщо аналізувати завдання системи освіти в Україні, то її метою є підготувати молодь – майбутніх фахівців вищих навчальних закладів (ВНЗ) – до подальшого активного, свідомого, та, головне, здорового життя. Молодь повинна володіти не тільки професійними знаннями, а і мати високий рівень здоров'язберігаючої компетентності. На основі надбаних знань повинно бути сформовано світогляд, який сприяв би подальшому самостійному, усвідомленому саморозвитку й самовдосконаленню. Окрім цього, студентська молодь має володіти певним рівнем загальної культури, що ефективно впливає на формування її особистісних рис.

Метою статті є дослідження технологій формування здорового способу життя у студентів вищих технічних навчальних закладів.

Аналіз літературних джерел. Аналіз наукових праць дозволив виявити протиріччя, яке склалося в педагогічній науці і практиці між суспільною потребою формування здорового способу життя студентів в освітньому процесі ВНЗ технічного спрямування, у тому числі як засобу

їх подальшої професійної конкурентоздатності та соціальної захищеності і недостатньої розробленості цієї проблеми як у теоретичному, так і в практичному аспекті.

Упродовж останніх десятиліть склалася тривожна тенденція погіршення здоров'я та фізичної підготовленості населення України. Це пов'язано не лише з проблемами економіки, екології, а й із недооцінкою в суспільстві, вищих навчальних закладах ролі фізичного виховання у процесі формування навичок здорового способу життя. Викликає тривогу та занепокоєння зростання кількості захворювань населення в Україні, зокрема і студентської молоді (Н. Башавець, 2010 [2]; Т. Круцевич, 2008 [7] та ін.). Збільшилася кількість студентів, зарахованих за станом здоров'я до спеціальної медичної групи (Ю. Бріскін, 2014 [3]; М. Булатова, 2004 [4]; Н. Вольєва, 2011 [5]; М. Носко, 2014 [10]; В. Пильненький, 2006 [11]; О. Романчишин, 2010 [13] та ін.).

На думку багатьох фахівців (Г. Апанасенко, 2012 [1]; С. Кирильченко, 2007 [6]; В. Куделко, 2006 [8]; Р. Раевский, 2006 [12]; Н. Семенова, 2014 [14] та ін.) у студентів не сформована потреба піклуватися про своє здоров'я.

Різні аспекти вивчення проблеми забезпечення здорового способу життя, ґрунтовні дослідження здоров'я молоді представлено в роботах вітчизняних і зарубіжних науковців: філософів та культурологів (В. Климова, І. Фролов); психологів (А. Маслоу, О. Чебикін); медиків (М. Амосов, М. Смирнов та ін.); педагогів (Н. Белікова, О. Дубогай, В. Загвязинський, В. Зайцев, Т. Круцевич, Ю. Лисицин, С. Серіков, О. Тімушкин); валеологів (Г. Апанасенко, Т. Бойченко, І. Брехман, В. Войтенко, В. Колбанов, Г. Малахов, В. Петленко). Питання здорового способу життя порушує багато дослідників, зокрема: Г. Бевз, В. Бобрицька, О. Вакулєнко, М. Віленський, С. Волкова, Т. Кириченко, Р. Раєвський, Ю. Шаділітов.

Висвітленню особливостей формування у студентів технічного спрямування ВНЗ аспектів здорового способу життя присвячено праці цілого ряду науковців. Зокрема, С. Болтівець розглядав задекларовану проблематику в аспекті педагогічної психогігієни, М. Віленський – як психолого-педагогічні основи формування здорового способу життя студентів; як психологічні критерії занять фізичними справами у сту-

дентів аналізує проблему Н. Голева; В. Доскіна наголошує на необхідності залученні студентів до занять фізичною культурою і спортом, О. Дубогай – на формуванні у студентів інтересу до занять фізичними вправами; як складову потребово-мотиваційної сфери фізичного виховання студентів розглядає дану проблему О. Зайцева; підвищення компетентності майбутнього педагога в галузі збереження здоров'я присвятили свої дослідження В. Заплатинський та В. Петренко; С. Омельченко, Є. Чернишова пропонують покращити підготовку вчителя стосовно формування в учнів основ знань про здоров'я й безпеку життєдіяльності та педагогіки здоров'я.

Виклад основного матеріалу. Складовою загальної культури особистості є культура здоров'я, культура здорового способу життя. Адже тільки здорова людина спроможна створювати духовні й матеріальні цінності, генерувати нові ідеї і творчо реалізовувати їх. Звернення до реалій сьогодення засвідчує, що тривалий час основними ознаками життя в Україні були економічна нестабільність, соціальна напруга, погіршення екологічної ситуації, що призвело до скорочення тривалості життя, збільшення кількості захворювань. Останній показник залежить не лише від впливу негативних явищ, що мають місце в навколишньому середовищі, а й від рівня здоров'я людини. Аналіз останніх досліджень стану здоров'я сучасних студентів засвідчує, що мало хто з них є абсолютно здоровим (В. Бакштанський, В. Оржеховська, С. Омельченко, Л. Суценко, Т. Титаренко та ін.).

Якщо аналізувати чинники, що впливають на рівень здоров'я, то можна виокремити декілька факторів. Зокрема, додається вкрай напружена санітарно-епідемічна ситуація у країні, збільшення захворюваності на туберкульоз, СНІД, інші хвороби, що передаються статевим шляхом, зростає кількість осередків небезпечних інфекцій.

Одним із пріоритетних напрямів подолання нинішньої ситуації є створення у вищих навчальних закладах умов для формування фізично, психічно, духовно й соціально здорової особистості. Розглядають та наголошують на важливості прилучення студентської молоді до формування здорового способу життя та ціннісних орієнтацій у галузі здоров'я знаходимо у працях Г. Апанасенка, В. Бобрицької, О. Ващенко, В. Горячого, С. Здіорука, В. Кузя, Б. Мокіна, Н. Побірченко, Н. Сопневої, С. Омельченко.

Аналіз наукової літератури засвідчив, що подолання негативних чинників, які впливають на рівень здоров'я, дослідники пов'язують із ознайомленням студентів із сутністю людської життєдіяльності, вихованням у них правильного ставлення до свого тіла з урахуванням біоритмів, усвідомленням важливості дотримання режиму та умов навчання і відпочинку, раціональною організацією рухової активності, наданням інформації щодо способів корекції психічної сфери та ін. (Я. Іванушко, Н. Паньків, Г. Пилип, М. Солован, Н. Стратійчук); оволодінням способами і методами зміцнення здоров'я, профілактики захворювань, свідомого і вольового дотримання принципів здорового способу життя, формуванням ціннісної мотивації на дотримання відповідної поведінки (Б. Ананьєв, О. Бодальов, А. Ганджин, А. Деркач,

О. Захаренко, А. Щедрина). Серйозної уваги у працях науковців і практиків надають визначенню та запровадженню педагогічних умов підвищення якості валеологічної освіти студентів, якими вважають: забезпечення індивідуально-особистісного підходу; створення атмосфери співпраці, співтворчості, взаємонавчання; орієнтація на самовиховання (І. Поташнюк); координацію цілей формування культури здоров'я і вищої освіти загалом; постійне спонукання студентів ВНЗ до зміцнення здоров'я; організацію самостійної діяльності студентів з питань самооздоровлення, самоосвіти, саморозвитку, самовиховання; синтез розмаїття наукових знань про здоров'я, способи його зміцнення, знань з психології, філософії, медицини, екології, фізичного виховання; посилення самостійної практичної діяльності із самооздоровлення (Г. Кривошесєва); орієнтацію на розвиток самосвідомості; активізацію здатності до самостійних і відповідальних життєвих виборів; формування реалістичних життєвих перспектив (Т. Титаренко).

Низка фахівців у галузі освіти, фізичного виховання, охорони здоров'я розглядає поняття здорового способу життя та наголошується на необхідності формування цієї компетентності у студентської молоді. Здоровий спосіб життя – це типова та суттєва для даної суспільно-економічної формації види, типи, способи життєдіяльності людини, які зміцнюють адаптивні можливості її організму, сприяють повноцінному виконанню ними соціальних функцій і досягненню активного довголіття (Д. Ізутін, А. Степанов); максимальна кількість біологічних і соціально доцільних способів життєдіяльності, адекватних потребам і можливостям людини, які усвідомлено реалізуються нею і забезпечують формування, збереження і зміцнення здоров'я, здатність до продовження роду, досягнення активного довголіття (В. Колбанов); сукупність поведінкових чинників (стиль життя), що сприяють збереженню і зміцненню здоров'я студента, а також успішній освіті та особистісно-професійному розвитку за умови задоволеності власним становищем (якість життя) і сприятливого поєднання зовнішніх чинників (рівень, устрій життя) (О. Перевозчикова).

Однак поза увагою не можна залишити дослідження проблеми формування здорового способу життя, яку висвітлював І. Мечников у праці «Етюди оптимізму».

Однією з найбільших фундаментальних віх наукової спадщини І. Мечникова є вчення про ортобіоз. Учений був глибоко переконаним, що суть ортобіозу – розумний спосіб життя, що передбачає здатність людини до саморегуляції – удосконалення й гармонізації своєї природи з метою досягнення найбільшого щастя, тривалого активного буття [9]. Довголіття як вічну і недосяжну мету людства вчений розглядав як природне, притаманне людині явище, яке зумовлене переважно розумним здоровим способом життя. Досліджуючи способи боротьби з хворобами, вивчаючи фактори активного довголіття, І. Мечников прийшов до висновку, що значна роль у здоровому способі життя людини належить особистості й потребує виключення шкідливих звичок, дотримання гігієни для попередження інфекційних хвороб, режиму праці та відпочинку, правиль-

ного харчування, виконання фізичних вправ для укріплення природного імунітету, а також позитивного ставлення людини до життя, самої себе, інших людей світу в цілому, взаємодопомоги та солідарності.

Ортобіотика, як напрям здоров'язбереження, який досліджував І. Мечников, – це мистецтво вести здоровий спосіб життя, що формує філософію цінного ставлення особистості до нього. Вона складає духовну основу розумного способу життя і допомагає при яскравому самовідчутті життя, захоплення трудовою діяльністю, здобуванням освіти у ВНЗ, в бажанні досягати поставлених перед собою грандіозних цілей.

На нашу думку, щоб прискорити входження ортобіотики в український менталітет, треба прикласти зусиль, щоб подолати у свідомості людей стереотип зневажливого ставлення до свого здоров'я та виробити критичне відношення до своїх знань; важливим є формування звички самоконтролю за станом свого здоров'я. Таку філософію здоров'язбереження висвітлено І. Мечниковим у працях «Етюди про природу людини», «Етюди оптимізму» [9].

Інформування студентів про здоровий спосіб життя здійснюють за допомогою методів спільного навчання, спрямованого на перехід від пасивної форми сприйняття інформації до активної і забезпечується суб'єктивним характером взаємодії викладача та студента: лекцій, диспутів, зустрічі, валеологічні конференції, олімпіади. Використання цих технологій формування здорового способу життя дозволило залучити базові характеристики особистості студента: здатність до пізнання і самопізнання, ціннісні відносини.

Серед інших технологій формування здорового способу життя фахівців ВНЗ технічного спрямування можна відзначити як спецкурс «Основи здорового способу життя», у якому відображається як теоретична, так і практична спрямованість на здоровий спосіб життя. В теоретичній частині спецкурсу передбачається від визначення основних понять («здоров'я», «здоровий спосіб життя») до розуміння їх змісту та усвідомлення значущості здоров'я і здорового спо-

субу життя в житті людини. Серед практичної частини курсу можна виокремити участь студентів у фізкультурно-оздоровчих, культурно-масових заходах, що сприяють їх залученню до здоров'язберігальної діяльності, збагачення креативно-діяльнісного досвіду, вияву активності і самостійності в організації власного здорового способу життя.

Проведення щорічних науково-методичних конференцій «Шляхи збереження і зміцнення здоров'я» дає можливість орієнтувати студента на здоровий спосіб життя, шляхів збереження і зміцнення, здатність до його удосконалення, а також до особистої відповідальності за нього.

Висновки. Таким чином, культура здорового способу життя передбачає ставлення до здоров'я як до найважливішої соціальної й особистісної цінності, що може виявлятися на різних рівнях її усвідомлення:

- емоційне сприйняття здоров'я, відсутність потреби до його зміцнення, переконаність у неможливості керувати здоров'ям (низький рівень);
- усвідомлення необхідності здоров'я лише на особистісному рівні, неврахування його соціальної значущості; безсистемне використання оздоровчих прийомів (середній рівень);
- ставлення до здоров'я як до соціальної цінності, потреба у зміцненні здоров'я, знання способів його здійснення, що поєднується з оздоровчою пасивністю (оптимальний рівень);
- сприйняття цінності здоров'я на рівні переконання; потреба у зміцненні здоров'я перетворюється на стійке соціальне настановлення, свідомо постійна оздоровча діяльність (високий рівень).

Перспективи подальших досліджень. Наведені технології формування здорового способу життя в процесі підготовки майбутніх фахівців ВНЗ технічного спрямування не вирішують всіх аспектів проблеми.

Подальшого вивчення потребують питання, пов'язані з формуванням у студентів умінь і навичок виховання культури здорового способу життя; вивчення зарубіжного досвіду організації формування мотиваційно-ціннісних орієнтацій студентів, ставлення їх до власного здоров'я.

Список літератури:

1. Апанасенко Г. Санология. Основы управления здоровьем / Апанасенко Г., Попова Л., Маглеваний А. – Saarbruchen: Lambert Academy Publisher, 2012. – 405 с.
2. Башавець Н.А. Стан захворюваності сучасної студентської молоді та шляхи його поліпшення / Башавець Н.А. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 7. – С. 6–10.
3. Бріскін Ю.А. Технологические основы обеспечения эффективности тестового контроля в физическом воспитании студентов специальных медицинских групп вузов / Брискин Ю.А., Блават О.З. // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений : сб. ст. IV Междунар. науч.-практ. конф. (23 апреля 2014 г.). – Екатеринбург, 2014. – Ч. 1. – С. 48–51.
4. Булатова М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М. Булатова, О. Литвин // Теорія і методика фізичного виховання та спорту. – 2004. – № 1. – С. 3–9.
5. Вольева Н.П. Захворюваність студентів вищих навчальних закладів, які належать до спеціальних медичних груп [Електронний ресурс] / Вольева Н. П., Вовканич А. С. // Спортивна наука України. – 2011. – № 6. – С. 3–11. – Режим доступу : <http://www.nbu.gov.ua/e-journals/SNU/2011-6/11vnptsg.pdf>.
6. Кирильченко С.М. Дослідження у студентів індивідуальних мотивів і потреб до занять фізичною культурою та спортом / С. Кирильченко, А. Аркуша // Теорія і методика фізичного виховання. – 2007. – № 12(38). – С. 35–41.
7. Круцевич Т.Ю. Формування фізичної культури студентів у системі вищої освіти / Т. Круцевич, О. Марченко // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2008. – № 2. – С. 78–81.
8. Куделко В.Е. Аналіз соціально-педагогічних основ формування потреб в самостійних заняттях фізичною культурою у студентів НФАУ / В.Е. Куделко, С.В. Королінська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С.С. Єрмакова. – Х.: ХДАДМ (XXIII), 2006. – № 12. – С. 93–96.

9. Мечников И.И. Этюды оптимизма. Х.: Литера Нова, 2013. – 304 с.
10. Носко М.О. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні / Носко М.О., Гаркуша С.В., Воеділова О.М. / Монографія. – К.: СПД Чалчинська Н.В., 2014. – 300 с.
11. Пильненький В.В. Організаційно-методичні основи оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Володимир Володимирович Пильненький ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Л., 2006. – 22 с.
12. Раевский Р.Т. Здоровый образ жизни студенческой молодежи и его формирование в условиях ВУЗа / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский // Проблемы освіти : наук.-метод. зб. – К., 2006. – Вип. 48. – С. 62–65.
13. Романчишин О. Спосіб життя, працездатність і захворюваність студентів педагогічних коледжів / Олег Романчишин, Олег Сидорко, Петро Мартин // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 6. – С. 93–97.
14. Семенова Н. Динаміка показників соматичного здоров'я студенток медичного коледжу 15-17 років упродовж дворічного періоду навчання / Наталія Семенова, Анатолій Магльований // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Л., 2014. – Вип. 18, т. 4. – С. 141–146.

Небова Н.А.

Национальный университет водного хозяйства и природопользования

ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ВУЗОВ ТЕХНИЧЕСКОГО НАПРАВЛЕНИЯ

Аннотация

В статье рассматриваются современные технологии формирования здорового образа жизни, культуры здорового образа жизни, как к главной человеческой ценности, в процессе подготовки будущих специалистов высших учебных заведений технического направления. Освещены вопросы касающиеся изучения становления личности новой формации, которая сочетает в себе интеллигентность, моральные качества, высокий профессиональный уровень и активную общественную позицию. Определены рассмотрены и проанализированы интегративный комплекс мер по предупреждению и нейтрализации негативных факторов, искажающих здоровья людей.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, здоровьесбережения, студенты, ортобиозу, ортобиотика.

Nebova N.A.

National University of Water Governance and Nature Conservation

TECHNOLOGIES OF FORMATION OF A HEALTHY WAY OF LIFE IN THE PROCESS OF TRAINING OF FUTURE SPECIALISTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF TECHNICAL DIRECTION

Summary

The article deals with modern technologies of formation of a healthy way of life, a culture of a healthy way of life, as the main human value, in the process of training future specialists of higher educational institutions of technical direction. The questions raised concern the study of the formation of a personality of a new formation, which combines intelligence, moral qualities, a high professional level and active social position. The integrative complex of measures for prevention and neutralization of negative factors deforming human health is considered and analyzed.

Keywords: health, healthy lifestyle, healthcare, student youth, orthobiosis, orthobiology.