

До питання здоров'язбереження студентської молоді в процесі навчання у ВНЗ

Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми. Студентство як самостійна соціальна група завжди було об'єктом особливої уваги. Протягом останніх десятиліть відзначено тривожну тенденцію погіршення здоров'я молоді, її фізичної підготовленості. Це пов'язано не лише зі змінами, що відбулися в економіці, екології, умовах праці та побуту населення, але й із недооцінкою в суспільстві оздоровчої й виховної функцій фізичної культури, що негативно вплинуло на гармонійний розвиток особистості [6]

На сучасному етапі розвитку суспільства активізовано увагу до здорового способу життя (ЗСЖ) студентів, що пов'язано зі стурбованістю суспільства здоров'ям фахівців, котрих випускає ВНЗ, і зростанням захворюваності в процесі їхньої професійної підготовки. Стан здоров'я молоді – найважливіший складник здорового потенціалу нації, тому збереження й розвиток здоров'я студентів і формування в них ЗСЖ сьогодні має пріоритетне значення. Не випадково педагоги останнім часом виявляють глибокий інтерес до проблеми здоров'я студентів, виховання в них відповідального ставлення до свого здоров'я, до здоров'я оточуючих і майбутніх поколінь [7].

До причин, що викликають погіршення здоров'я студентів, відносять високі розумові навантаження, інтенсифікацію навчального процесу та його орієнтацію, засновану на домінуванні статичних навантажень, що сприяє скороченню обсягу довільної рухової активності студентів. Близько 70 % студентів страждають на гіподинамію, наслідок якої – зниження працездатності й зростання захворюваності. Тому фізична культура повинна розглядатися як важливий засіб у процесі фізичного виховання студентів, у формуванні в них ЗСЖ, організації відпочинку та дозвілля, відновлення тілесних і духовних сил [7].

Відтак тенденції сучасної системи вищої освіти полягають у зміні традиційної педагогічної моделі на нову парадигму інноваційного типу з використанням нових технологій навчання [5].

Мета статті – проаналізувати підходи до впровадження здоров'язберігальних технологій у навчальний процес студентів вищих навчальних закладів (ВНЗ).

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Поняття здоров'язберігальних технологій має різне трактування. Термін по-різному розуміють учені й викладачі освітніх установ, ВНЗ. Так, деякі сприймають його як аналог санітарно-гігієнічних заходів, іноді вся концепція здоров'язбереження зводиться до викладання спеціальних навчальних дисциплін (наприклад валеології) або до створення спеціальних програм [3].

У науковій літературі про здоров'язберігальні технології чимало уваги приділено питанню їх структури. Зокрема, [1] виокремлено такі складники здоров'язберігальних технологій:

- аксіологічний, який проявляється в усвідомленні студентами вищої цінності здоров'я, переконаності в потребі вести ЗСЖ. У студентів розвивається усвідомлене ставлення до здоров'я, засноване на позитивній здоров'язберігальній поведінці;
- гносеологічний, пов'язаний із надбанням необхідних знань і вмінь, пов'язаних з інтересом до питань власного здоров'я, до вивчення літератури з цієї теми й різних методик з оздоровлення та зміцнення організму;
- власне здоров'язберігальний, який уключає систему цінностей та установок, що формують потребу в підвищенні рухової активності, попередженні гіподинамії й формуванні гігієнічних навичок. Особливу роль відведено фізкультурно-оздоровчій діяльності, дотриманню режиму дня, якості харчування, чергуванню праці та відпочинку, що сприяє попередженню виникнення шкідливих звичок і різних захворювань;
- емоційно-вольовий уключає прояв емоційних і вольових психологічних механізмів, що закріплюють бажання вести ЗСЖ;
- екологічний дає змогу внести в зміст здоров'язберігального процесу екологічний складник [1].

Створення у ВНЗ умов для впровадження здоров'язберігальних технологій для покращання стану здоров'я студентів має брати свій початок із формування світогляду, мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізичних вправ та чинників ЗСЖ [4].

На сьогодні науковці розробляють і впроваджують у навчальний процес ВНЗ різноманітні технології, методики, програми та концепції, спрямовані на здоров'язбереження студентської молоді.

М. О. Шуайбовою [10] розроблено технологію формування ЗСЖ, яка включає змістовий, діяльнісний та оцінний блоки. Змістовий блок уключає програми дисциплін «Основи медичних знань»,

«Валеологія», «Безпека життєдіяльності» та ін., клуб «Здоровий спосіб життя» й спецкурс «Здоровий спосіб життя та його компоненти». У діяльній блоці визначено етапи впровадження технології: підготовчий, орієнтований на складання списку учасників, анкетування та виявлення основних відомостей про особу, коло її інтересів, захоплення, ставлення до ЗСЖ, формування переконаності в необхідності ведення ЗСЖ, створення довірчої атмосфери на заняттях, що сприяє продуктивній співпраці, і т. ін.; основний, передбачає застосування лікувально-оздоровчої фізкультури, де важливим компонентом виступають аналіз та облік фізичного й психічного стану студентів, належності до типологічної групи та рівні спрямованості на здоровий спосіб життя, що є базовим матеріалом під час складання й підбору загальнозміцнювальних та коригувальних спеціальних лікувальних вправ; завершальний етап уключає аналіз динаміки зміни стану здоров'я студентів, належності до типологічної групи, оцінювання навичок рухової активності, загартовування, психічної саморегуляції, рівня спрямованості на ЗСЖ і т. ін. В оцінному блоці проведено аналіз зміни ціннісного ставлення до ЗСЖ, показників фізичного й психічного здоров'я студентів, що дає змогу визначити ефективність цієї технології у сфері формування ЗСЖ і виявити педагогічні умови її підвищення в процесі навчання [10].

Н. Москаленко, Н. Корж [8] розроблено технологію формування ціннісного ставлення в студентів технічних спеціальностей до самостійних занять фізичною культурою. Розроблена технологія об'єднала основні позиції підвищення в студентів мотивації, інтересу, формування ціннісного ставлення до самостійних занять фізичною культурою. Технологія включає передумови (прагнення до успіху лідерства та соціалізації), постановку цілей, завдань, визначення основних принципів, критерії організації педагогічного процесу, етапи формування мотивації в студентів до самостійних занять фізичною культурою та показники контролю. Вона спрямована на формування стійкої мотивації, самоорганізації, самодисципліни, самоосвіти, особистості студентів.

Реалізація технології передбачає три етапи: освітній, практичний і контрольний. Основні завдання освітнього етапу – формування спеціальних теоретичних знань, необхідних для подальшої успішної фізкультурно-оздоровчої й трудової діяльності; формування системи знань, практичних умінь і навичок ведення ЗСЖ. Основною метою освітнього етапу (теоретичної підготовки) виступає формування в студентів системи знань із фізичної культури та ЗСЖ, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботи й створення ціннісно-сміслового компонента свідомості студента. Завдання практичного етапу – формування практичних умінь і навичок щодо правильного виконання фізичних вправ на заняттях із фізичної культури; формування практичних умінь та навичок самостійного виконання фізичних вправ й організації самостійних занять фізичною культурою; формування практичних навичок самостійного планування змісту занять і дозування фізичного навантаження; формування практичних навичок самоконтролю фізичного стану під час самостійних занять фізичною культурою; підвищення інтересу, мотивації до фізичної культури та створення умов повної реалізації творчих здібностей студента; здобуття необхідного практичного досвіду; раціональна організація вільного часу; участь студентів у спортивних змаганнях різного рівня. Контрольний етап уключає визначення показників прояву інтересу до самостійних занять фізичною культурою – сформованість мотивації, ціннісного ставлення до фізичної культури [8].

С. М. Футорним [9] розроблено концепцію формування ЗСЖ студентів у процесі фізичного виховання з використанням інноваційних технологій. Зазначена концепція включала:

1) передумови здійснення здоров'язберігальної діяльності: соціально-педагогічні (низький рівень здоров'я студентської молоді; відсутність наступності шкільної й вузівської систем фізичного виховання; недостатньо ефективна організація фізичного виховання у ВНЗ), особистісні (несформована потреба студентів у ЗСЖ; недостатня сформованість ціннісно-сміслового значення здоров'я для життєдіяльності; поширеність нових видів залежностей) і біологічні передумови (обмеженість рухової активності (гіподинамія); недостатнє дотримання фізіолого-гігієнічних вимог до організації навчально-виховного процесу);

2) концептуальні підходи, які визначають процесуальні особливості її побудови: перша група (діалектичний, особистісний, аксіологічний, діяльній), друга (синергетичний, соціально-культурний) і третя (системний);

3) концептуальну основу, що включає мету концепції, завдання, принципи та умови її практичної реалізації;

4) практичну реалізацію концепції, яку представили базова модель створення інформаційного середовища, що складається з нормативного, діагностичного, виховного та освітнього модулів; алгоритм упровадження інноваційних технологій формування ЗСЖ студентів у процесі фізичного виховання; критерії ефективності реалізації концепції (когнітивно-пізнавальна, мотиваційна й функціонально-адаптаційна групи).

Науковцями [2] розроблено педагогічну технологію управління здоровим способом життя студентів. Вона включає три етапи, що розкривають мету й завдання навчання студентів, а також засоби та методичні прийоми щодо формування в них ЗСЖ.

На першому етапі студентам ставили за мету набуття знань і розширення кругозору про ЗСЖ. При цьому виконували завдання щодо підвищення рівня знань із визначенням обсягу, структури, змісту самостійного фізичного тренування; із контролю над власним фізичним станом; із визначення оптимального навантаження. На другому етапі студентам ставили за мету формування навичок ЗСЖ у процесі навчання. При цьому виконувалися завдання вдосконалення навичок, котрі стосуються вибору оптимальних засобів тренування, необхідних для реалізації здорового життя; забезпечення пропорційного розвитку окремих м'язових груп і функціональних систем; координації самостійних дій і поведінки в соціумі. На третьому етапі проводили корекційні заходи з управління ЗСЖ студентів. При цьому виконувалися завдання вдосконалення навичок студентів, які стосуються прийняття комплексу довгострокових рішень щодо ЗСЖ; оцінки ситуації; визначення напрямів спортивної й фізкультурної діяльності, виходячи з потенційних можливостей організму [2].

Висновки й перспективи подальших досліджень. Отже, здоров'язберігальні технології являють собою спосіб організації послідовних дій у ході навчально-виховного процесу, застосування навчальних програм на основі всебічного врахування індивідуального здоров'я молоді, особливостей її вікового, психофізичного, духовно-морального стану й розвитку. Базисом розв'язання проблеми формування та збереження здоров'я студента є така організація навчальної діяльності у ВНЗ, у якій на основі фундаментальних знань про особливості професійної діяльності, оздоровчі функції процесу фізичного виховання можна створити особисту установку на здоров'я, упевненість у собі й своїх можливостях.

Ураховуючи вищевикладене, бачимо, що очевидно є необхідність у подальших дослідженнях щодо обґрунтування та розробки нових підходів до впровадження здоров'язберігальних технологій у процес фізичного виховання студентської молоді.

Джерела та література

1. Артемьева Л. О. Научно-теоретические основы комплексного психолого-педагогического и медико-социального сопровождения детей, оставшихся без попечения родителей / Л. О. Артемьева, Г. И. Сергеева, Т. А. Артемьева // Известия Пензенского государственного педагогического университета им. В. Г. Белинского. – 2009. – №. 16. – С. 120–127.
2. Болотин А. Э. Педагогическая технология управления здоровым образом жизни студентов / А. Э. Болотин, В. В. Бакаев // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2014. – №. 1 (107). – С. 24–28.
3. Бондин В. И. Здоровьесберегающие технологии в системе высшего педагогического образования / В. И. Бондин // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №. 10. – С. 15–18.
4. Грибан Г. П. Сучасні педагогічні технології збереження здоров'я студентської молоді як складова фізичного виховання / Г. П. Грибан, Ф. Г. Опанасюк, Т. В. Сметанникова, П. Б. Пилипчук : materials of XII research and practice conference «Trends of Modern Science» (30 May – 7 June 2016). – 2016. – P. 24–27.
5. Гуменюк С. В. Актуальність використання засобів інноваційних технологій у фаховій підготовці майбутніх учителів фізичної культури / С. В. Гуменюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2016. – №. 2 (30). – С. 5–9.
6. Иванова С. Ю. Формирование потребности студентов вуза в здоровом образе жизни : дис. ... канд. пед. наук. – 13.00.04 / Светлана Юрьевна Иванова – Кемерово, 2008. – 266 с.
7. Мелешкова Н. А. Формирование здорового образа жизни студентов вуза в процессе физического воспитания: дис. ... канд. пед. наук. – 13.00.08 / Нина Александровна Мелешкова. – Кемерово, 2005. – 234 с.
8. Москаленко Н. Технологія формування ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою / Н. Москаленко, Н. Корж // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – №. 1. – С. 201–206.
9. Футорный С. М. Здоровьесберегающие технологии в процессе физического воспитания студенческой молодежи : [монография] / С. М. Футорный. – Киев : Саммит-книга, 2014. – 296 с.
10. Шуайбова М. О. Педагогические условия формирования здорового образа жизни студенческой молодежи : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Шуайбова Меседо Омаровна. – Малаховка, 2011. – 212 с.

Анотація

*Протягом останніх десятиліть відзначено тривожну тенденцію погіршення здоров'я молоді, її фізичної підготовленості, що пов'язано з недооцінкою в суспільстві оздоровчої та виховної функцій фізичної культури. На сьогодні пріоритетним напрямом сучасного етапу модернізації вищої освіти повинні стати збереження та зміцнення здоров'я студентів, формування ціннісних орієнтацій, потреб, дієвих мотивів занять фізичними вправами, усвідомлення ними значення здорового способу життя, упровадження в процес фізичного виховання здоров'язберігальних технологій. **Мета статті** – аналіз підходів до впровадження здоров'язберігальних технологій у навчальний процес студентів вищих навчальних закладів. Здоров'язберігальні технології являють собою спосіб організації послідовних дій у ході навчально-виховного процесу, застосування навчальних програм на основі всебічного врахування індивідуального здоров'я молоді, особливостей її вікового, психофізичного, духовно-морального стану й розвитку.*

Ключові слова: студенти, фізичне виховання, здоров'язбереження, вищий навчальний заклад.

Ирина Кенсицкая, Мария Пальчук. К вопросу здоровьесбережения студенческой молодежи в процессе обучения в ВУЗе. В течение последних десятилетий отмечается тревожная тенденция ухудшения здоровья

молодежи, ее физической подготовленности, что связано с недооценкой в обществе оздоровительной и воспитательной функций физической культуры. На сегодня приоритетным направлением современного этапа модернизации образования должны стать сохранение и укрепление здоровья студентов, формирование ценностных ориентаций, потребностей, действенных мотивов занятий физическими упражнениями, осознание ими значения здорового образа жизни, внедрение в процесс физического воспитания здоровьесберегающих технологий. **Целью статьи** является анализ существующих подходов к внедрению здоровьесберегающих технологий в учебный процесс студентов высших учебных заведений. Здоровьесберегающие технологии представляют собой способ организации последовательных действий в ходе учебно-воспитательного процесса, применение учебных программ на основе всестороннего учета индивидуального здоровья молодежи, особенностей ее возрастного, психофизического, духовно-нравственного состояния и развития.

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, здоровьесбережение, высшее учебное заведение.

Iryna Kensytska, Palchuk Mariya. To the Issue of Students' Health Preservation Problem in the Process of Studying at Higher Educational Institution. Over the last decades an alarm tendency towards worsening of health and physical training of young people has been noted. This is connected with undervaluation of the health-improving and educational function of physical culture in the society.

Today improvement and preservation of students' health, development of value orientations, motivations for physical training, realization of significance of healthy life way, implementation of health-preserving technologies in the process of physical education should become the priority direction of the higher education modernization at the present stage. The aim of the article is the analysis of existing approaches to the implementation of health-preserving technologies in the studying process of higher educational institution. Health-preserving technologies present a way of consecutive actions organization in the educational process, use of curriculums taking into consideration individual youth health, development peculiarities, as well as age, psycho-physical, mental and moral condition.

Key words: students, physical education, preservation of health, higher educational institution.