

• ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ. ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ

• HUMAN HEALTH. PHYSICAL RECREATION

УДК 008.1-057.875

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ В УМОВАХ МОДЕРНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ

Оксана МИКИТЮК¹, Олена ШИЯН²

¹Львівський обласний інститут
післядипломної педагогічної освіти

²Львівський державний університет фізичної культури

Анотація. У статті розглядається проблема формування культури здоров'я студентів в умовах модернізації навчально-виховного процесу, пошук оптимальної моделі впровадження здоров'язбережних технологій у навчально-виховний процес у вищому навчальному закладі. Подано елементи діагностичного блоку (опитування студентів).

Основні аспекти формування і впровадження здоров'язбережного освітнього середовища для формування культури здоров'я в навчальному закладі повинні базуватися на виконанні низки функцій його учасниками, а саме – гностично-дослідницькій, компенсаторній, прогностичній.

Ключові слова: основні аспекти формування здоров'язбережного освітнього середовища, студенти аграрного університету.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Останніми роками достатньо гостро постає проблема здоров'я населення України. Здоров'я і формування культури здоров'я – якісна передумова майбутньої самореалізації молодих людей, їх активного довголіття, здатності до створення сім'ї, до складної навчальної і професійної праці, суспільно-політичної і творчої активності. Молоді люди, зокрема студентська молодь, досить активно ставлять здоров'я на перші місця в ієрархії життєвих цінностей, але при цьому, як свідчать дослідження [4, 6], не докладають достатніх зусиль для збереження і зміцнення здоров'я.

Доводиться констатувати вкрай різке погіршення здоров'я серед учнівської молоді, зокрема і студентів вишів. Серед абітурієнтів до вищих навчальних закладів вступають молоді люди (до 50-60%), які мають захворювання серцево-судинної, травної, дихальної, ендокринної системи тощо. Усе це вимагає особливого ставлення і певних зусиль від студентів щодо збереження і зміцнення власного здоров'я. разом з тим. Водночас проведені опитування свідчать, що близько 60% студентів, незважаючи на вже наявні відхилення у стані здоров'я не бажають застосовувати на практиці будь-які оздоровчі технології, у тому числі і самостійно займатися фізичною культурою. У зв'язку з цим, надзвичайно важливою постає проблема формування культури здоров'я студентів. Робота виконана за планом НДР ЛНАУ.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. На тлі виражених процесів депопуляції (за період після останнього перепису населення у грудні 2001 року чисельність населення України скоротилася майже на 2 млн осіб) охорона здоров'я є чинником національної безпеки держави. На сьогодні рівень здоров'я нації є низьким. Зараз кожна четверта дитина народжується хворою, а за п'ять років це стосуватиметься кожного третього малюка.

За останні десятиріччя спостерігається значне погіршення стану фізичного і психологічного здоров'я учнівської та студентської молоді [1, 2, 3].

Результати багатьох досліджень [6, 7, 8] довели, що лише 10–15% старшокласників, а пізніше і студентів мають високий рівень фізичного здоров'я; 10% – вищий за середній; до 30% – середній; 25% – нижчий за середній та решта учнів – низький рівень фізичної розвине

ності. Ці дані свідчать про ряд прогалин у роботі і про значне погіршення стану учнівської та студентської молоді. До 15% молодих людей мають завищену самооцінку, 40–45% – адекватну, у решти респондентів самооцінка занижена, що підтверджує висновки про наявність у значної кількості молодих людей почуття неповноцінності й невпевненості в собі, а це своєю чергою заважає особистісній саморегуляції, пригнічує психічний стан, робить беззахисними перед агресивно налаштованими людьми, спонукає до вживання наркотиків, тютюну, алкоголю. Значна частина молодих людей віком 14–20 років (до 10%) ставиться до своїх однолітків байдуже, проявляє недобррозичливість, зневагу, що свідчить про недостатній рівень їх духовного й соціального здоров'я.

Аналіз наукової літератури доводить, що на формування здоров'я студентів впливають чинники, які умовно можна поділити на 2 групи. Перша група – об'єктивні чинники, безпосередньо пов'язані з навчальним процесом (тривалість навчального дня, навчальне навантаження, перерви між заняттями, стан аудиторій). Друга група – суб'єктивні чинники: особистісні характеристики (режим харчування, рухова активність, організація дозвілля, шкідливі звички тощо)

У реальних умовах навчання та побуту саме друга група має опосередкований вплив на здоров'я.

Автори Г. Апанасенко, Н. Василенко, Р. Лідман, Н. Новикова, О. Петрик, Л. Попова, К. Самошкіна, О. Шиян та інші вказують на різні причини незадовільного рівня здоров'я сучасних школярів (пізніше і студентської молоді), серед яких відсутність у школі ефективної моделі виховання свідомого і дбайливого ставлення до власного здоров'я. Сьогодні постала проблема створення нової гуманістичної моделі впровадження здоров'язбережних заходів у навчальних закладах, у центрі уваги якої – інтереси, потреби, мотиви та здоров'я конкретної дитини.

Формування такої моделі вимагає формування здоров'язбережної компетентності студентів. Аналізуючи сучасні джерела в психолого-педагогічній галузі знань, ми не виявили загальноприйнятого змісту терміна „компетентність”. Це обумовлено тим, що фахівці пов'язують поняття „компетентність” із різними аспектами життєдіяльності людини. Спеціалісти виділяють ключові, життєві, освітні, професійні та інші компетентності людини.

Більшість авторів пов'язують поняття „компетентність” із професійною діяльністю людини. Компетентність розглядається як сукупність знань, умінь, навичок, способів і засобів досягнення мети, а також уміння актуалізувати опановані знання й уміння в потрібний момент використати їх у процесі реалізації професійних функцій [2].

Пошук ефективних шляхів формування здорового способу життя – проблема міждисциплінарна. Низки праць присвятили темі формування здоров'язбережного середовища і формування культури здоров'я такі Д.Г. Зарідзе, М.С. Гончаренко, Н.Ю. Максимова, В.М. Оржеховська, Н.І. Фелінська, Б.Г. Херсонський; Г.Л. Апанасенко, Т.Є. Бойченко, В.О. Мовчанюк, І.В. Муравов, Л.О. Попова, В.А. Шаповалова, О.І. Шиян.

Проведений аналіз наукових досліджень підтвердив, що в сучасних умовах повинен здійснюватись і здійснюється цілеспрямований процес орієнтації студентів на здоровий спосіб життя, культуру здоров'я. Концепція такого підходу базується на гуманістичних засадах, в основі яких лежить завдання захисту здоров'я людини, надання їй допомоги у зміцненні здоров'я через різноманітні види предметно-перетворювальної діяльності.

Мета дослідження – вивчення основних аспектів формування культури здоров'я студентів в умовах модернізації навчально-виховного процесу, пошук моделі впровадження здоров'язбережних технологій у навчально - виховний процес.

Дослідження в царині впровадження здоров'язбережних технологій доводить, що процес формування культури здоров'я студентів можливо ефективно здійснювати за сукупності таких умов: удосконалення змісту, форм і методів формування культури здоров'я; розробки й активного функціонування цілісної навчально-виховної системи на основі запровадження сучасних особистісно зорієнтованих технологій формування культури здоров'я, спеціально відібраних та модифікованих відповідно до мети дослідження; здійснення теоретичної та методичної підготовки викладачів до реалізації завдань із формування культури здоров'я студентів.

Завдання нашого пошуку:

1. Розглянути проблему формування культури здоров'я студентів в умовах модернізації навчально-виховного процесу.

2. Знайти оптимальну модель впровадження здоров'язбережних технологій у навчально-виховний процес у вищому навчальному закладі.

Методи й організація дослідження. Методом анонімного анкетування були опитані студенти 1 та 2 курсу (2005; 2009) упродовж 1 та 2 етапу. Третій етап планується провести у 2011-2012 рр. Анкетування здійснювалося за добровільною згодою.

Результати дослідження та їх обговорення. Навчальні заклади, зокрема університети, є особливим освітнім простором, у рамках якого завершується формування соціально адаптованої особи і відбувається професійне, соціальне визначення молоді. Потребує великої уваги мотиваційна сфера студентів у прагненні бути здоровими, оскільки мотивація дбайливого ставлення до свого здоров'я, усвідомлення необхідності розвитку своїх фізичних здібностей дозволить досягти високого рівня суспільного визнання, що найважливіше для випускників вищих навчальних закладів, коли постає питання виходу на роботу.

В умовах модернізації навчально-виховного процесу вищої освіти в сучасній Україні сформувалася тенденція інтеграції в одну освітню галузь “Здоров'я і фізична культура” таких предметів навчального плану як “Фізична культура”, “Основи безпеки життєдіяльності”, “Валеологія”, “Екологія людини”, що є однією із позитивних педагогічних умов формування культури здоров'я студентів.

Спостерігаються серйозні ускладнення в соціальному здоров'ї студентів, зокрема простежується відсутність культури спілкування, соціальний конформізм, соціальна дезадаптація та деструкція [8, 9].

Особливо слід відзначити ранній початок статевого життя; незадовільну організацію харчування студентів, санітарно-гігієнічні проблеми, а також соціальну дезадаптованість.

Основною особливістю застосування здоров'язбережних технологій у вищих аграрного спрямування є розробка науково-методичних підходів, які вирішують подвійне завдання: навчання самозбережувальної поведінки й активація мотиваційної складової в перспективі неперервної освіти.

Засоби й методи вирішення поставлених проблем можуть бути суто педагогічними.

Автори [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7] вказують, що сама по собі цінність здоров'я має не фундаментальний, а інструментальний характер. Здоров'я часто є додатковим життєвим ресурсом, засобом для досягнення інших, більш значущих завдань. Турбота про здоров'я стає елементом іміджу здорових, енергійних, успішних, серйозних ділових людей, якісною характеристикою будь-якого професіонала. Разом з тим цінність здоров'я в уявленнях молоді генерції підвищилась, але не стала фактом свідомості, залишилася на рівні моди: реальна самозбережувальна поведінка не зазнала відчутних змін.

Отже, виокремивши оптимальну модель впровадження здоров'язбережних технологій у навчально-виховний процес у вищому навчальному закладі, ми у своїх дослідженнях на першому етапі зупинилися на діагностичному блоці (рис. 1). Елементи діагностичного блоку (опитування студентів) подано у формі таблиць (табл. 1–3).

Респондентами виступали студенти 1 та 2 курсів аграрного факультету НЛАУ впродовж 2005 і 2009 років. Опитування проходило двома етапами. Перший етап містив опитування щодо самооцінки свого здоров'я і власних уявлень про здоров'я впродовж 2005 і 2009 року, де респондентами були студенти 1 та 2 курсів. Другий етап щодо виявлення інтересу до самостійних занять фізичною культурою і знань про здоровий спосіб життя пройшов упродовж 2005 р. з продовженням досліджень у 2011–2012 роках.

На запитання “Як ви оцінюєте своє здоров'я?” відповіді розподілилися таким чином серед студентів 1 курсу агрономічного факультету: вважають себе здоровими 65% студентів першого курсу; швидше здоровими, ніж нездоровими – 25%; швидше нездоровими, ніж здоровими – 3%; нездоровими вважають себе 3% і 4% вибрали “важко відповісти”.

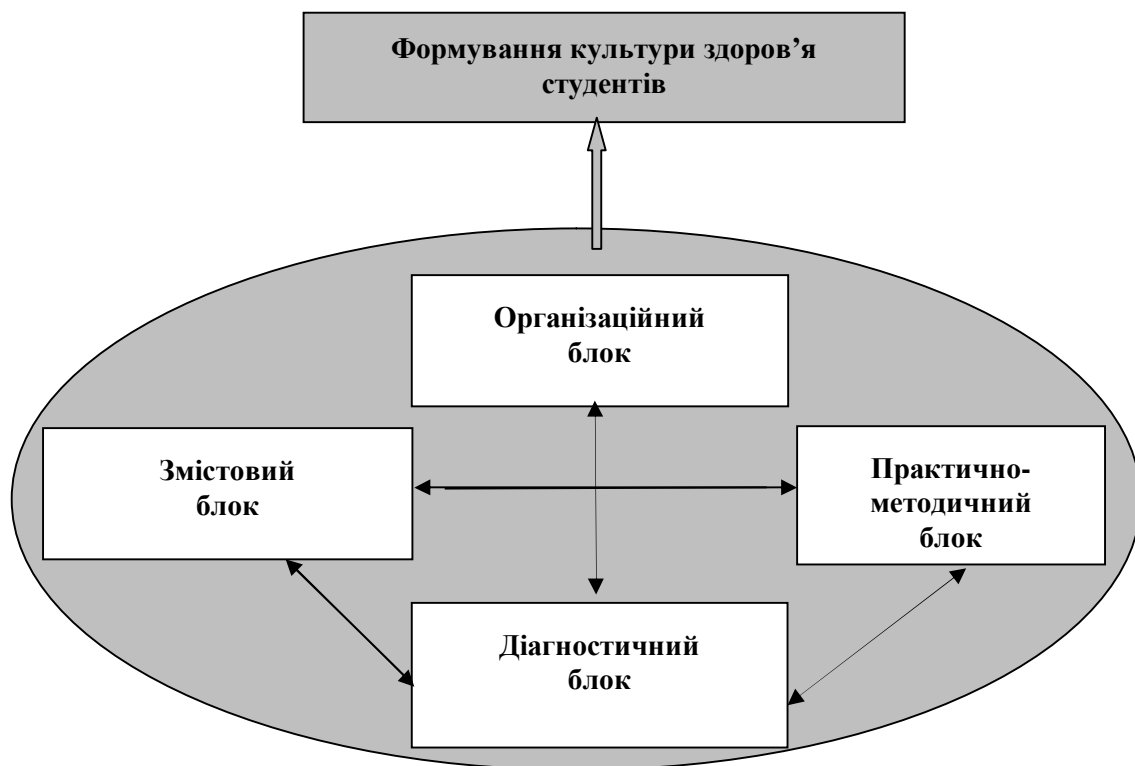


Рис. 1. Модель формування культури здоров'я студентів

На запитання “як ви оцінюєте своє здоров'я?” студенти 2 курсу агрономічного факультету відповіли таким чином: вважають себе здоровими 45% студентів другого курсу; швидше здоровими, ніж нездоровими – 35% студентів; швидше нездоровими, ніж здоровими – 10%; нездоровими вважають себе 2% студентів другого курсу, 8% студентів вагалися з відповідями й вибрали “важко відповісти”.

Отже, результати анкетування підтверджують тезу про те, що більшість студентів як першого, так і другого курсу, вважають себе здоровими.

Щодо кількості студентів, опитаних про їхні уявлення про власне здоров'я, то “відсутність хвороб і пов'язаних із ними неприємних відчуттів” відзначили 22% першого курсу, “можливість далеких подорожей і широке спілкування” – 15%; “міцна сім'я, наявність дітей” – 18% студентів 1 курсу; “краса і довголіття” – 10% студентів; “високий рівень і якість життя як наслідок широких можливостей” – 10% студентів; “можливість реалізувати себе, розкриття різних здібностей” – 10%; “духовне вдосконалення” – 5%; “тривала працездатність” – 5%; “уміння керувати собою в змінюваних умовах” – 4%; “інша відповідь” – 1%.

Щодо кількості студентів 2 курсу, які брали участь у опитуванні, то відповіді розподілилися так: “відсутність хвороб і пов'язаних із ними неприємних відчуттів” відзначили 30% першого курсу, “можливість далеких подорожей і широке спілкування” – 10%, “міцна сім'я, наявність дітей” – 10% студентів 2 курсу, “краса і довголіття” – 2% студентів, “високий рівень і якість життя як наслідок широких можливостей” – 13% студентів, “можливість реалізувати себе, розкриття різних здібностей” – 20%, “духовне вдосконалення” – 5,5%; “тривала працездатність” – 5%; “уміння управляти собою в змінюваних умовах” – 2,5%, “інша відповідь” – 2%.

Таблиця 1

**Кількісний показник студентів, опитаних щодо самооцінки свого здоров'я
(2005; 2009, 1, 2 курс) (%)**

№ з/п	Оцінювання якості здоров'я	1 курс	2 курс
1	Здоровий	65	45
2	Швидше здоровий, ніж нездоровий	25	35
3	Швидше нездоровий, ніж здоровий	3	10
4	Нездоровий	3	2
5	Важко відповісти	4	8

Таблиця 2

**Кількісний показник студентів, опитаних щодо власних уявлень про здоров'я
(2005; 2009, 1, 2 курс) (%)**

№ з/п	Уявлення про здоров'я	1 курс	2 курс
1	Краса й довголіття	10	2
2	Відсутність хвороб і пов'язаних з ними неприємних відчуттів	22	30
3	Тривала працездатність	5	5
4	Високий рівень і якість життя як наслідок широких можливостей	10	13
5	Можливість далеких подорожей і широке коло спілкування	15	10
6	Міцна сім'я, наявність дітей	18	10
7	Можливість реалізувати себе, розкриття різних здібностей	10	20
8	Уміння керувати собою в змінюваних умовах	4	2,5
9	Духовне вдосконалення	5	5,5
10	Інший варіант відповіді	1	2

Таблиця 3

**Кількісний показник студентів, опитаних щодо виявлення інтересу
до самостійних занять фізичною культурою і наявності знань
про здоровий спосіб життя (2005, 1, 2 курс) (%)**

Зміст питання	Можливі варіанти відповіді	Результат, у %
Якщо ти не займаєшся фізичними вправами, то що тобі стоїть на заваді? 1 курс	1. Відсутність вільного часу	60
	2. Відсутність необхідного інвентарю	10
	3. Відсутність однодумців	15
	4. Осуд, нерозуміння з боку товаришів	5
Якщо ти не займаєшся фізичними вправами, то що тобі стоїть на заваді? 2 курс	1. Відсутність вільного часу	50
	2. Відсутність необхідного інвентарю	5
	3. Відсутність однодумців	20
	4. Осуд, нерозуміння з боку товаришів	25

Продовження таблиці 3

Зміст питання	Можливі варіанти відповіді	Результат, у %
Як Ви оцінюєте рівень своїх знань про здоровий спосіб життя і профілактику захворювань 1 курс	1. Достатній	60
	2. Недостатній	24
	3. Украй недостатній	10
	4. Інформацією не володію	6
Зміст питання	Можливі варіанти відповіді	Результат, у %
Як Ви оцінюєте рівень своїх знань про здоровий спосіб життя і профілактику захворювань? 2 курс	1. Достатній	86
	2. Недостатній	12
	3. Украй недостатній	2
	4. Інформацією не володію	-

Висновки. З позицій сьогодення формування культури здоров'я студентів в умовах модернізації навчально-виховного процесу повинно базуватися на таких складових (умовно виділених у блоки) (рис. 1):

- по-перше, підвищенні якості педагогічного процесу, його модернізації, модифікаційних змін у навчальному процесі;
- по-друге, програма навчання студентів основ здоров'язбереження, формування культури самозбереження; виховання активності щодо збереження здоров'я є активним, відкритим, творчим процесом;
- по-третє, формування культури збереження здоров'я тісно пов'язане з культивуванням різноманітних систем оздоровчої фізкультури, розвитком оздоровчих систем, самоосвітою, проведенням діагностування власного здоров'я.

Отже, створення здоров'язбережного освітнього середовища для учасників навчально-виховного процесу повинно ґрунтуватися на виконанні таких функцій:

- гностично-дослідницька функція – забезпечувати накопичення наукових знань, необхідних для формування студентами програми підтримки в оптимальних параметрах власного здоров'я та індивідуальної програми здорового способу життя;
- компенсаторна – ліквідувати прогалини в базовій освіті студентів щодо збереження і зміцнення здоров'я;
- прогностична – запобігати негативним проявам поведінки студентів з урахуванням їх вікових особливостей.

†

Список літератури

1. *Іванов Д. А.* Компетентностный подход в образовании. Проблемы, понятия, инструментарий : учебн.-метод. пособ. / Иванов Д. А., Митрофанов К. Г., Соколова О. В. – М. : АПК и ПРО, 2003. – 101 с.
2. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи: Бібліотека з освітньої політики / під заг. ред. О. В. Овчарук. – К. : К.І.С., 2004. – 112 с.
3. Стандарты // Отделение философии образования и теоретической педагогики РАО. – Центр „Эйдос”, 24.04.2002. – <http://www.eidos.ru/news/compet.html>.
4. *Цимбал С. В.* Синергетичний та акмеологічний аспекти формування професійної компетентності студентів / Цимбал С.В., Вознюк О.В., Кубіцький С.О. // Нові технології на-

вчання : наук.-метод. зб. / Кол. авт. – К. : Наук.-метод. центр вищої освіти, 2005. – Вип. 40. – 279 с.

5. Соф'яню Е. Структура професійної компетентності сучасного педагога / Соф'яню Е., Волобуєва Т. – Управління освітою. – 2006. – №17.

6. Трахменберг И. М. Медицина и экология. Взаимодействие – тенденция современного этапа развития. / Трахменберг И.М., Коршун Л.М. // Довкілля та здоров'я. – 2001. – № 4.

7. Хенс Л. Экология человека в Западной Европе. – М. : Экология. – 1996. – № 3.

8. Медичні проблеми екології / Циганенко А.Я. та ін. – Х. : ХМУ, 2002. – 164с.

9. Шмалей С. В. Екологічна особистість. – К. : Б-ка офіц. докум., 1999. – 232 с.

10. Sachs S. Strategia transformacij u produ 21 wieku. – Warszawa : Polskie Towarzystwo wspotracy z Klubem Pzymskim, 1993.

List or references

1. Ivanov D. A. Kompetentnostnyj podhod v obrazovanii. Problemy, ponjatija, instrumentarij : uchebn.-metod. posob. / Ivanov D. A., Mitrofanov K. G., Sokolova O. V. – М. : APK i PRO, 2003. – 101 s. (Rus.)

2. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи: Библиотека з освітньої політики / під заг. ред. О. В. Овчарук. – К. : К.І.С., 2004. – 112 с. (Ukr.)

3. Standarty // Otdelenie filosofii obrazovanija i teoreticheskoj pedagogiki RAO. – Centr „Jejdos”, 24.04.2002. – <http://www.eidos.ru/news/compet.html>. (Rus.)

4. Tymbal S. V. Synerhetychnyj ta akmeolohichnyj aspekty formuvannya profesiynoyi kompetentnosti studentiv / Tymbal S.V., Voznyuk O.V., Kubits'kyj S.O. // Novi tekhnolohiyi navchannya : nauk.-metod. zb. / Kol. avt. – К. : Nauk.-metod. tsentr vyshchoyi osvity, 2005. – Vyp. 40. – 279 s. (Ukr.)

5. Sof'yants E. Struktura profesiynoji kompetentnosti suchasnoho pedahoha / Sof'yants E., Volobuyeva T. – Upravlinnya osvitoju. – 2006. – № 17. (Ukr.)

6. Trahmenberg I. M. Medicina i ekologija. Vzaimodejstvie – tendencija sovremennogo jetapa razvitija. / Trahmenberg I.M., Korshun L.M. // Dovkillja ta zdorov'ja. – 2001. – №4. (Rus.)

7. Hens L. Ekologija cheloveka v Zapadnoj Evrope. – М. : Ekologija, 1996. – №3. (Rus.)

8. Medychni problemy ekolohiyi / Tsyhanenko A. Ya. ta in. – Kh. : KhMU, 2002. – 164 s. (Ukr.)

9. Shmaley S. V. Ekolohichna osobystist'. – К. : B-ka ofits. dokum., 1999. – 232 s. (Ukr.)

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ МОДЕРНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Оксана МИКИТЮК¹, Елена ШИЯН²

¹Львовский областной институт
последипломного педагогического образования

²Львовский государственный университет
физической культуры

Аннотация. В статье рассматривается проблема формирования культуры здоровья студентов в условиях модернизации учебно-воспитательного процесса, поиск оптимальной модели внедрения здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс в высшем учебном заведении. В статье представлены элементы диагностического блока (опрос студентов).

Основные аспекты формирования и внедрения здоровьесберегающей образовательной

среды с целью формирования культуры здоровья должны базироваться на исполнении ряда функций его участниками, а именно гностически - исследовательской, компенсаторной, прогностической.

Ключевые слова: основные аспекты формирования здоровьесберегающего пространства, студенты аграрного университета.

IMPLEMENTING MODERN HEALTH CURRICULUM DURING THE EDUCATIONAL DEVELOPMENT OF STUDENTS

Oksana MYKYTYUK¹, Olena SHYYAN²

¹*Lviv Institute of Post-Educational Studies*

²*Lviv State University of Physical Culture*

Annotation. The article deals with the implementation of modern health curriculum during the educational development of students, as well as with the search of the best way to introduce healthy lifestyle methods into the educational process of higher institution.

The basic facets of formation and introduction of healthy lifestyle environment as to implement health curriculum in higher institution should be based on the introduction of the following methods -gnoseologion, , compensation, prognoston.

Key words: basic facets introduction of healthy lifestyle environment, students of Agrarian University

Стаття надійшла до редколегії 12. 11. 2010.