

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Наталія ЗАВИДІВСЬКА

*Львівський інститут банківської справи
Університету банківської справи Національного банку України*

Анотація. У статті обґрунтовано основні аспекти проблеми формування культури здоров'я студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання. Розкрито сутність і зміст теоретико-методологічних засад формування культури здоров'я, здійснено аналіз ключових положень технології збереження здоров'я, дано характеристику концептуальної моделі навчання здоров'ю у вищій школі.

Ключові слова: формування культури здоров'я, навчання здоров'ю, теоретико-методологічні засади, у процесі фізичного виховання, студенти вищих навчальних закладів.

Актуальність дослідження. В останні десятиліття світова спільнота зараховує проблему здоров'я в широкому розумінні до кола глобальних. Незаперечним є той факт, що майбутнє кожної країни, її політичний, економічний та культурний рівні залежать від того, наскільки вона піклується про здоров'я молодого покоління, створює сприятливі умови для його повноцінного розвитку, щасливого життя.

Нині проблема збереження здоров'я людини усе більш актуалізується, адже здоров'я займає одне з перших місць у системі параметрів оцінювання сучасної цивілізації. Змінюються концептуально-методологічні засади наук, що вивчають проблеми збереження здоров'я, дослідники звертають увагу на необхідність переорієнтації медицини на здоров'яцентричні наукові методи, теорії, стандарти [1;4]. У психології здоров'я, соціальній медицині, персоналогії, педагогії та інших науках обґрунтовується необхідність комплексного, системного підходу у вирішенні завдань освітньої політики у сфері збереження здоров'я. Важлива роль у виконанні перерахованих вище постулатів належить системі вищої освіти.

На наш погляд, сучасний стан здоров'я молоді в Україні – це результат гострого дисбалансу між проголошеною державною політикою на збереження і зміцнення здоров'я, з одного боку, і відсутністю сучасних технологій з формування культури здоров'я в системі вищої освіти, з другого. Зазначені недоліки загострюються наявністю низки суперечностей між:

- наявністю гострої проблеми зі здоров'ям у студентів і вкрай малим тижневим компонентом навчального плану, що виділяється на фізичне виховання;
- переходом до компетентно орієнтованої освітньої траєкторії та нестачею матеріальних і педагогічних ресурсів зі збереження здоров'я;
- вимогами до творчого розвитку, саморозвитку особистості студента і складністю технологій щодо їх реалізації;
- появою в освітньому просторі інтеграційних процесів і відсутністю у фізкультурному освітньому середовищі цілої низки ефективних педагогічних ресурсів.

Виявляється протиріччя: з одного боку, виникнення потреби в спеціалістах зі стійкою мотивацією на здорове й творче життя, здатних реалізувати свою здоров'язберігаючу компетентність у професійній діяльності, а з другого боку – відсутність науково-практичних рекомендацій з технології формування культури здоров'я студентів.

Це протиріччя й обумовило проблему дослідження: пошук педагогічних умов формування культури здоров'я, що сприятиме збереженню, зміцненню і підвищенню якості життя студентської молоді.

Аналіз останніх досліджень. У сучасній науці з проблем збереження здоров'я напрацьовано багатий теоретичний матеріал. Наукові дослідження довели, що особистісно-орієнтована освіта в галузі фізичного виховання створює стійку мотивацію до збереження здоров'я, самовизначення особистості в здоровому способі життя, озброює засобами й методами, що забезпечують фізичне й психічне благополуччя індивіда (М. М. Борисов, М. Я. Віленський, А. А. Глазирін, Д. Н. Давиденко, Г. П. Пастушок).

Водночас дослідники М. Я. Віленський, В. Н. Волков, Д. Н. Давиденко, В. П. Петленко визначають, що серед причин безвідповідального ставлення молоді до здоров'я можна виділити такі: незнання особливостей свого розвитку; відсутність систематичної, цілеспрямованої просвітницької роботи в цьому напрямі. Тривогу викликає несформованість у студентів молодших курсів стійкої мотивації на тривалі, здорове життя (В. Н. Волков, А. А. Глазирін, С. А. Тюрін), відсутність спеціальних знань, переконань у необхідності дотримання здорового способу життя, нездатність обмежити вплив руйнівних чинників, що призводять до втрати здоров'я. Випускники вищих навчальних закладів мають недостатньо знань про способи збереження та зміцнення здоров'я, у них не сформовані навички здорового способу життя, багато хто не здатний оцінити вплив чинників навколишнього середовища на здоров'я людини й Генетичний фонд майбутніх поколінь.

Проблемі збереження здоров'я присвячено наукові праці таких вчених, як В. А. Герд, В. І. Глухов, Д. Н. Давиденко, Ю. К. Дем'яненко, Б. В. Єндальцев, Р. М. Кадилов, І. А. Кузнецов, Г. М. Куколевський, К. Купер, А. А. Нестеров, С. В. Попов, Н. В. Романенко, С. В. Шмаков, Г. А. Щуревич, А. Г. Щуров та ін.), і в той же час відсутня єдина система технологій формування культури здоров'я, елементів здорового способу життя та механізмів їх запровадження у навчально-виховний процес вищої школи.

Мета - вивчення теоретико-методологічних засад формування культури здоров'я у процесі фізичного виховання, що сприятиме збереженню і зміцненню здоров'я та підвищенню якості життя студентської молоді.

Основні завдання:

1. Вивчити сутність і зміст теоретико-методологічних засад формування культури здоров'я студентів у процесі фізичного виховання.

2. Обґрунтувати структуру і визначити зміст освіти, спрямованої на формування основ культури здоров'я в освітньому середовищі.

3. Визначити ключові концепції методології здоров'язберігаючих технологій.

Основними методами дослідження були *теоретичні* (вивчення та аналіз педагогічної, психологічної, медичної та спеціальної спортивної наукової літератури, яка пов'язана з проблемою дослідження; порівняння, класифікація, систематизація теоретичних та емпіричних даних; теоретичне моделювання), *емпіричні* (анкетування; бесіди; цілеспрямоване спостереження; письмові й усні опитування), *педагогічний експеримент*.

Організація дослідження. На першому етапі науково-педагогічного пошуку основну увагу було зосереджено на виборі та обґрунтуванні проблеми дослідження, визначенні його об'єкта, предмета, мети та завдань. Вивчалася педагогічна, психологічна, медична і спеціальна спортивна література з теми дослідження. Було сформульовано базові поняття, мету, завдання, розроблено напрями дослідження щодо обґрунтування теоретико-методологічних засад формування культури здоров'я студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання. Здійснено аналіз сутності та змісту педагогічного управління у процесі формування культури здоров'я та окреслено напрями проведення майбутнього експериментального дослідження.

Результати досліджень та їх обговорення.

На сучасному етапі реформаційних перетворень в Україні здоров'я громадян є одним з складників національного розвитку. У зв'язку з цим, збереження та зміцнення здоров'я

молоді є одним із головних завдань соціальної програми нашої держави. Для розв'язання цього завдання необхідно сформувати в студентів стійку мотивацію до здорового способу життя, здійснити комплекс здоров'язберігаючих заходів, спрямованих на усвідомлення ними цінності свого здоров'я [1; 2; 3].

Сучасні умови соціальної, екологічної й радіаційної ситуації щораз частіше висувають на перший план проблему формування культури здоров'я як передумову й запоруку здорового способу життя, а значить як одну з найважливіших перспектив теорії й організації фізичного виховання. Формування культури здоров'я засобами фізичного виховання й спорту особливо важливе для такої категорії молоді як студенти, оскільки сучасний фахівець повинен мати не тільки високий рівень професійної підготовки, але й міцне здоров'я.

Вищий навчальний заклад – це особливий соціальний інститут, що має потенційні можливості при незначній інтенсифікації навчального процесу впроваджувати здоров'язберігаючі технології, проводити роботу з формування культури здоров'я студентів без зміни програми за профілем навчання. Час навчання у вищій школі – сприятливий і достатній за тривалістю період для формування в студентів стійкої мотивації на тривале й здорове життя. Значні можливості з формування культури здоров'я студентів мають викладачі кафедр фізичного виховання. Вони здатні на якіснішому якісному рівні розв'язувати завдання збереження й зміцнення здоров'я студентів, виховувати дбайливе ставлення до нього. Однак реалізація цього завдання неможлива зусиллями лише викладачів фізичного виховання. Тільки цілеспрямована робота всього колективу вищого навчального закладу спроможна внести певні корективи до навчальних програм для їх інтенсифікації, спрямованої на зміцнення фізичного, психічного, духовного здоров'я студентів.

У системі вищої освіти особливого значення набувають принципи виховання, орієнтовані на визнання цінності студента як особистості, його права на вільний розвиток і прояв своїх здібностей. Проблема формування культури здоров'я студентів засобами фізичного виховання стає актуальною як один із напрямів його всебічного розвитку. У міру оволодіння знаннями в галузі збереження й зміцнення здоров'я студент повинен набути здатності дбайливо ставитися до власного здоров'я й здоров'я навколишніх. Тому формування культури здоров'я студентів є загальним завданням фізичного виховання.

Еволюція неживої природи привела до виникнення живої природи. У живій природі діють два типи механізмів функціонування: жорсткі генетично закладені (безумовні рефлекс) і моделі поведінки, пов'язані з пристосуванням живих організмів до змінного середовища. Якщо домінують жорсткі моделі поведінки, то біологічний вид зберігає свою стабільність, не змінюється. Мабуть, це і є об'єктивною підставою перетворення живого в соціальне, біологічного в суспільне.

Важливо, що в ході еволюції природи виникає принципово нове суспільство – людське суспільство зі своїм єдиним носієм – людиною. Людина – дитя природи, їй притаманні всі властивості неживої і живої природи. Можна сказати, що людина – це і тіло, і організм, але в ній формуються і специфічні людські якості: праця, свідомість, спілкування, мова.

Для того, щоб людина могла відповідати ролі вінця природи і виконувати історичну місію на землі і в космосі, вона має бути здоровою. Сучасній людині в техногенно зміненому довкіллі, насиченому безліччю важливих на організм чинників, величезним обсягом психо-емоційних впливів, зберегти здоров'я непросто. Ось чому в теперішній час величезного значення набуває наука про здоров'я людини. Природа наділила людину дивовижною за своєю досконалістю організмом, діяльність котрого глибоко автоматизована.

Упродовж життя наш організм виконує колосальну і неповторну за своєю складністю роботу, успішно виконуючи ті завданнями, які ми перед ним ставимо. А завдання ці надзвичайно складні, наприклад, опанування величезним обсягом знань і здобуття вищої освіти. В той же час ми часом по-варварськи ставимося до збереження нашого організму, окремих його органів і систем – допускаємо перевантаження і перенапруження, порушуємо режим праці, відпочинку і харчування, отруюємо організм такими отруйними речовинами, як нікотин.

алкоголь, наркотики, психотропні речовини тощо, а потім дивуємося, коли відбувається «пошкодження» якої-небудь ланки і порушується злагоджена робота всього організму.

Якщо зовсім небагато, але своєчасно допомогти організму шляхом створення оптимальних умов його діяльності, то за це він з верхом «заплатить» нам надзвичайним вдосконаленням своїх здібностей. Ми часто говоримо, що людина здорова або хвора, або погано себе почуває. Ці стани будуть зрозумілими, якщо їх розглядати з позиції фізіологічного учення І. П. Павлова про цілісність організму та його єдність із навколишнім середовищем. Все це породжує негайну потребу у тому, що повинна змінитися сама людина. При цьому предметом уваги стає не лише ставлення людини до об'єктивного світу, але і сам механізм її свідомої діяльності, її емоційно-чуттєва, етична і раціональна природа.

Однією з важливих категорій людинознавства є культура здоров'я. Здоров'я студентської молоді – це проблема духовна і етична. Молода людина повинна сама уміти бути не лише здоровою, але і виховувати в майбутньому здорових дітей. Залучення студентів до проблеми збереження свого здоров'я – це, насамперед процес соціалізації, виховання, це створення високого рівня духовного комфорту, який закладається з дитинства на все життя. Для цього необхідні знання про закони розвитку свого організму; про чинники, що визначають здоров'я; про хвороби як антипод здоров'я; про методи оздоровчого регулювання організму, його взаємодії з соціальними чинниками.

Ставлення людини до навколишнього світу (суспільства, природи, самого себе), як правило, пов'язують з двома різними, хоча і взаємообумовленими підходами: практичним і абстрактно-теоретичним (пізнавальним). Перший характеризується пристосуванням до явищ, що швидко змінюється в часі і просторі, а другому характерне перш за все пізнання закономірностей дійсності. Роль механізмів, зв'язків між практичним і пізнавальним підходами виступає ціннісний підхід, що є своєрідним мостом між теорією і практикою. Ціннісний підхід не лише проголошує людину як високу цінність суспільства, але і дозволяє вивчати явища (в тому числі і педагогічні).

Культура здоров'я особистості є важливою якісною характеристикою рівня розвитку, способом і мірою реалізації здібностей; вона постає в процесі виховання як засвоєння у різних сферах життєдіяльності знань, які передаються від покоління до покоління, що можливо лише в умови розвитку її соціальної активності. При цьому формується не лише потреба в тих чи інших видах активності, але і вміння їх реалізувати, що є одним з основних напрямів становлення культури особистості.

Індивідуалізація суспільного й економічного життя України, глибокі протиріччя, що виникли в ідеології, культурі, освіті вимагають якісно нових вимог до виховання молоді. Відсутність гуманістичної орієнтації суспільства, економічна криза, відсутність упродовж десятиріч альтернативи комуністичного виховання, відсутність продуманої екологічної політики, емоційний дискомфорт і плинність стресів привели нашу молодь (і не могли не привести!) до переходу у віртуальний світ – у світ алкоголізму, наркоманії, асоціальності в усіх її проявах.

Ще більше загострили проблему здоров'я, його збереження і зміцнення збільшуваний інформаційний потік і, як наслідок, інтенсифікація освіти і навчання. Згідно з дослідженнями [1, 5, 6], головними серед причин, що негативно впливають на стан здоров'я молоді є неправильний спосіб життя – гіподинамія, надмірне навчальне навантаження, неправильне харчування, невиконання гігієнічних вимог (невідповідність меблів, недостатнє освітлення, недотримання температурного режиму тощо); відсутність знань про здоров'я і здоровий спосіб життя у молоді, педагогів і батьків, а також відсутність системності у формуванні культури здоров'я.

Педагогічний процес відіграє величезну і, на жаль, неопозитивну роль у формуванні нашої культури здоров'я. У результатах досліджень багатьох учених було показано збільшення з кожним роком навчання хронічної патології у молоді, що вчиться. Враховуючи той факт, що хронічні захворювання виявляють на ранніх стадіях розвитку, перед вищою освітою стає ще одне завдання – не просто турбота про збереження і поліпшення здоров'я молоді, але й унеможливлення прогресування хронічних захворювань.

Зміст понять «здоров'я» і «культура здоров'я» трактується різними ученими неоднозначно, і залежно від науки, в якій вони розглядаються, виділяють ту або іншу сторону зазначених понять; у той же час основні характеристики і категорії присутні майже у всіх визначеннях: «фізичне здоров'я», «психічне здоров'я», «соціальне здоров'я», «здоровий спосіб життя», «чинники здоров'я», «якість життя», «параметри здоров'я» і ряд інших.

Відомо, що здоров'я – один із важливих компонентів людського благополуччя, одне з невід'ємних прав людини, важлива умова успішного соціального й економічного розвитку будь-якої країни. У високорозвинених країнах стимул до здорового способу життя населення є пріоритетним у вирішенні проблеми здоров'я [5; 6]. Зараз в Україні проблема якості життя і рівня здоров'я населення також вийшла на рівень національно значущих проблем, адже ми маємо не зовсім втішний демографічний прогноз: при сучасних темпах смертності, що випереджають народжуваність, до 2050 р. населення України може скоротитися удвічі. Все це вимагає негайних радикальних і погоджених дій медиків, педагогів, психологів, працівників фізичної культури, соціальних працівників і всіх громадян України в цілому.

Оздоровча функція освіти у всі часи була однією з головних, але цінність її збільшується при проведенні моніторингу щодо розвитку соматичного, фізичного і психологічного статусу молоді, що вчиться. Це дозволить порівняти розвиток студентів різних вікових груп, проаналізувати проблему і розробити корекційні й реабілітаційні напрями діяльності. Окрім цього, для системного перевтілення парадигми наукових знань у сферу практики повинна статися переорієнтація ціннісної сфери культури соціуму, у тому числі на рівні особистісного сприйняття світу.

Орієнтація медичної науки і практики на лікування хвороби, а не запобігання їй, не могла не позначитися на характері соціокультурного ставлення особистості до свого здоров'я про здоров'я ми згадуємо найчастіше тоді, коли у нас щось болить або коли ми його втрачаємо. Змінити світогляд людини щодо прийняття нею цінностей здорового способу життя як невід'ємної складової буття – непросто. Вищій школі відводиться тут пріоритетна роль не випадково, оскільки становлення особи, її духовності – є прогностичною місією системи вищої освіти. Від того, наскільки педагогічна система освітньої установи буде орієнтована (у змістовному, процесуальному, організаційно-діяльнісному компонентах) на створення сприятливих умов для засвоєння цінностей і навичок здорового способу життя залежить майбутнє українського суспільства, його людський потенціал.

Висновки

1. За останні роки валеологічною, педагогічною, медичною, психологічною науками накопичений значний досвід у моделюванні і реалізації здорового способу життя, у розробленні заходів щодо збереження і зміцнення здоров'я розкрито психолого-педагогічні умови, які сприяють формуванню культури здоров'я. В той же час наші дослідження і соціологічні опитування показали:

- глибоко не розкриті зміст поняття «культура здоров'я» і етапи його формування не лише у студентів, а й у їх батьків;
- у студентів не склалося цілісне розуміння того, як дотримуватися здорового способу життя, не сформувалося розуміння першочергової значущості збереження здоров'я;
- педагогічна наука не узагальнила оздоровчі технології в певний алгоритм дотримання здорового способу життя;
- у освітніх установах навчання здоров'ю, формування культури здоров'я не займають належного місця в ієрархії цінностей студентів.

2. Розкриття змісту і суті поняття «культура здоров'я» вимагає системного підходу, оскільки містить органічно взаємозв'язані природні, економічні, соціальні, культурні і психологічні чинники.

3. Обґрунтування та виявлення в дослідно-експериментальній роботі теоретико-методологічних засад формування культури здоров'я дасть змогу намітити основну мету, визначи-

конкретні завдання, виробити відбір змісту і побудову технології навчання здоров'ю у вищих навчальних закладах.

4. В сучасних умовах концептуальна модель навчання здоров'ю у вищих навчальних закладах має бути подана як мінімальна, але досить відкрита система понять, яка виражатиме основні закономірності. Результат такої системи – компетентна, розвинена, творча особистість майбутнього фахівця будь-якої сфери. Це і мета, і підсумок суспільного розвитку суспільства, що і розглядатиметься в наших дослідженнях.

Подальшого вивчення вимагають зміст і сутність андрагогічного, аксіологічного та педагогічного підходів до процесу навчання здоров'ю; створення інноваційної технології компетентно орієнтованого навчання здоров'ю як індивідуальної освітньої траєкторії фізичної культури.

Список літератури

1. *Алексейчук І.* Мотиви занять фізичною культурою і спортом у вищій школі / *Алексейчук, Н. Добровольська, О. Начата* // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк, 2002. – С. 173-175.
2. *Амосов М. М.* Роздуми про здоров'я / *Амосов М. М.* – К., 1990. – 168 с.
3. *Апанасенко Г. Л.* Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. – СПб. : МГПИ «Петрополис», 1992. – 123 с.
4. *Дубогай О. Д.* Фізична культура, як неодмінна складова формування здорового способу життя молоді. Книга 6, у межах Канадського проекту „Молодь за здоров'я.” – К., 2005. – С. 124.
5. *Переверзева А. В.* Якість життя як передумова розвитку людського капіталу. – Режим доступу : // <http://www.confcontact.com/2008dec>.
6. *Сущенко Л. П.* Соціальні технології культивування здорового способу життя людини. – Запоріжжя, 1999. – 308 с.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАСАДЫ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Наталья ЗАВЫДИВСКАЯ

*Львовский институт банковского дела
Университета банковского дела Национального банка Украины*

Аннотация. В статье обобщены основные аспекты проблемы формирования культуры здоровья студентов высших учебных заведений в процессе физического воспитания. Раскрыты суть и содержание теоретико-методологических основ формирования культуры здоровья, осуществлен анализ ключевых положений технологии сохранения здоровья, дана характеристика концептуальной модели обучения здоровью в высшей школе.

Ключевые слова: формирование культуры здоровья, обучение здоровью, теоретико-методологические основы, в процессе физического воспитания, студенты высших учебных заведений.

THE THEORETICAL AND METHODOLOGICAL PRINCIPLES
OF FORMING HEALTHY LIFESTYLE
OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL ESTABLISHMENTS
IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION

Natalia ZAVYDIVSKA

*L'viv Institute of Banking University of Banking,
National Bank of Ukraine*

Annotation. In the article the main aspects of the problem – formation of the culture of students' health in physical education – are reasonable. Essence and maintenance is exposed the theoretical and methodical principles of forming of culture health, are carried out. The importance of conceptual models of healthy lifestyle in higher educational establishment is highlighted.

Key words: forming culture of health, studies of the healthy lifestyle, the theoretical and methodical principles, in the process of physical educations, students of higher educational establishments.