

УДК 378.178

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Головачук В.В., Гуліна Л.В.

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

У статті обґрунтовано цільовий компонент культури збереження здоров'я студентської молоді. Виявлено цілі здорового способу життя студентів що мотивуватимуть даний контингент до подальшого збереження здоров'я. Виокремлено ступінь збереження елементів здорового способу життя в життєдіяльності студентів під час навчання у ВНЗ. Встановлено психолого-педагогічні умови формування позитивного ставлення студентів до фізичного виховання та здоров'язберігаючої діяльності.

Ключові слова: збереження здоров'я, студентська молодь, культура.

Постановка проблеми. Для дотримання студентами вимог здорового способу життя необхідно сформуванню культуру його збереження – сукупність знань, умінь і навичок здорового способу життя, необхідних для ефективної здоров'язберігаючої діяльності.

У будь-якій людській діяльності, як правило, виділяють такі структурні компоненти: цільовий, потребо-мотиваційний, змістовий, оперативно-діяльнісний, емоційно-вольовий, контрольно-регуляційний і оцінювально-результативний. Тому вважаємо доцільним розглядати в нашому дослідженні культуру збереження здоров'я студентів як взаємодію цільового, мотиваційно-ціннісного, змістово-оперативного, програмно-орієнтованого, емоційно-вольового, діяльнісного й оцінного компонентів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

До вивчення цього вікового періоду вдавалися багато вітчизняних і зарубіжних дослідників Н.Г. Анікеєва [3], О.Є. Антонова [4], А.В. Гакман [9–11], І.Р. Рибіна [18] та ін. Накопичено значний емпіричний матеріал спостережень і результатів експериментів із цієї проблеми. Дані численних досліджень дають підстави характеризувати студента як людину певного віку і як особистість із трьох сторін [2, 5, 7, 15, 19].

По-перше, із соціальної, у якій відбиваються суспільні відносини. Соціальна сторона проявляється в особистості студента завдяки входженню його до студентського середовища, виконання ним функцій, що пропонуються процесом навчання й виховання у вищій школі. По-друге, із психологічної, котра являє собою єдність психічних процесів, станів і властивостей особистості. По-третє, з біологічної, котра включає тип вищої нервової діяльності, будову аналізаторів, фізичний стан тощо.

Низький рівень здоров'я молоді великою мірою також обумовлений відсутністю у неї інтересу до своєї особистості взагалі і до культури здоров'я зокрема.

Виділення раніше не вирішених частин загальної проблеми. Проте необхідно зазначити, що для розв'язання проблеми здоров'я молоді склалися необхідні науково-теоретичні передумови. Вони відображені у працях [1, 8, 13, 16] та ін. Про те виокремлення саме цільового компонента культури збереження здоров'я студентської молоді та психолого-педагогічних умов формування позитивного ставлення студентів до фізичного виховання та здоров'язберігаючої діяльності нами не було виявлено.

Мета статті. На основі теоретичного аналізу виявити основні закономірності формування культури збереження здоров'я студентської молоді.

Виклад основного матеріалу. Цільовий компонент культури збереження здоров'я відображає розуміння студентом поставленої перед ним мети та її сприйняття. Цільові установки на здоровий спосіб життя дають можливість зрозуміти сутність і способи організації оздоровчої діяльності та впливають на її активізацію. Д.Е. Касенок [17] так класифікує цілі здорового способу життя: за спрямованістю – провідні і часткові – вироблення красивої ходи, постави; за терміном виконання – поточні, і перспективні – підвищення рівня фізичного, психічного і духовного здоров'я; за соціальною значущістю – особисті, суспільні – створення сприятливого мікросередовища в колективі. За ступенем стійкості цілі можна розподілити на стійкі, що стають часткою способу життя студента, і нестійкі, від яких він швидко відмовляється.

Мотиваційно-ціннісний компонент культури збереження здоров'я характеризує ієрархію цінностей особистості в здоровому способі життя, ставлення студентів до цього явища, його вплив на життєві плани і професійну орієнтацію, задоволеність і незадоволеність від діяльності, спрямованої на збереження і зміцнення здоров'я [6].

Змістово-оперативний компонент культури збереження здоров'я передбачає наявність у студентів системи знань і уявлень про здоров'я і здоровий спосіб життя, здоров'язберігаючі технології; формування необхідних умінь і навичок ведення здорового способу життя; високий рівень оволодіння світоглядними і морально-етичними ідеями здорового способу життя.

Програмно-орієнтовний компонент культури збереження здоров'я дає змогу скласти поетапну програму впровадження й дотримання здорового способу життя з урахуванням колективних та індивідуальних запитів студентів, а також відповідно до поставленої мети, яка орієнтує їх на активний, діяльний спосіб життя.

Емоційно-вольовий компонент культури збереження здоров'я охоплює в основному психічну сферу життєдіяльності студентів: пробуджує інтерес, вольові зусилля та внутрішні спонукання до активної (насамперед рухової) діяльності, спрямованої на ведення здорового способу життя; виявляє сформованість морально-вольових властивостей особистості (цілеспрямованість, наполегливість, силу волі), необхідних для до-

сягнення поставленої мети й виконання життєво важливих програм.

Діяльнісний компонент культури збереження здоров'я відображає ступінь включення особистості в цілісну систему здорового способу життя чи в окремі елементи здоров'язбереження, а також готовність студентів до пропаганди здорового способу життя серед близьких та товаришів. Цей компонент характеризує повне введення у повсякденну життєдіяльність студентів елементів здорового способу життя.

Оцінний компонент культури збереження здоров'я виявляє емоційну оцінку результатів упровадження здорового способу життя, ступінь задоволення ним, допомагає підвести певні підсумки й коригувати на цій основі окремі елементи здорового способу життя. Регулярне оцінювання викладачами, батьками, близькими людьми знань, умінь і навичок здорового способу життя дає можливість не тільки відмічати успіхи вихованців, а й виявляти недоліки у формуванні здоров'язберігаючої компетентності. Крім того, оцінка стимулює студентів до пізнавальної діяльності, сприяє формуванню відповідальності за свій спосіб життя [14, 17]. Таку ж саму роль виконує і самооцінка студентів.

Перелічені компоненти існують не окремо, відособлено один від одного, вони тісно взаємопов'язані між собою й постійно взаємодіють, утворюючи єдину структуру культури збереження здоров'я студентів.

Поставивши перед собою мету вести здоровий спосіб життя (цільовий компонент), студент розпочинає читати спеціальну літературу, консультуватися зі спеціалістами, тобто набуває певних знань (змістово-операційний компонент); формується певне ставлення до даного явища, і поставлена мета в життєдіяльності студента набуває особистісного значення (мотиваційно-ціннісний компонент). Для досягнення поставленої мети складається індивідуальна чи групова програма ведення здорового способу життя (програмно-орієнтовний компонент).

Виконуючи одну з програм, студент може ставити й супровідні цілі (цільовий компонент), підвищувати рівень знань (змістово-операційний компонент), підвищувати рівень дієвості (діяльнісний компонент). Оцінний компонент існує паралельно з усіма попередніми, оскільки дає змогу підводити певні підсумки діяльності студента з упровадження здорового способу життя.

Проведений у цьому контексті аналіз теоретичного обґрунтування особливостей психолого-педагогічних умов ефективного виховання у студентської молоді здоров'язберігаючої компетентності дає можливість стверджувати, що складання і впровадження програми здорового способу життя неможливі без вияву студентами свого характеру і докладання емоційних зусиль (емоційно-вольовий компонент). Це сприяє більшому самопізнанню і самовдосконаленню особистості студента.

При досягненні певних успіхів студент може переходити до розв'язання складніших завдань, до набування якісно нових знань (змістово-операційний компонент), ставити нові цілі (цільовий компонент), об'єктивно оцінювати власні вчинки й дії (оцінний компонент).

Отже, культура збереження здоров'я є інтегральною, динамічною рисою особистості, що проявляється у здатності організувати й регулювати свою здоров'язберігаючу діяльність; адекватно оцінювати свою поведінку, а також вчинки й погляди навколишніх; зберігати та реалізувати власні здоров'язберігаючі позиції у різних, зокрема, несприятливих умовах, виходячи з особисто усвідомлених та засвоєних моральних норм і принципів, а не за рахунок зовнішніх сил; протистояти натиску, протидіяти впливам, що суперечать внутрішнім установкам, поглядам і переконанням, активно їх перетворювати, самостійно приймати моральні рішення.

Формування культури збереження здоров'я у контексті розвитку життєвої компетентності студентів відбувається як процес здійснення активної профілактичної роботи, спрямованої як на попередження вживання шкідливих для здоров'я речовин, так і шляхом включення студентської молоді в активну предметно-перетворювальну діяльність, організацію фізичної активності, участь у заходах фольклорного спрямування тощо, під час яких відбувається активний розумовий, фізичний, естетичний виховний вплив.

Результатом сформованості культури збереження здоров'я є вміння й індивідуальний стиль додержання здорового способу життя, здоров'язберігаюча культура як інтегральна власність особистості й показник її вихованості, що забезпечує певний рівень знань, умінь і навичок формування, відтворення та зміцнення здоров'я.

Спрямовані зміни у формуванні позитивного ставлення студентів до фізичного виховання та здоров'язберігаючої діяльності можна здійснити при врахуванні таких психолого-педагогічних умов:

- 1) фізичне виховання – активний фактор становлення особистості, який визначає необхідність формування її мотиваційної сфери у галузі здоров'язбереження;

- 2) активність особистості в навчально-виховному процесі зростає, якщо вона усвідомлює причино-наслідкову залежність між реальною практикою фізичного виховання та станом здоров'я;

- 3) забезпечення тісного взаємозв'язку фізичного виховання з професійною орієнтацією особистості майбутнього спеціаліста, де здоров'язберігаюча діяльність – один зі способів реалізації професійних планів і намірів, життєвого призначення, умова успішного виконання соціальних і професійних ролей;

- 4) диференційований підхід на навчальних заняттях може бути здійснений на підставі вивчення динаміки мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізичного виховання як засобу формування культури збереження здоров'я у процесі навчання;

- 5) багатство особистості педагога, його професійної культури й ерудиції забезпечує такі прийоми й способи педагогічних впливів, які збагачують емоційний досвід студентів, розвивають уяву, формують у них особисте ставлення до практики фізичного виховання;

- 6) стратегічною метою системи освіти є виховання та розвиток життєлюбної й життєздатної особистості, готової до творчої діяльності та поведінки, що відповідає загальнолюдським нормам

моралі та забезпечує формування гуманістично-потенціалу українського народу.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Виховання відповідного ставлення до свого здоров'я, здоров'я навколишніх, формування потреби в пізнанні самого себе, самовдосконаленні фізичних, психічних і розумових здібностей є безпосереднім завданням вищих навчальних закладів. На формування культури збереження здоров'я студентської молоді впливає, в першу чергу, цільовий компонент. Значну роль у цьому відіграють і цілі здорового способу життя студентів, що мотивують даний контин-

гент до подальшого збереження здоров'я. Сказано дозволяє зробити висновок, що формування здоров'язберігаючої компетентності на заняттях фізичного виховання реалізується при достатній сформованості ступеня збереження елементів здорового способу життя в життєдіяльності студентів під час навчання у ВНЗ та при наявності психолого-педагогічних умов формування позитивного ставлення студентів до фізичного виховання та здоров'язберігаючої діяльності в цілому. Подальші дослідження будуть спрямовані на розробки технології збереження здоров'я студентів під час навчання у ВНЗ.

Список літератури:

1. Andreeva O. Factors which determine the involvement of elderly people to health and recreational physical activity / Olena Andreeva, Aanna Hakman, Larissa Balatska. – Trends and perspectives in physical culture and sports. – Suchava, 2016. – P. 41–47.
2. Hakman Anna Analysis of features of motivational priorities to recreation and recreational activities of different groups of people / Anna Hakman, Angela Medved, Yuri Moseychuk, Vadym Muzhychok // Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – № 2(38), 2017. – P. 85–91.
3. Анিকেєва Н. Г. Формирование здоровьесберегающей компетенции студентов при профессиональной подготовке в вузе: на материале дисциплины «Физическая культура»: дисс. ... канд пед.наук: 13.00.08 / Анিকেєва Наталия Геннадьевна. – Тюмень, 2009. – 218 с.
4. Антонова О. С. Здоров'язберігаюча компетентність особистості як наукова проблема (аналіз поняття) / О. С. Антонова, Н. М. Поліщук // Вища освіта у медсестринстві: проблеми і перспективи: [зб. статей всеукраїнської науково-практичної конференції]. – 10–11 листопада 2011. – Житомир: Полісся, 2011. – С. 27–31.
5. Бондаренко Т. С. Вивчення структури здоров'язберігаючої компетентності майбутніх вчителів біології / Т. С. Бондаренко // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – 2012. – № 1(19). – С. 214–223.
6. Бусыгин А. Г. Десмоэкологический подход к формированию здоровьесберегающей компетенции студентов-будущих учителей в учебном процессе вуза / А. Г. Бусыгин, В. И. Пентюхин // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. – 2010. – № 3(3). – Т. 12. – С. 584–590.
7. Воронін Д. С. Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07 / Воронін Дмитро Євгенович. – Херсон, 2006. – 222 с.
8. Гакман А. В. Організація рекреаційно-оздоровчої діяльності дітей 11–14 років в умовах дитячого табору відпочинку: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.12 / А. В. Гакман. – К., 2010. – 231 с.
9. Гакман А. Мотивационные приоритеты рекреационно-оздоровительной деятельности людей разного возраста / Гакман А., Мосейчук Ю., Медведь А., Мужичок В. – «Sport. Olimpism. Sănătate»: Congres Științific Internațional (Editia a II-a), 26–28 octomrie 2017: [et al – Chișinău: USEFS, 2017. – С. 100.
10. Гакман А. Особливості мотивації підлітків 11–14 років до фізкультурно-оздоровчих та рекреаційних занять / Гакман Анна. – матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання студентів».
11. Гакман А. В. Аналіз структури мотивів до занять фізичним вихованням студентів гуманітарних спеціальностей Чернівецького національного університету імені Ю. Федьковича / А. В. Гакман // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Випуск 17 / Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; головний редактор В. М. Костюкевич. – Вінниця: ТОВ «Ландо ЛГД», 2014. – С. 62–68.
12. Гакман А. В. Вплив рекреаційно-оздоровчої діяльності на уповільнення старіння організму / А. В. Гакман, Л. В. Балацька, Т. І. Лякота // Вісник Кам'янець-подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. – 2016. – С. 91–97.
13. Гакман А. В. Закордонний досвід рекреаційно-оздоровчої діяльності у рамках дозвілля з людьми похилого віку / А. В. Гакман, М. Ю. Байдюк // Молодий вчений. – 2016. – № 11. – С. 116–120.
14. Гакман А. В. Рівень здоров'я і захворюваності студентів ВНЗ гуманітарних спеціальностей / А. В. Гакман // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. – Випуск 19. – Том 1. – Вінниця: ТОВ «Планер». 2015 – С. 71–78.
15. Грицюк Л. К. Формування здоров'язберігаючої компетентності в майбутніх соціальних педагогів / Л. К. Грицюк, А. В. Лякішева // Науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. – 2010. – № 13. – С. 143–146.
16. Дзятковская Е. Н. Здоровьесберегающие образовательные технологии: новые акценты / Е. Н. Дзятковская // Психология здоровья и личностного роста [электронный ресурс]. – 2010. – № 1. – URL: http://www.health-musicpsy.ru/index.php?page=psychologiya_zdorovya&issue (29.09.11).
17. Лукашин Ю. В. Формирование здоровьесберегающей компетенции у студентов педагогического вуза: автореф. дис. ... канд пед. наук: 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования» / Ю. В. Лукашин. – Пенза, 2010. – 23 с.
18. Рыбина И. Р. Педагогические условия формирования здоровьесберегающей компетентности учащихся на уроке: дисс. ... канд пед. наук: 13.00.01 / Рыбина Ирина Рудольфовна. – Орел, 2011. – 199 с.
19. Успенская В. М. Здоров'язберігаюча компетентність учителя основ здоров'я як визначальна його професійної компетентності / В. М. Успенская // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – 2010. – № 1(3). – С. 442–452.

Головачук В.В., Гулина Л.В.

Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация

В статье обоснована целевой компонент культуры сохранения здоровья студенческой молодежи. Обнаружены цели здорового образа жизни студентов что мотивировать данный контингент к дальнейшему сохранению здоровья. Выделены степень сохранности элементов здорового образа жизни в жизнедеятельности студентов во время обучения в вузе. Установлено психолого-педагогические условия формирования положительного отношения студентов к физическому воспитанию и здоровьесберегающей деятельности.

Ключевые слова: сохранение здоровья, студенческая молодежь, культура.

Golovachuk V.V., Gulina L.V.

Yuri Fedkovich Chernivtsi National University

THEORETICAL PRINCIPLES OF FORMING THE HEALTH CULTURE OF STUDENTS' YOUTH

Summary

The article substantiates the target component of the culture of preserving the health of student youth. The goals of a healthy lifestyle of students are identified which will motivate this contingent to further preserve health. The degree of preservation of elements of a healthy lifestyle in the life of students during studying at universities is distinguished. The psychological and pedagogical conditions for the formation of a positive attitude of students towards physical education and health preservation activity are established.

Keywords: health preservation, student youth, culture.