

УДК 008.1-057.875

В'ячеслав Лобода

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ВНОСИЛА КОРЕКТИВИ В ЛІТЕРАТУРУ

У статті акцентовано увагу на актуальності й доцільності формування культури здоров'я студентської молоді в освітньому просторі ВНЗ; охарактеризовано підходи науковців до визначення суті дефініції «культура здоров'я» та її складників; розкрито місце і роль навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у процесі формування культури здоров'я студентської молоді; виявлено недоліки, що стоять на заваді ефективності цього процесу на заняттях з фізичного виховання й у позааудиторній фізкультурно-оздоровчій діяльності; визначено педагогічні умови, реалізація яких покликана підвищити ефективність формування культури здоров'я студентів у процесі організації фізичного виховання студентів як в аудиторний, так і позааудиторний час.

Ключові слова: культура здоров'я, фізичне виховання, студенти, педагогічні умови, формування.

В статье акцентировано внимание на актуальности и целесообразности формирования культуры здоровья студенческой молодежи в образовательном пространстве вуза; дана характеристика подходов ученых к определению сущности дефиниции «культура здоровья» и ее составляющих; раскрыты место и роль учебной дисциплины «Физическое воспитание» в процессе формирования культуры здоровья студенческой молодежи; выявлены недостатки, которые мешают эффективности этого процесса на занятиях по физическому воспитанию и во внеучебной физкультурно-оздоровительной деятельности; определены педагогические условия, реализация которых призвана повысить эффективность формирования культуры здоровья студентов в процессе организации физического воспитания студентов как в аудиторное, так и внеаудиторное время.

Ключевые слова: культура здоровья, физическое воспитание, студенты, педагогические условия, формирование.

In the present article special attention has been focused on the relevance and practicability of creating students' culture of health in the educational environment of institutions of higher learning; the author of the present paper has characterized scientists' approaches to defining the essence of the notion «a culture of health» and its components; the place and role of the discipline «Physical Education» in the process of building students' culture of health have been specified in the article; the author has revealed the drawbacks which hinder the effectiveness of this process in physical education classes and during extracurricular physical education and recreational activities; moreover, the

author of the present work has defined the pedagogical conditions whose realization is considered to increase the effectiveness of creating students' culture of health in the process of physical education both during classes and in extracurricular time.

Key words: *a culture of health, physical education, students, pedagogical conditions, creating.*

Успішне вирішення завдань щодо вдосконалення підготовки висококваліфікованих кадрів тісно пов'язане зі зміцненням і охороною здоров'я, підвищенням працездатності студентської молоді. У зв'язку з цим одним із пріоритетних завдань сучасного етапу модернізації вищої освіти має стати збереження і зміцнення здоров'я студентів, формування в них цінностей здоров'я і здорового способу життя.

Утім, згідно останніх досліджень [7], стан здоров'я студентської молоді у період навчання у виші невинно погіршується. Зокрема, на початок другого року навчання кількість випадків хронічних захворювань у студентів збільшується на 23 %, на кінець навчання – на 43 %. Кількість студентів спеціальної медичної групи зростає з 10 до 20–25 %, на кінець четвертого року навчання у складі спеціальної медичної групи перебуває вже близько чверті студентів.

Зниження рівня здоров'я і фізичної працездатності студентської молоді є наслідком значного психоемоційного навантаження, порушень гігієнічно обґрунтованого режиму дня, харчування. У більшості студентів все це загострюється на фоні адаптації до нових умов проживання та спілкування з оточуючими. Як відомо, перебудова організму студента до нових соціальних умов викликає спершу активну мобілізацію, а потім виснаження фізичних резервів організму і як наслідок зрив – процесу адаптації та розвиток цілої низки захворювань.

Одним із резервів розв'язання порушеної проблеми слугують заняття з фізичного виховання в умовах вищого навчального закладу. Володіючи потужним гуманістичним потенціалом, навчальна дисципліна «Фізичне виховання» і застосовувані нею педагогічні технології (методика фізичного виховання, професійно-прикладна фізична підготовка, адаптивна фізична культура, спортивне тренування, лікувальна фізична культура, основи організації фізкультурно-спортивної діяльності) сприяють гармонізації, оздоровленню студентів, вихованню їхньої життєвої позиції, громадянськості, приводячи психофізичний стан у розумну відповідність з біологічним та соціальним середовищем.

Аналіз дослідження проблеми формування культури здоров'я студентської молоді на початку ХХІ століття засвідчує, що досить ґрунтовно вона вивчалася у педагогічній, медичній, культурологічній літературі. Значним науковим доробком у цьому напрямі позначилися праці М. Антропової, Г. Апанасенко, А. Баранова, О. Дубогай, Т. Круцевича, Н. Матвєєвої, А. Сухарева, А. Хрипкової та інших. Утім, у названих роботах медичний аспект дослідження проблеми значно переважав над

педагогічним і виховним.

Мета статі – на основі аналізу провідних дефініцій досліджуваної проблеми визначити педагогічні умови формування культури здоров'я студентів на заняттях з фізичного виховання у ВНЗ.

У процесі дослідження з'ясовано, що в сучасному науковому просторі спостерігаються певні розбіжності у визначенні провідних дефініцій окресленої проблеми. Традиційно «культура здоров'я» тлумачиться як частина загальної культури людини, яка пов'язана з її ставленням до свого здоров'я та здоров'я інших людей, веденням здорового способу життя і включає в себе окремі компоненти. Зокрема, дослідниця Л. Волошина акцентує увагу на тому, що культура здоров'я – це не лише поінформованість у галузі здоров'язбереження, що досягається в процесі навчання, а й практичне втілення потреби вести здоровий спосіб життя, дбати про власне здоров'я і здоров'я оточуючих.

На переконання З. Тюмасевої, «...культура здоров'я – це свідомо система дій і відносин, які в значній мірі визначають якість індивідуального і суспільного здоров'я людини, обіймаючи ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших людей, а також ведення здорового способу життя» [9].

В аспекті досліджуваної проблеми викликає інтерес позиція О. Трещевої, яка вважає, що культура здоров'я особистості характеризується: наявністю позитивних цілей і цінностей; обізнаним і осмисленим ставленням до свого здоров'я, природи і суспільства; організацією здорового способу життя, що дозволяє активно регулювати стан людини з урахуванням індивідуальних особливостей організму, реалізовувати програми самозбереження, самореалізації, саморозвитку, які призводять до гармонійної єдності всіх компонентів здоров'я і цілісного розвитку особистості [8].

Розглядаючи культуру здоров'я з соціальних позицій, З. Количева [5] наголошує на тому, що вона є складовою частиною загальної культури людини, яка зумовлює соціалізацію та соціальну успішність особистості в процесі життєдіяльності. У якості елементів культури здоров'я автор виділяє: знання валеологічного характеру, валеологічні вміння, світогляд і мислення, які мають валеологічну спрямованість, культуру почуттів, емпатію і рефлексію, вміння розуміти себе та інших, оцінювати свій стан і поведінку, здоровий спосіб життя, розуміння суті і основних складових здорового способу життя, дотримання його повсякденно. Тобто, на переконання дослідниці, – це певний рівень, якість, режим і стиль життя людини.

Заслуговує на увагу й підхід до визначення провідної дефініції досліджуваної проблеми С. Горбушиної, яка вважає, що «феномен культури здоров'я включає історично закріплену людством програму організації безпечної життєдіяльності та наступності у вихованні здорового покоління, містить у собі безліч смислів і значень здорового способу життя, у діалозі з якими особистість самоорганізує власну діяльність, поведінку і спілкування в руслі безпеки життя, охорони і зміцнення здоров'я» [2].

Наукову цінність з огляду на досліджувану проблему має й позиція В. Кожанова [4]. Науковець визначає культуру здоров'я як інтегративну

особистісну якість, що формується в процесі систематичного, цілеспрямованого виховання і навчання на основі емоційно-ціннісного ставлення до свого здоров'я, до організації здорового способу життя, валеологічного мислення, накопичення досвіду застосування валеологічних знань, умінь і навичок в практиці організації здорового способу життя, розвитку всіх компонентів валеологічної свідомості. Автор зазначає, що зміст культури здоров'я включає в себе три компоненти: інтелектуальний – знання в галузі валеології, організації здорового способу життя, збереження і зміцнення здоров'я; емоційно-ціннісний – активне, позитивне ставлення до свого здоров'я, до організації здорового способу життя; дієво-практичний – застосування валеологічних знань, умінь і навичок в практиці організації здорового способу життя.

Ми поділяємо позицію Н. Рибачук [6], яка позиціонує «культуру здоров'я особистості» як характеристику розвитку творчих сил і здібностей людини, спрямованих на створення, збереження і розвиток власного стану морального, психологічного і фізичного благополуччя і громадського здоров'я. Культура здоров'я виражається в типах і формах організації життя і діяльності людей, у їхніх взаєминах, у створюваних матеріальних і духовних цінностях.

Водночас, «культуру здоров'я студентів» розглядаємо як складне, багатовимірне соціально-педагогічне явище, що характеризує ступінь розвитку системи формування позитивних цінностей студентів у створенні, збереженні і розвитку особистого і громадського здоров'я.

Підкреслимо, що непересічне значення у формування культури здоров'я студентів в умовах вищого навчального закладу належить навчальній дисципліні «Фізичне виховання», яка слугує одним із засобів корекції і управління здоров'ям студентів. Заняття фізичними вправами зміцнюють здоров'я, підвищують нервово-психічну активність до емоційних стресів, підтримують фізичну і розумову працездатність. Окрім цього, вузівське фізичне виховання передбачає формування здорового способу життя студентів, прищеплення їм гігієнічних навичок, активізацію самостійної фізкультурної діяльності, розвиток наукового світогляду, сприяння становленню професійно-прикладної фізичної кондиції студентів.

Утім, результати досліджень науковців (О. Глагощук, Т. Кравчук, Н. Рибачук, П. Петриця та ін.) і власний досвід свідчать про те, що заняття з фізичного виховання у ВНЗ не повною мірою реалізують свій потенціал у цьому напрямі. Залишається досить низькою оздоровча ефективність чинної системи фізичного виховання, що ґрунтується переважно на традиційно використовуваних критеріях оцінки діяльності студентів на основі виконання ними контрольних нормативів фізичних вправ. Цілі занять часто не усвідомлюються студентами, мотивація на регулярні фізкультурно-оздоровчі заходи практично відсутня. Зміст позаурочної фізкультурно-спортивної діяльності почасти не відповідає колективним й індивідуальним інтересам і запитам студентів, не враховуються їхні соціально-психологічні і типологічні особливості. Участь студентів у

багатьох спортивно-масових заходах нерідко носить примусовий характер, що також не сприяє підвищенню їхньої мотивації до занять фізичними вправами як підгрунтя формування культури здоров'я [3, с. 17].

Окрім того, низька освіченість студентів у сфері культури здоров'я знижує можливість переносу отриманих знань і практичних навичок на культуру навчальної і професійної праці, побуту, відпочинку, харчування, сну, спілкування, подолання згубних звичок, сексуальну поведінку. Як результат, у студентів не формується здатність до самовизначення, потреба в здоровому способі життя, що визначає ставлення особистості до себе, свого здоров'я, психофізичного стану, режиму фізичних та інтелектуальних навантажень, раціонального використання вільного часу тощо [3, с. 4].

Одна з причин такого перебігу справ полягає в переважанні залежної позиції студентів у процесі фізичного виховання. Останні в організації та управлінні навчальним процесом не беруть участь. Для студентів авторитарно нав'язана фізкультурно-спортивна діяльність виступає як суб'єктивно відчужена, як діяльність не для себе, а для якихось зовні вагомих цілей.

Зазначене вище зумовлює пошук шляхів удосконалення викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у ВНЗ, розробки більш дієвих механізмів формування в студентській молоді культури збереження власного здоров'я.

На наше переконання, дієвим поштовхом для вирішення зазначеної проблеми слугуватиме розробка й втілення на практиці педагогічних умов формування культури здоров'я студентів на заняттях з фізичного виховання, що спираються на чотирьохкомпонентну структуру культури здоров'я: знання про культуру здоров'я, здоровий спосіб життя, здоров'я людини (когнітивний компонент); прояв оздоровчих умінь (операційно-практичний компонент); досвід роботи в оздоровчій діяльності (творчий компонент); ціннісне ставлення до здоров'я (мотиваційно-ціннісний компонент).

До таких умов відносимо:

- гуманізацію й індивідуалізацію процесу фізичного виховання;
- поглиблення валеологічних знань, формування вмінь і навичок застосування їх у практиці організації здорового способу життя;
- навчання культурі рухів;
- оволодіння технологією складання індивідуальної програми оздоровлення, планування режиму дня для використання в майбутній професійній діяльності та повсякденному житті;
- опанування студентами вміннями й навичками самоконтролю за станом здоров'я, самовиховання і самовдосконалення власного здоров'я;
- використання нових технологій здоров'язбереження у процесі навчальних занять і позааудиторній оздоровчо-масовій діяльності;
- створення культурного середовища вишу з метою підсилення мотивації студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності;
- запровадження в педагогічний процес фізичного виховання інтерактивних методів навчання.

Отже, формування культури здоров'я студентів в освітньому просторі ВНЗ, зокрема на заняттях з фізичного виховання, постає як завдання, без вирішення якого суспільство може понести досить помітні й невідтворювані втрати людського потенціалу, що поза сумнівом, негативно позначиться на виробничій інфраструктурі, добробуті, якості життя та культурі суспільства. Аналіз цієї проблематики, пошук шляхів її вирішення є актуальним і невідкладним завданням сучасної педагогічної думки і освітньої практики, тому що здоров'я належить до першочергових, непересічних цінностей людини.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів визначеної проблеми. Перспективними для подальшого наукового пошуку є питання розробки технології формування культури здоров'я студентів в умовах освітнього середовища ВНЗ.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Глагошук О. Педагогічні умови вдосконалення культури зміцнення здоров'я студентів в системі фізичного виховання у вищому навчальному закладі : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання» / О. Глагошук. – К., 2008. – 23 с.
2. Горбушина С. Личность будущего учителя как субъект культуры здоровья: концепция и принципы развития [Текст] / С. Горбушина // Валеология. – 2005. – № 1. – С. 89–93.
3. Дудорова Л. Педагогічні умови формування потреби в здоровому способі життя майбутніх учителів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Л. Дудорова. – Вінниця, 2009. – 24 с.
4. Кожанов В. Саморазвитие культуры здоровья студента в процессе спортивно ориентированного физического воспитания / В. Кожанов // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 2. – С. 12–14.
5. Кольчева З. Система непрерывного валеологического образования / З. Кольчева // Наука и школа. – 1998. – № 3. – С. 24–35.
6. Рыбачук Н. Теория и технология формирования культуры здоровья студентов / Н. Рыбачук : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.08. – Краснодар, 2003. – 519 с.
7. Соснин В. Особенности состояния здоровья современного студента и способы его коррекции средствами физической культуры / В. Соснин // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 2. С. 16–24.
8. Трещева О. Концепция валеологического образования студентов физкультурного вуза [Текст] / О. Трещева // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 10. – С. 15–17.
9. Тюмасева З. Психологическая готовность студентов к оздоровлению и условия ее развития / З. Тюмасева, Г. Валеева // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2012. – № 10. – С. 17–27.