

## **Активізація діяльності студентів у напрямі формування досвіду здоров'язбереження**

Бойко Ю.С. викладач кафедри  
валеології та фізичного виховання УДПУ

Активізація діяльності по здоров'язбереженню у вищих навчальних закладах розглядається нами, як сукупність матеріальних, педагогічних і психологічних факторів вузівської дійсності, що спонукають суб'єктів освітнього процесу до професійно-особистісного розвитку та саморозвитку. Подібне формулювання відрізняється високим ступенем узагальненості, що дозволяє розглядати в якості фактора будь-який елемент освітнього середовища (об'єкт, предмет, суб'єкт, процес), що здійснює вплив на активність студентів.

Створення індивідуальної моделі здорового способу життя студента з урахуванням його особистісних особливостей може бути наступним важливим кроком у самоорганізації здорового способу життя (від зовнішнього контролю до внутрішнього самоконтролю), становленні самосвідомості та активної життєвої позиції на основі виховання і самовиховання, формування відповідальності за своє здоров'я, життя і здоров'я інших людей. Цю модель, на думку В. Ігнатової, студент самостійно розробляє і демонструє викладачу як самостійну роботу [1].

Робота з формування здорового способу життя на думку С. Максименко, С. Болтівець, має складатися із двох взаємопов'язаних складових: 1) прийняття молоддю цінностей здорового способу життя (пропагандувальна складова); 2) здобуття молоддю знань, умінь і навичок, необхідних для самостійного виконання певних завдань (змістовно-інформаційна та практична складові). Вирішальне значення у цьому процесі відіграє поєднання роботи з формування у молодих людей знань з теорії і методики ведення здорового способу життя з практичними заняттями та фізичними вправами. Важливим при вихованні у молоді цінностей здорового

способу життя є проведення самостійних оздоровчих занять за місцем проживання [5, 79]. Але фізичне виховання не має замикатися лише на розвитку рухової активності, необхідно задіяти психічний і духовний розвиток.

Активне збереження, відновлення і зміцнення здоров'я студентської молоді, надання допомоги в реалізації власного потенціалу, для успішного навчання, ведення активної виробничої, соціальної діяльності, спрямованої на зниження захворюваності та інвалідизації, поліпшення якості життя, підвищення адаптаційних механізмів; реалізацію внутрішньої гармонії фізичного, психічного, духовного стану людини, а також гармонію з екологічним середовищем; відповідальність молоді людини за своє здоров'я і здоров'я своїх близьких забезпечується реалізацією комплексного підходу на відміну від нормативного підходу в побудові навчального процесу, коли на чільне місце ставиться не особистість студента, а його показники, які характеризуються лише контрольованими нормативами.

Виходячи з методологічного аналізу проблеми здорового способу життя, можна сказати, що мотивація здоров'язбереження - це конкретизація причини дії в процесі формування ціннісних установок на здоровий спосіб життя (діяльнісний підхід), система взаємопов'язаних і підпорядкованих мотивів діяльності, що свідомо визначають лінію поведінки (системний підхід), показник наявних потреб студента, у яких особистість відчуває нестачу (ціннісний підхід).

Як вказують В. Кашуба, С. Футорний, О. Андреева: «Ми не заперечуємо думку провідних вчених, але наші уявлення базуються на тому, що у змісті мотивації здоров'язбереження можуть бути виділені наступні компоненти: оздоровчий, психофізичний, пізнавальний, соціально-моральний і професіональний» [3, 53].

Оздоровчий компонент припускає загальне поліпшення фізичної підготовленості, реалізацію можливості керувати собою, відчувати задоволення від діяльності; психофізичний - ґрунтується на мотивах

реалізації (гармонія, згода, порядок, краса, естетика зовнішнього вигляду) і отримання задоволення (відчуття здоров'я приносить радість, щоб відчуті це почуття, людина прагне бути здоровою), пізнавальний - особливий тип діяльності, дій і відносин особистості відносно здоров'язбереження, де провідними мотивами є спілкування (прагнення до пізнання й оцінки інших людей, а через них і з їх допомогою - до самопізнання і самооцінки), які означають, що людина відчуває себе вільною незалежно від зовнішніх умов; соціально-моральний - дозволяє виділити важливість соціальних функцій серед інших мотивів, професійний складається з мотивів досягнення, які виражаються в усвідомленні того, що, будучи здоровим, можна піднятися на вищий щабель суспільної драбини.

Основними параметрами при створенні умов сприятливого середовища для збереження та зростання якості здоров'я Г. Міщерякова виділяє:

-фізичний розвиток людини, що є сукупністю морфофункціональних показників, причому морфологічні ознаки можуть бути не менш надійними критеріями, що характеризують розвиток організму, ніж функціональні;

-фізична активність - оптимальне використання фізичного навантаження для збереження і формування здоров'я, яке одночасно може служити характеристикою самоконтролю здоров'я;

-психоемоційний стан - особлива форма психічних станів людини з переважанням деяких властивостей емоційного реагування за типом домінанти;

-психоемоційна стійкість - відносна динамічна стійкість психоемоційного стану людини при дії подразників, що вимагають негайного реагування для збереження здоров'я, безпеки, власності або престижу [4].

Сучасні науковці до змісту активізації діяльності з формування мотивації до здорового способу життя відносять наступні види діяльності: аналіз і підбір ресурсів; підбір персоналу; вивчення ситуації; навчання; вулична робота; організація, підтримка груп взаємодопомоги, клубів, гуртків; інформування.

Для активної діяльності, спрямованої на формування здорового способу життя важливе значення має такий вид діяльності, як **вивчення ситуації**. Ця діяльність передбачає проведення різноманітних досліджень, спрямованих на виявлення особливостей молодіжного середовища, негативних та позитивних його явищ, особливостей впливу різноманітних подій з різних галузей життя студентів. Також вивчаються особливості впровадження різноманітних профілактичних програм, їх функціонування з метою виявлення і подальшого усунення недоліків, або шляхи удосконалення.

У сучасній практиці активізації діяльності використовуються такі організаційні групові та масові форми роботи: ігротеки, дискотеки, вуличний театр, мітинг, вулична хода, робота виїзного пункту соціальної підтримки (консультування), рейди тощо.

Організація, підтримка груп взаємодопомоги, клубів, гуртків також має значення для забезпечення успішності активної роботи, спрямованої на формування мотивації до здорового способу життя. Основний спосіб проведення часу в цих групах - розповідь когось із учасників про свої проблеми й одержання підтримки від інших членів групи.

Інформування у процесі здійснення активної роботи, спрямоване на формування здорового способу життя передбачає рекламно-видавничу діяльність, спрямовану на створення соціальної реклами різних видів, а також буклетів, брошур, посібників з проблематики, що стосується здорового способу життя.

**Позааудиторна робота** як складова, яка не обмежена часовими межами, чітко не регламентована формами та методами, дає можливість: створити умови для реалізації студентами своїх здібностей, нахилів, сприяє соціально-громадській активності; реалізації самоврядування як ефективної форми соціально-громадської діяльності; підсилити мотивацію навчання.

Правильно організована позааудиторна робота розвиває у студентів потребу у вивченні педагогічної та психологічної теорії з проблеми формування особистісного досвіду здоров'язбереження.

Форми організації позааудиторної роботи можуть бути різноманітними: консультації, додаткові заняття, підготовка та участь у творчих заходах, різні форми клубної роботи.

Види позааудиторної роботи можна умовно поділити на два напрямки, які викладачі вважають найбільш перспективними. Перший напрям – залучення студентів до наукової роботи. Другий напрям це загальнокультурні заходи, що мають відношення до конкретного предмету чи спеціальності взагалі. Ці заходи можуть бути організовані як офіційно адміністрацією ВНЗ, так і за ініціативою учасників у рамках клубу чи студентських об'єднань [2, 12].

Отже, проведений аналіз психолого – педагогічної літератури, дозволив намітити основні напрями практичного вирішення зазначеної проблеми. Серед основних видів роботи виділяються такі:

- створення комфортних умов навчання;
- ознайомлення студентів з ефективними технологіями оздоровлення та подолання негативних наслідків стресових, екстремальних та кризових ситуацій;
- активну пропаганду здорового способу життя;
- організацію груп взаємодопомоги, клубів і об'єднань на основі ідеології здорового способу життя;
- проведення тренінгів, семінарів з метою збереження особистісного здоров'я;
- використання оздоровчих методик, які регулюють рухову активність, і прийомів реабілітації розумової і фізичної працездатності;
- активізацію спортивно-масової діяльності студентів.

### **Список використаних джерел:**

1. Игнатова В.В. Педагогические стратегии в контексте профессионально-культурного становления личности студента вуза / В.В. Игнатова, О.А. Шушерина // Сибирский педагогический журнал. – 2004.– № 1.– С. 105-113.
2. Ирхин В.Н., Ирхина И.В., Беседина О.А. Педагогическое сопровождение студентов в условиях здоровьесберегающего образовательного процесса в вузе. / В.Н.Ирхин, И.В.Ирхина, О.А.Беседина // Культура физическая и здоровье. - 2010. - №4 (29).- С. 37-39.
3. Кашуба В.А., Футорный С.М., Андреева Е. В. Современные подходы к здоровьесбережению студентов в процессе физического воспитания / В.А.Кашуба, С.М.Футорный, Е.В. Андреева // Физическое воспитание студентов. – 2012. - №1. - С.51-59
4. Мещерякова Г. П. Организационно-педагогическое обеспечение реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе вуза: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01./ Мещерякова Г.П. - Ставрополь, 2006. - 190 с.
5. Психологічне обґрунтування заходів пропагування психогігієнічного виховання і здорового способу життя серед сучасної молоді: Монографія / [Максименко С.Д., Болтівець С.І., Кокун О.М., Здіорук С.І., Губенко О.В., Гуменюк Г.В.]. - за заг. ред. С.Д. Максименка. - К.: ДП «Інформ.-аналіт. Агенство», 2012. – 152с.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, здоров'язбереження.

Анотація.

В статті розглядаються різні аспекти активізації діяльності по здоров'язбереженню у вищих навчальних закладах. Проведений аналіз науково-педагогічної літератури дозволив намітити основні напрями

практичного вирішення зазначеної проблеми. Окреслені різні види роботи по вирішенню проблеми активізації діяльності по здоров'язбереженню.

Збірник: «Наукові записки екологічної лабораторії» листопад 2014р.