

Нові підходи до формування навичок до здорового способу життя студентської молоді.

Бойко Юлія Степанівна

Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини

Анотація. З огляду на важливість порушеної проблеми, актуальним є впровадження в освітнє середовище вищого навчального закладу здоров'яформувальних і здоров'язберігальних методів, прийомів, технологій, метою яких є формування ціннісного відношення та позитивної мотивації до здорового способу життя, збереження та зміцнення здоров'я, оволодіння навичками ведення здорового способу життя.

Ключові слова. Здоров'я, спосіб життя, здоровий спосіб життя, цінність, ціннісні установки.

Залучення майбутнього педагога до здорового способу життя - одне з найголовніших завдань реформування й удосконалення системи освіти, і поліпшення підготовки педагогічних кадрів.

Розробка високоефективних промислових технологій, порушення екологічного балансу більшості територій і ціла низка інших об'єктивних факторів привели до того, що спосіб життя сучасної людини все більше провокує такі явища в суспільстві, як низький рівень організації харчування молоді; відсутність продуктивної системи служб лікарського контролю за станом здоров'я; порушення фізіолого-гігієнічних вимог до організації навчально-виховного процесу у вищих навчальних закладах; відсутність планомірної і цілеспрямованої роботи з профілактики шкідливих для здоров'я звичок; недосконалість навчальних програм та методик організації здоров'язбереження в освітній установі; поширення нових видів залежностей (комп'ютерна, інтернет, ігрова та ін.), які негативно впливають на здоров'я особистості тощо [5, с.3].

За дослідженнями науковців, суспільство перебуває в дуже нездоровому

стані, аналіз кількісних та якісних характеристик населення за останнє десятиріччя свідчить про те, що Україна нині на межі глибокої демографічної кризи, яка характеризується депопуляцією, старінням населення, зменшенням середньої тривалості життя. Особливе занепокоєння викликає стан репродуктивного здоров'я молоді, яка є невід'ємною частиною здоров'я нації загалом і має стратегічне значення для забезпечення сталого розвитку суспільства [6].

Проблеми якості життя і здоров'я населення, особливо молоді, стали предметом значної уваги багатьох учених, громадських діячів та політиків, що знайшло своє відображення у законодавчих документах, а саме: Національній програмі «Діти України», «Репродуктивне здоров'я», Міжгалузевій комплексній програмі «Здоров'я нації», Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту, Цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації», Законі України «Про вищу освіту», Концепції гуманітарного розвитку України на період до 2020 року». У державних документах звертається увага на виховання свідомого ставлення молоді до свого здоров'я та здоров'я інших, формування основ і гігієнічних навичок здорового способу життя, необхідності збереження і зміцнення їхнього фізичного, психічного здоров'я, пропаганду здорового способу життя.

Значна частка відповідальності за збереження і примноження здоров'я сьогодні покладена на медицину. Проте вітчизняна медицина займається переважно лікуванням захворювань, а це є недостатньо, особливо у зв'язку з погіршенням здоров'я нації за основними якісними характеристиками народонаселення [9, с.4]. Тому означена проблема вийшла за межі медицини й зумовила необхідність підключення до її вирішення таких галузей знань про людину, як психологія й педагогіка.

Аналіз виховної практики засвідчив, що у більшості навчальних закладів недостатньо застосовуються ефективні форми роботи з охорони здоров'я молодого покоління, мало використовується їх потенційні можливості для

збереження і зміцнення здоров'я студентів, формування ціннісного ставлення до здоров'я та здорового способу життя. У педагогічній практиці процес збереження та зміцнення здоров'я студентів, формування цінності здорового способу життя та їхнього оздоровлення має фрагментарний, часто формальний характер, використовуються традиційні засоби виховання. Ціннісне ставлення до свого здоров'я, бажання і вміння піклуватися про нього у переважній частини молодого покоління є недостатньо сформованим.

Сучасна система освіти та умови життя можуть дати достатній обсяг знань, але не здатні зберегти здоров'я молодого покоління. Підтвердженням цього є катастрофічне погіршення здоров'я дітей і молоді України, нестійка мотивація до збереження здоров'я. Дослідження вчених свідчать, що здоровими можна назвати лише 27% дітей шкільного віку, 90% здоров'я людина втрачає у віці до 2-х років, а 40–60% хвороб дорослих беруть свої корені у віці 5–7 років [4, с.200]. За даними Міністерства охорони здоров'я України та Держкомстата, у 42% дітей шкільного віку спостерігаються різні хронічні захворювання, а в 50% школярів – функціональні відхилення в різних системах організму [1, с.15].

Прагнучи забезпечити європейську якість вищої освіти, більшість вищих навчальних закладів намагається відійти від традиційної системи навчання і виховання, відбувається перехід до навчально-виховного процесу інноваційного типу, з новими технологіями і новим змістом. Оновлення змісту освіти здійснюється в умовах децентралізації управління, широкої автономізації освітніх закладів, розвитку варіативності освіти, інтенсифікації змісту (значна частина дисциплін та інформації, необхідна для засвоєння студенту, збільшується й ускладнюється з кожним роком). Тому одним із критеріїв якості вищої освіти повинна бути його здоров'язберігаюча і здоров'язміцнювальна орієнтація [2, с.15]

Навчання здоровому способу життя повинно бути системним і має сприяти гармонійному розвитку психофізичних здібностей молоді. Така робота передбачає: по-перше, вивчення уявлень молоді про здоровий спосіб

життя і розробку методів оцінювання здоров'я індивіда; по-друге, формування свідомості й установки на здоровий спосіб життя; по-третє, розробку методик навчання молоді здоровому способу життя. Головним завданням такої роботи є формування свідомого ставлення до особистого здоров'я, навколишнього середовища і здоров'я інших людей.

Цілісний (холістичний) підхід до людини як біоенергоінформаційної системи розкриває перспективу розробки нових технологій як навчання, так і оздоровлення. Такий підхід, на думку М. Гончаренко, є основою нової світоглядної парадигми духовної еволюції людини як безальтернативної стратегії виживання цивілізації та збереження здоров'я в умовах катастрофічно наростаючої глобальної екологічної та духовної кризи, умовою переходу суспільства на ноосферний рівень розвитку [7, с.47–48].

Як зазначає В. Колбанов, наявний запас знань про здоровий спосіб життя, запозичений із народних традицій, укладів життя й народної медицини, дотепер мав переважно емпіричний характер без коректного наукового обґрунтування [8, с.9]. Усунення цього протиріччя стало можливим завдяки введенню І. Брехманом у наукову термінологію поняття «валеологія» (1980), яким автор позначив нову галузь наукових знань, пов'язану з вивченням і формуванням здоров'я, що виникла на стику наук про людину (медицини, фізіології й анатомії, фізичної культури, психології й педагогіки).

Позитивною тенденцією у вирішенні проблеми здорового способу життя на сучасному етапі варто визнати прагнення вчених до її аксіологічного аспекту. Якщо розглядати цінності як здатність бачити світ у всьому різноманітті його проявів, де особлива роль належить людині, то, на думку Е. Вайнера, «не знати свій організм, не усвідомлювати свого місця в природі, не вміти регулювати свій стан – негідно культурної людини» [3, с.27].

З огляду на важливість порушеної проблеми, актуальним є впровадження в освітнє середовище вищого навчального закладу здоров'яформувальних і здоров'язберігальних методів, прийомів, технологій,

метою яких є формування ціннісного відношення та позитивної мотивації до здорового способу життя, збереження та зміцнення здоров'я, оволодіння навичками ведення здорового способу життя.

Література:

1.Аносов І. П. Здоров'язбережувальні освітні технології у професійно-педагогічній підготовці вчителя / І. П. Аносов, С. С. Ізбаш // Педагогіка здоров'я : зб. наук. праць IV Всеукраїнської наук.-практ. конф. / [за заг. ред. І. Ф. Прокопенка]. — Х. : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2014. — С. 22—28.

2.Борейко Н. Ю. Організація здоров'язберігаючого навчального процесу у вищій школі в сучасних умовах / Н. Ю. Борейко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. — 2010. — № 12. — С. 15—18.

3.Вайнер Э. Н. Валеология : учебник для вузов / Вайнер Э. Н. — М. : Флинта ; Наука, 2001. — 416 с.

4.Вишневский В. А. Здоровьесбережение в школе (педагогические стратегии и технологии) / Вишневский В. А. — М. : Теория и практика физической культуры, 2002. — 270 с.

5.Головачук В. Сучасні стратегії навчання у сфері профілактики та формування здорового способу життя в умовах сучасної школи / Валентина Головачук, Оксана Левицька // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Випуск 12 : у 4-х т. — Львів : НВФ «Українські технології», 2008. — Т. 4. — С. 35—39.

6. Гончар Г. І. Організаційно-методичні умови формування мотивації студентів інститутів фізичної культури до професійно-прикладної фізичної підготовки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Г. І. Гончар. — Дніпропетровськ, 2013. — 19 с.

7.Гончаренко М. С. Валеологічні основи духовності : навч. посіб. / Гончаренко М. С. — Х. : ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2008. — 332 с.

8.Колбанов В. В. Валеология. Основные понятия, термины и определения / Колбанов В. В. — СПб. : Деан, 2000. — 256 с.

9.Соколенко Л. С. Формування культури здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання» / Л. С. Соколенко. — Умань, 2011. — 20 с.