

Література

1. Tourism Education and manpower development in Central and Eastern Europe; In: Richards, G. ed.: Tourism in Central and Eastern Europe: Educating for Quality; ATLAS, Tilburg University Press, Tilburg, The Netherlands, 1996. – P. 15–25.
2. The tourism Core curriculum: a role for behavioural studies?; In: Richards, G. ed.: Tourism in Central and Eastern Europe: Educating for Quality; ATLAS, Tilburg University Press, Tilburg, The Netherlands, 1996. – P. 123–136.
3. Tourism and tourism education in Hungary; In: Richards, G. ed.: Tourism in Central and Eastern Europe: Educating for Quality; ATLAS, Tilburg University Press, Tilburg, The Netherlands, 1996. – P. 47–55.

КОБЗЄВА І.О.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ТА СОЦІАЛЬНІ ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА СТАН ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ КОЛЕДЖУ

Актуальність цієї проблеми в науці визначається, перш за все, погіршенням стану здоров'я студентської молоді. Це явище асоціюється з рядом об'єктивних і суб'єктивних причин: сучасним економічним і технологічним рівнем життя; умовами організації навчальної і позанавчальної діяльності студентів; відсутністю способів стимуляції молоді з боку держави до збереження здоров'я, зниження інтересу студентів до розвитку духовного і фізичного в структурі особистості.

Збереження здоров'я людини, на думку багатьох авторів, залежить від психології самої людини, рівня її свідомості, рівня вихованості та загальної культури (В. Ананьєв, І. Брейхман, Г. Зайцев, І. Журавльова, Л. Татарнікова, А. Щедрина та ін.). При цьому вважається, що педагогічний вплив не повинен бути прямою апеляцією до свідомості студентів, а має здійснюватись через особистий приклад, переконання, стимуляцію особистості щодо переосмислення власних позицій і думок, до внутрішньої роботи над собою. Важливу роль у цьому процесі відіграє формування в учнів усвідомленої потреби в збереженні власного здоров'я, що має виявлятися у стійкій мотивації, інтересі до здорового способу життя, цілеспрямованій поведінці щодо підтримки здоров'я [7]. Усвідомлена потреба в збереженні здоров'я має бути внутрішнім мотивом, що стимулює до свідомого оволодіння знаннями, їх трансформації із “зовні заданих у внутрішньо прийнятій й реально діючій” [5]. Актуальність питань, що розглядаються в статті, зумовлена наявністю факторів, які впливають на стан здоров'я студентської молоді і які необхідно враховувати при організації навчально-виховного процесу в коледжі.

Мета статті полягає в тому, щоб проаналізувати фактори, що впливають на стан здоров'я студентів, визначити шляхи подолання негативних наслідків їх впливу.

До основних факторів, що негативно впливають на здоров'я людини, учені зараховують, насамперед, психоемоційні перевантаження, які призводять до серйозних психологічних, поведінкових і фізіологічних розладів з порушенням працездатності й соціальних відносин [3]. Зумовлена високими темпами життя хронічна стресова ситуація викликає загальну нервозність, дратівливість, психопатичні форми поведінки, невирішені внутрішні конфлікти, депресію. Цей фактор виникає і виявляється в комунікативній діяльності, у міжособистісному спілкуванні студентів та спілкуванні студента і викладача. Психоемоційне пере-

вантаження студента у навчанні може бути пов'язане з насиченістю навчального процесу, значною кількістю наукової інформації, яку необхідно засвоїти; з невідповідністю програм і методик (технологій) навчання функціональним і віковим особливостям учнів; з одноманітністю методів викладання і форм організації навчання тощо. Це перешкоджає повному саморозкриттю та самоактуалізації студента в навчанні, знижує його розумову активність, негативно впливає на пізнавальну мотивацію і на успішність навчання в цілому. Отже, при побудові навчально-виховного процесу у навчальних закладах, при виборі стилю педагогічного спілкування необхідно враховувати зазначений фактор для запобігання виникненню психоемоційних перевантажень.

Активність – важливий фактор життєдіяльності людини. Вона визначає як саму можливість виживання людини, так і перетворювальну діяльність, спрямовану на формування особистості в цілому. Тому активність людини – це найважливіший фактор збереження здоров'я. Вона передбачає діяльність, спрямовану на вдосконалення себе, формування нових якостей, рис, звичок, зміну своїх станів. Перш за все, негативно позначається на здоров'ї студентської молоді невисока рухова активність і недостатні фізичні навантаження, тобто гіподинамія й гіпокінезія, які є побічним результатом науково-технічного прогресу й розглядаються як своєрідний конфлікт між біологічною сутністю людини й умовами життя, які нею створені. Гіподинамія й гіпокінезія у будь-якому віці є головними причинами захворювань серцево-судинної системи, обміну речовин, опорно-рухового апарату, дегенеративних захворювань. Малорухливий спосіб життя особливо негативно позначається на кровоносних судинах, серці й нервовій системі, страждають обмінні процеси, стрімко збільшується надлишкова маса тіла [6].

Окрему групу факторів, що негативно впливають на здоров'я студентів, становлять педагогічні фактори, зокрема, виховні, що включають у себе стресову тактику виховних впливів та авторитарний стиль виховання і спілкування; недотримання елементарних фізіолого-гігієнічних вимог до організації навчального процесу; неефективність існуючої системи фізичного виховання; часткове руйнування служб лікарського контролю; недостатню кваліфікацію педагогів у питаннях розвитку й збереження здоров'я студентів. Тому одним із пріоритетних завдань, що стоять перед закладами II рівня акредитації, є сприяння здоровому способу життя, формуванню в студентів розуміння цінності здоров'я, необхідності його збереження та зміцнення.

Ряд дослідників [1–3; 5] відзначають, що сьогодні в навчальних закладах відсутня система навчання здоров'ю (психологізація медичних і біологічних знань), що є основою формування культури здоров'я особистості. Засобами навчання і виховання необхідно донести до свідомості молоді людини інформацію про здоров'я, про його зв'язок з генетичними, соціальними та іншими факторами життя. Саме завдяки свідомості зовнішні стосовно суб'єкта соціальні норми стають внутрішніми регуляторами його поведінки.

Об'єктивно існуючим фактором, що негативно позначається на стані здоров'я студентів, є безграмотність батьків у питаннях збереження здоров'я; відсутність позитивного прикладу батьків щодо здорового способу життя; зниження виховної функції сім'ї; відсутність взаємодії освітніх установ із сім'єю в питаннях виховання й організації дозвілля.

Ще одним фактором, що реально загрожує фізичному й моральному здоров'ю молоді, є різноманітні залежності – паління, алкоголізм і наркоманія, які дуже поширені у студентському середовищі. Вони мають руйнівні наслідки як для окремої особистості, так і для суспільства.

В Україні високий рівень споживання спиртного пов'язаний зі специфікою структури й форм споживання: перевага “німецьких” спиртних напоїв, зокрема пива (понад 75% у структурі всього алкоголю, що споживається); “ударні дози” німецьких напоїв, що вживає молодь; значний обсяг фальсифікатів і сурогатів; недостатнє харчування, що супроводжує споживання алкоголю, тощо. Під впливом цих обставин, а також через вкрай несприятливі соціально-економічні умови, характерні для сучасної України, наслідки непомірного споживання алкоголю в нашій країні виявляються більш важкими, ніж в інших цивілізованих країнах.

Надзвичайну небезпеку для здоров'я становить наркоманія, що має місце переважно в підлітковому і юнацькому середовищі. Наслідки вживання наркотичних речовин руйнівні не тільки в плані біологічному (порушення функціонування всіх систем і функцій організму), а й у психологічному (передумова деформації особистості, розумової деградації, порушення вольових процесів, деформація цінностей життя та ін.) та соціальному (асоціальний спосіб життя, кримінальна поведінка, втрата соціально корисних зв'язків – друзів, родини та ін.). Цей фактор не повинен залишатись поза увагою педагогів навчальних закладів, які мають здійснювати цілеспрямовану, планомірну, організовану роботу зі студентами щодо профілактики алкоголізму та наркоманії, пропагуючи здоровий спосіб життя, залучаючи молодь до занять фізичною культурою, спортом та цікавого дозвілля (туризм, екскурсії, подорожі та ін.).

Можна виділити ще один фактор, що впливає на ставлення молоді до власного здоров'я, це освітнє середовище, що являє собою частину соціокультурного простору, зону взаємодії освітніх систем, їх елементів, освітнього матеріалу й суб'єктів освітніх процесів. Освітнє середовище має кілька рівнів: державний, регіональний та освітнє середовище конкретного навчального закладу. При цьому освітнє середовище не виникає стихійно, воно є результатом продуманих дій, кроків, спрямованих на навчання, виховання і розвиток студента, з урахуванням його вікових, індивідуальних, психологічних, психофізіологічних особливостей (особистісний вектор), з одного боку, і спрямованих на задоволення соціального замовлення держави на фахівця відповідного профілю (соціальний вектор) – з іншого. Тому освітнє середовище коледжу являє собою взаємодію інноваційних і традиційних моделей навчання, стандартів освіти, змісту навчальних програм і планів, освітніх засобів і освітнього матеріалу, діалогічного спілкування між суб'єктами освіти – студентами, педагогами та ін.

Отже, освітнє середовище навчального закладу, зокрема коледжу, має поєднувати і особистісний, і соціальний вектори, забезпечуючи формування та розвиток фізично здорової й повноцінної особистості і якісну підготовку майбутнього фахівця до професійної діяльності. Великі можливості щодо корекції існуючих та формування нових інтересів і здорового способу життя закладені в освітньому середовищі самого навчального закладу.

Створення освітнього середовища в конкретному навчальному закладі дає змогу впливати на ще один важливий фактор, пов'язаний зі здоров'ям людини, –

спосіб життя. Він тісно пов'язаний з культурою дозвілля, тобто характером використання вільного часу. Організоване і цікаве дозвілля зумовлює культуру здоров'я людини, має великі виховні можливості, зокрема, поєднання занять фізичною культурою як на заняттях, так і в позанавчальний час. Заняття фізичною культурою й спортом – одна з тих форм свідомої людської діяльності, у якій виявляються й удосконалюються фізичні, психофізичні, моральні й соціальні якості особистості в їх єдності.

Доведено, що заняття фізичною культурою і спортом мають значний потенціал для збереження і зміцнення здоров'я. Так, активні заняття фізичними вправами уповільнюють процес старіння кісткової тканини на 10–15 років, підвищується рухливість хребта та грудної клітини, нормалізується жировий обмін і зменшується жировідкладення; фізичні навантаження збільшують еластичність легеневої тканини, відбуваються регенеративні процеси в бронхах, легеневій тканині, дихальних м'язах, суглобовому апараті грудної клітини і хребта. Під впливом оптимальних фізичних тренувань серце і судини укріплюються, викликаються до життя їх резервні сили, підвищується працездатність і витривалість серця і кровоносних судин. Фізичні вправи значно впливають на збільшення сили, врівноваженості і рухливості основних нервових процесів – збудження і гальмування, що веде до покращання регуляції функцій організму [4].

Сьогодні виявили механізм впливу фізичних вправ на розумову працездатність. Вони збуджують підкоркові центри, особливо ретикулярну формацію стовпа мозку, покращують діяльність клітин великого мозку.

Враховуючи той факт, що фізичне виховання – невід'ємна складова освітнього процесу в навчальних закладах всіх рівнів акредитації, необхідно якнайефективніше використовувати увесь потенціал занять фізичною культурою і спортом для збереження та зміцнення здоров'я як під час навчальних занять, так і під час дозвілля.

Це зумовлено також тим, що роль фізичної культури як навчальної дисципліни державного освітнього стандарту визначається не тільки загальними завданнями освітнього процесу, які вона покликана вирішувати в системі цілісного розвитку особистості, але й вимогами, що висуваються професією, спеціальністю, яку здобуває студент.

Будь-яка спеціальність висуває певні вимоги не тільки до професійних якостей особистості, але й до рівня здоров'я, фізичної підготовленості, які дають змогу здійснювати професійну й суспільну діяльність на високому рівні активності. Наявність міцного здоров'я, високого рівня розвитку фізичних якостей сприяє формуванню в студентів упевненості у своїх силах, оптимізму й життєрадісності, дає можливість досягти намічених цілей і повною мірою реалізувати здобуті знання, уміння й навички в практичній діяльності.

Висновки. Отже, проблема збереження здоров'я студентської молоді є актуальною, водночас залишаються недостатньо висвітленими фактори впливу на свідоме ставлення до свого здоров'я. Для успішного здійснення виховання здорового покоління виникає необхідність у цілеспрямованих, продуманих заходах, розробці спеціальних програм, спрямованих на пропаганду здорового способу життя, занять фізичною культурою і спортом, що не повинно обмежуватись реалізацією лише однієї оздоровчої функції.

Перспективним напрямом подальшого дослідження є розробка програми збереження та зміцнення здоров'я студентів коледжу з урахуванням вищерозглянутих факторів.

Література

1. Брейхман И.И. Валеология – наука о здоровье / И.И. Брейхман. – М. : ФиС, 1990. – 207 с.
2. Валеология человека. Здоровье – Любовь – Красота : в 5 т. – СПб. : Петроградский и К, 1997. – Т. 5. – 360 с.
3. Васильев В.Н. Здоровье и стресс / В.Н. Васильев. – М. : Знание, 1991. – 160 с.
4. Курінна В.В. Вплив фізичної культури і спорту на організм людини / В.В. Курінна, Т.В. Копасва // Теорія та методика фізичного виховання. – 2009. – № 4. – С. 48–50.
5. Татарникова Л.Г. Педагогическая валеология. Генезис. Тенденции развития / Л.Г. Татарникова. – СПб. : Петроградский и К., 1995. – 352 с.
6. Хрипкова А.Г. Быть здоровым – миф или реальность / А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова // Народное образование. – 1995. – № 6. – С. 51–53.
7. Щедрина А.Г. Онтогенез и теория здоровья: Методологические аспекты / А.Г. Щедрина. – Новосибирск : Наука, 1989. – 136 с.

КОВАЛЕНКО О.А.

ОБДАРОВАНІСТЬ ЯК ІНТЕГРАЛЬНА ОСОБИСТІСНА ВЛАСТИВІСТЬ

Сучасне суспільство одним зі своїх пріоритетних завдань має всебічну підтримку та розвиток обдарованої молоді, тому ґрунтовне наукове вивчення феномену обдарованості є однією з нагальних проблем сучасної психолого-педагогічної науки.

Актуальність проблеми обдарованості, її соціальна значущість і необхідність глибокого вивчення визначили тему статті.

З позицій функціонального підходу обдарованість досліджували В. Вундт, Д. Мілль, Т. Цигон. Е. Імена. Становлення інтегративного підходу до вивчення проблеми обдарованості пов'язане з іменами Е. Клапареда, В. Штерна й інших учених. Ч. Спірмен, виділивши певну інтегративну особистісну характеристику, фактично поклав початок факторному аналізу у межах інтегративного підходу.

Метою статті є всебічне дослідження й обґрунтування обдарованості як інтегральної особистісної властивості.

При дослідженні феномену досить чітко виявляється домінування обдарованості, домінування інтегративного підходу над функціональним і не лише через методологічні настанови, які затвердилися протягом останніх десятиліть. Насамперед це слід розглядати як результат універсалізму видатних людей (геніїв), який спостерігається протягом багатьох століть.

Дослідники минулого, чітко визначаючи специфіку наукової та художньої творчості, а також виділяючи прояви творчості, які забезпечували видатні досягнення у найрізноманітніших практичних сферах, звертали увагу на специфічні особливості видатних людей (принаймні їх переважної більшості). Однією з найпомітніших і найважливіших особливостей є універсалізм геніїв. Глибина їх проникнення в різні сфери діяльності часто була феноменальною, що дало їм змогу не просто реалізуватися в різних видах творчості, а досягати видатних результатів (В. Вернадський, Ч. Дарвін, Леонардо да Вінчі, М. Ломоносов та ін.).

Так народилися та були підкріплені емпіричними даними дві тези: “Природа творчості – єдина” та похідна від неї “Самі творці, незалежно від сфери діяльності, мають певну спільну, інтегративну характеристику (або систему спі-