

УДК 378.091.212.613(043)

О. О. ДЕХТЯРЬОВА

кандидат біологічних наук, доцент

О. О. ПАЛЬЧИК

кандидат сільськогосподарських наук, доцент

Харківська гуманітарно-педагогічна академія

Ю. О. ДЕХТЯРЬОВА

аспірант

Харківський національний педагогічний університет ім. Г. С. Сковороди

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ СТУДЕНТІВ ЯК БАГАТОФАКТОРНА ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

У статті розглянуто педагогічні аспекти формування у студентів вищих навчальних закладів установок на здоровий спосіб життя як складової частини валеологічного виховання особистості. Характеризується теорія і практика організації валеологічного виховання студентів.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, здоров'я, здоров'язбереження, валеологічна освіта і виховання.

Здоров'я нації є невід'ємною частиною суспільного багатства і ключовим ресурсом розвитку держави, а показники стану здоров'я населення – важливим критерієм розвитку суспільства. Останнім часом обґрунтовану тривогу фахівців викликає стан здоров'я студентів. Більшість лікарів і викладачів визнає його незадовільним. Це пояснює інтерес педагогічної спільноти до ідей здоров'язбереження. За даними медичних досліджень, тільки 30% студентів можна назвати практично здоровими. Відзначається підвищення рівня загальної захворюваності. Тривогу викликають хвороби органів дихання, кістково-м'язової, нервової, ендокринної систем, хвороби органів зору тощо. Причиною зниження здоров'я молоді є незадовільний стан навколишнього середовища, порушення режиму харчування, перевтома, стреси, складні умови життя, прояви девіантної поведінки молоді, надмірний вплив інформаційних комп'ютерних технологій. Погіршення здоров'я студентів і його багатофакторність вимагають пошуку нових, ефективних засобів та методів вирішення проблеми зміцнення фізичного і духовного здоров'я молоді, формування здорового способу життя [3].

Мета статті – літературний аналіз нових методів формування здорового способу життя підростаючого покоління, особливо студентської молоді та встановлення нового вектору пошуків шляхів охорони та оптимізації здоров'я студентів.

Валеологічна освіта повинна починатися в дошкільному та молодшому шкільному віці. Розпочате в ранньому дитинстві формування пріоритетного ставлення до свого здоров'я має “супроводжувати” людину до настання її фізіологічної та соціальної зрілості [1].

Багаторічні дослідження Г. І. Семенової з розробки та впровадження оздоровчих програм і технологій у процес фізичного виховання дітей дошкільного і шкільного віку показали, що поєднання традиційних (класичних) засобів фізичного виховання з нетрадиційними (тобто не загальноприйнятими) засобами оздоровлення і загартовування можуть істотно поліпшити стан здоров'я, підвищити імунітет, вирішити завдання профілактики захворювань, тобто забезпечити формування показників соматичного здоров'я [14].

Це підтверджує необхідність безперервної валеологічної освіти. Але в педагогічних дослідженнях проблема формування ціннісного ставлення молоді до здорового способу життя, що створює у них внутрішню мотивацію до здоров'язбережної поведінки, виявилася недостатньо розробленою. Деякі автори наголошують на негативних обставинах, які перешкоджають реальному втіленню передових ідей валеологічного виховання:

- у країні не існує послідовної та безперервної роботи системи навчання здоров'ю;
- на сьогодні санітарно-просвітницька робота орієнтує населення переважно на лікування, а не на запобігання захворюванням;
- у країні відсутня “мода на здоров'я”, мало приділяється уваги питанням формування культури відпочинку, де особливий акцент робиться на його активних формах [6].

Ми розглядаємо валеологічне виховання як процес формування у людини цілеспрямованих установок на здоров'я і здоровий спосіб життя, як умову його самореалізації.

У свою чергу, валеологічна освіта покликана озброїти людину знаннями і вмінням формувати здоровий спосіб життя, а також розумінням ролі й місця здоров'я як пріоритетної життєвої цінності [6].

Основні завдання, які стоять перед валеологічною освітою у вищому навчальному закладі:

- виховання у студентів стійкої мотивації до здоров'я і здорового способу життя на основі засвоєння ними знань про пріоритет здоров'я і механізмів життєдіяльності організму людини;
- навчання засобам і методам оцінювання свого фізичного стану, використанню можливостей організму і природних засобів оздоровлення;
- формування правильного уявлення про роль здоров'я в реалізації особистісного потенціалу людини і в його життєвому становленні [4].

Особливу роль у реалізації ефективної валеологічної освіти відводено педагогу. У вихованні культури людини, зусилля педагога повинні бути спрямовані на формування у молоді життєвої мотивації на здоров'я і навчання їх основам здорового способу життя [7].

Засобами вирішення цих питань у професійно-педагогічній діяльності педагога можуть бути: включення елементів виховання культури здоров'я, у викладанні навчальних дисциплін, особистий приклад, виховні заходи тощо.

Так, деякі педагоги пропонують здійснити валеологізацію основних предметів за допомогою включення елементарних знань про здоров'я людини, здоровий спосіб життя, здорове довкілля і шкідливі для людини фізичні, хімічні й біологічні чинники [5].

У процесі такої роботи необхідно формувати у студентів ціннісне ставлення до свого здоров'я, що включає уявлення про структуру здорового способу життя [8].

Е. В. Шуляк розглядає середовище вищого навчального закладу (ВНЗ) та зміст навчального процесу як “навколишнє середовище”, з яким здоров'я студентів повинно перебувати в стані гармонії. Автор наголошує, що досягненню цієї мети повинні бути підпорядковані організація і санітарно-гігієнічні умови навчального процесу, методи і прийоми навчання, психологічна атмосфера навчальних занять, зміст знань, спосіб життя студентів, вирішення житлово-побутових проблем у студентських гуртожитках. Організація своєчасного та повноцінного харчування молоді, добре продуманий розклад, обрання інтерактивних методів взаємодії педагогів і студентів, знання, високоморальні ідеали, прагнення учнівської та студентської молоді досягти гармонії духу й тіла через здоровий спосіб життя, середовище ВНЗ, сформоване з урахуванням психологічних особливостей студентів і відповідно до всіх вимог санітарії та гігієни, є запорукою здоров'язбереження студентів. Враховуючи те, що основним видом діяльності студента є навчання, необхідно пам'ятати, що рівень засвоєння знань, передбачених програмою, є показником ефективності навчання, а стан психічного й фізичного благополуччя студентів – показником того, як це вплинуло на їх здоров'я. Багато в чому це залежить від методів навчання і психологічного мікроклімату навчального заняття. Педагогам необхідно домагатися такої якості навчання, яка б забезпечувала здоров'язбереження. При цьому дидактичні комплекси повинні надійно слугувати ефективному засвоєнню змісту освіти відповідно до навчального плану. Викладач ВНЗ повинен аналізувати переваги й недоліки дидактичних комплексів відповідно до принципу “не нашкодь здоров'ю”. З метою здоров'язбереження учнів необхідно постійно вести моніторинг впливу навчання на рівень освіченості, соціальної комфортності, соціальної адаптованості, психічного розвитку, фізичного здоров'я [15].

Значний вплив на здоров'я має інтенсивна робота за комп'ютером. Впроваджуючи інформаційні комп'ютерні технології в навчальний процес, ми забуваємо про здоров'язбереження. Інформатизацію освіти не зупинити, але ще одне завдання – не перевантажувати студентів роботою за комп'ютером.

З одного боку, набуття занять з використанням інформаційно-комунікаційних навчальних засобів дає змогу студентам розвивати навички роботи в Інтернеті, розробляти навчальні презентації, сприяє розвитку творчих здібностей, підтримує інтерес до процесу навчання. А з іншого – робота за комп'ютером змушує студентів просиджувати за робочим столом

довгі години, домагаючись довгоочікуваного результату, що веде до малорухливого способу життя.

У всіх комп'ютеризованих країнах визнано, що робота людини, що сидить за комп'ютером – одна з найбільш напружених і стомлюючих. Найбільша частота функціональних змін в організмі відзначається з боку органів зору, дихання, кістково-м'язової та нервово-психічної систем. Вітчизняні та зарубіжні дослідження свідчать, що понад 90% працюючих за моніторами скаржаться на стомлюваність, болі в ділянці потилиці, шиї, сльозотечу, печію або біль у ділянці очей. Тому про здоров'я студента необхідно подумати до того, як він приступить до занять з використанням комп'ютера. З метою здоров'язбереження дуже важливо дотримуватися температурного режиму, грамотно оформити кабінет, підібрати зручні меблі.

Доведено, що застосування технологій збереження зору, які включають заняття за Аветісовим–Мац, інфразвуковий пневмомасаж тканин очного яблука, транспупілярну лазерстимуляцію, кольоротерапію, масаж шиї, медикаментозну терапію, є ефективним способом гальмування прогресуючих захворювань очей, пов'язаних з роботою за комп'ютером [13].

Соціологічні дослідження ставлення студентів до свого здоров'я та способу життя, проведені в медичних академіях, показали, що більшість майбутніх медичних працівників не прагнуть дотримуватися здорового способу життя [12]. Вивчення поведінки студентів свідчить про зниження авторитету фізичної культури і спорту. Відбувається переорієнтація тенденцій сучасної моди на стереотипи поведінки з обмеженням рухової активності [2]. Дослідження показують, що причинами цього є відсутність змін самопочуття опитаних і суб'єктивне завищення оцінки реального стану здоров'я [10]. Саме тому створення умов для формування сталої здоров'язбережної поведінки може стати найважливішим резервом збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді [2].

Одним з найважливіших ланок у системі формування валеологічної культури є виховання у молоді інтересу до здорового способу життя, формування необхідних знань і ціннісних орієнтацій, прагнення втілювати набуті знання в життя, формування навичок і звичок здорового способу життя. Здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності, спрямований на збереження і поліпшення здоров'я людей. Здоровий спосіб життя поділяють на дві складові: перша – активна, коли людина своїми діями створює умови доброго стану свого здоров'я; друга – та, при якій людина намагається не допустити прищеплення шкідливих звичок, які негативно впливають на стан здоров'я.

Виховання інтересу до здорового способу життя у студентів передбачає включення оздоровчого компонента в зміст усіх навчальних предметів, а також використання потенціалу позаурочної, позакласної виховної та позаузівської роботи в усьому багатстві змісту й різноманіття форм. При цьому зміст роботи має забезпечувати рух від здоров'язбережної мотивації до здоров'язбережної поведінки.

У багатьох вишах заходи з валеологічного виховання учнів не обмежується тільки роботою зі студентами. Вона доповнена валеологічною просвітою батьків, роботою з педагогічними кадрами, діагностичними дослідженнями, організаційно-методичною роботою. Сформована система допомагає вирішувати виховні проблеми комплексно й ефективно.

Система роботи з оздоровлення студентів включає різні напрями:

1. Робота з педагогічними кадрами (анкетування, організація походів, відвідування басейну, семінари для викладачів, розробка методичних рекомендацій).

2. Робота з учнями (проведення занять здоров'я, бесід, лекцій, тестування, вікторин, психологічних бесід, проведення днів здоров'я, екскурсій у парк, ліс, робота гуртків, клубів, дослідницьких груп та ін.).

3. Робота з батьками (проведення тематичних батьківських зборів, випуск стінгазет і санбюлетеня, диспути, зустрічі з медичними працівниками, індивідуальні бесіди та ін.).

4. Діагностичні дослідження (тести, анкетування, моніторинг захворюваності студентів).

Організаційно-методична робота (розробка пам'яток, рекомендацій, моніторингів, робота медико-психолого-педагогічної ради з організації здорового способу життя) [11].

Традиційно у ВНЗ проводять окремі валеологічні заходи кураторами груп і викладачами: класні години, конкурси, туристичні походи, випускають стінгазети, диспути, семінари.

Важливе місце в системі валеологічного виховання приділяють вивченню впливу навколишнього природного середовища на здоров'я людини.

Особливу увагу необхідно приділяти відбору змісту окремих виховних заходів. Такі заходи повинні бути не тільки інформаційно насиченими, а й емоційно забарвленими. Доцільно використовувати яскраві приклади, образи, гідні зразки для наслідування [9].

Інтерес і прагнення до здорового способу життя у молоді успішно формується у позакласній виховній роботі за умови використання різноманітних форм, засобів і методів, цікавого змісту і поєднання теоретичних і практичних занять [3].

Викладачі повинні виховувати у студентів здоровий спосіб життя – звичку бути більш зваженими й обачними, впевненими в собі, більш усвідомлено ставитися до себе як до унікального витвору природи, розуміти свою психофізіологічну сутність, усвідомлювати особисту відповідальність за власне здоров'я і здоров'я оточуючих.

Для формування у студентів здорового способу життя варто використовувати адміністративний ресурс і ресурси навчально-виховного процесу, медичне забезпечення. Турботу про здоров'я студентів, його охорону та збереження необхідно здійснювати зусиллями всіх ланок організаційної структури вищого навчального закладу.

Висновки. Таким чином, при раціональному використанні можливо-стей освіти як засобу формування здорового способу життя досягається значний мультиплікаційний ефект, що виявляється у створенні здорового суспільства, що є потенціалом валеологічної освіти.

Тому несприятливу тенденцію погіршення здоров'я у вищій школі можна змінити, формуючи у студента нову ієрархію життєвих пріоритетів, де найвищою цінністю є здоров'я, що дає можливість повної самореалізації особистості.

Список використаної літератури

1. Айзман Р. И. Педагогическая и медицинская валеология / Р. И. Айзман // Валеология. – 1997. – № 2. – С. 20–39.
2. Альбицкий В. Ю. Здоровьесберегающее поведение подростков / В. Ю. Альбицкий, Н. И. Макеев // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2010. – № 2. – С. 21–24.
3. Бобылева О. В. Здоровьесберегающая составляющая валеологического воспитания школьников как педагогическая проблема / О. В. Бобылева, Л. Д. Бобылева // Вестник МГГУ им. М. А. Шолохова. Социально-экологические технологии – 2011. – № 1. – С. 53–62.
4. Борисова Л. Е. Здоровый ребенок – хороший ученик / Л. Е. Борисова // Начальная школа. – 2000. – № 9. – С. 80–84.
5. Брехман И. И. Введение в валеологию – науку о здоровье / И. И. Брехман. – Ленинград : Наука, 1987. – 123 с.
6. Вайнер Э. Н. Валеологическое образование как неотъемлемая часть отечественной системы формирования здоровья / Э. Н. Вайнер, И. А. Растворцева // Валеология. – 2004. – № 2. – С. 58–59.
7. Горелов А. А. Анализ показателей здоровья студентов специальной медицинской группы / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. А. Кондаков // Научные проблемы гуманитарных исследований. – 2008. – Вип. 6. – С. 28–33.
8. Дубровский В. М. Лечебная физическая культура : учебник для вузов / В. М. Дубровский. – Москва : Владос, 1998. – 608 с.
9. Егоров А. О. Здоровье студентов с позиции профессионализма / А. О. Егоров // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 2 – С. 53–56.
10. Иванова И. В. К вопросу об оценке здоровья школьников / И. В. Иванова, Н. Л. Черная // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2010. – № 5. – С. 22–25.
11. Ильинич В. И. Физическая культура студента / В. И. Ильинич. – Москва : Гардарики, 2003. – 448 с.
12. Камаев И. А. Социологическое изучение здоровья и образа жизни студентов медицинской академии / И. А. Камаев, М. С. Гурьянов, С. В. Миронов, А. А. Иванов // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2010. – № 1. – С. 19–22.
13. Рогожина И. В. Из опыта работы кабинета охраны зрения в условиях школы / И. В. Рогожина // Российская педиатрическая офтальмология. – 2010. – № 4. – С. 11–13.
14. Семенова Г. И. Здоровьесбережение подрастающего поколения как одна из важнейших задач физического воспитания / Г. И. Семенова // Международный журнал экспериментального образования. – 2013. – № 3. – С. 31–32.
15. Шуляк Е. В. Здоровьесбережение студентов – важнейшая задача высших учебных заведений / Е. В. Шуляк // Академический журнал Западной Сибири. – 2012. – № 2. – С. 22.

Стаття надійшла до редакції 09.02.2016.

Дехтярева Е. А., Пальчик О. А., Дехтярева Ю. А. Здоровьесбережение студентов как многофакторная педагогическая проблема

В статье рассматриваются педагогические аспекты формирования у студентов высших учебных заведений установок на здоровый образ жизни как составной части валеологического воспитания личности. Характеризуется теория и практика организации валеологического воспитания студентов.

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, здоровье, здоровьесбережение, валеологическое образование и воспитание.*

Dekhtyaryova O., Palchik O., Dekhtyaryova Y. Health Preservation of Students as Multifactorial Pedagogical Problem

The article deals with pedagogical aspects of formation a healthy lifestyle of students in higher education systems as part of valeological education of the person. Characterized by the theory and practice of the organization of valeological education students.

In the article were analyzed the main reasons which hinder actual implementation of advanced ideas of valeological education, namely: in the country there is no consistent and continuous health education system; currently health education focuses people primarily on treatment, and not to the prevention of disease; the country has no "fashion on the health", paid enough attention to creating a culture of relaxation, where a special emphasis is placed on its active forms.

The article shows the main tasks of valeological education. The authors emphasize the significant effects of computerization on the health of students in higher educational institutions. Analyze the consequences and the main recommendations of health preservation while using the computer.

The authors conclude that the rational use of educational opportunities as a means of forming a healthy way of life, achieved a significant multiplier effect, which is manifested in the creation of a healthy society, which is a potential valeological education. Unfavorable trends of deteriorating health in high school can be changed by creating new students hierarchy of priorities in life, where the highest value is health, which enables full self-realization.

Key words: *healthy lifestyle, health, health preservation, valeological education and training.*