

## **ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

*Дудка І.А.*

*Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка*

Програма формування культури здорового способу життя студентської молоді – це комплексна програма формування знань, установок, особистісних орієнтирів і норм поведінки, що забезпечує збереження та зміцнення фізичного й психічного здоров'я студентів, сприяє пізнавальному й емоційному розвитку студента.

Мета програми: створення здоров'язберезувального середовища, що сприяє розвитку особистості студентів за допомогою формування умов, які забезпечують їх саморозвиток і самовираження.

Програма формування культури здоров'я та здорового способу життя на рівні вищої освіти створена з урахуванням чинників, що мають істотний вплив на стан здоров'я молоді:

- несприятливі соціальні, економічні й екологічні умови;
- чинники ризику, що мають місце в освітніх установах, які призводять до подальшого погіршення здоров'я студентів від першого до останнього року навчання;
- активно сформовані комплекси знань, установок, правил поведінки, звичок;
- особливості ставлення студентів до свого здоров'я, що пов'язано з відсутністю у них досвіду «нездоров'я», сприйняттям стану хвороби, недостатністю прогнозування негативних наслідки свого ставлення до здоров'я.

Нами проведено валеологічне дослідження, суть якого полягала у наступному: викладачам і студентам вищих навчальних закладів пропонувалося анонімно в письмовій формі відповідати на питання:

1. Піклування про здоров'я студентів у університеті.
2. Готовність студентської молоді до здорового способу життя.

Здійснювався контент-аналіз отриманих відповідей, який дозволив виявити домінуючі уявлення з питань валеологічного забезпечення вищої університетської освіти. У дослідженні приймали участь 137 студентів і 66 викладачів. Аналіз отриманих даних говорить про схожість розуміння студентами і викладачами цього питання. І перші, і другі акцентують свою увагу на наступних проблемах здоров'язбереження:

- 1) виконання фізіолого-гігієнічних вимог до навчального процесу (в узагальненому вигляді це виражається приблизно таким чином: розклад занять треба будувати так, щоб студенти в університеті не перевтомлювалися);
- 2) дотримання психогігієнічних вимог у взаємостосунках «викладач – студент» (створення сприятливого психологічного фону навчання);
- 3) підтримка нормальних санітарно-гігієнічних умов на заняттях (дотримуватися чистоти, нормального температурного і світлового режиму в аудиторіях);
- 4) збільшення уваги до фізичного виховання студентів (при цьому особлива увага зверталася на відвідування спортивних секцій);
- 5) збільшенню кількості позааудиторних оздоровчих заходів («Днів здоров'я», конкурсів з аеробіки, спортивних змагань з футболу, баскетболу, волейболу тощо);

- 6) уведення у навчальні плани факультетів навчальної дисципліни, спрямованої на навчання студентської молоді здоровому способу життя (валеології, основи здорового способу життя);
- 7) поліпшення медичного обслуговування студентів;
- 9) діяльність профілакторіїв для студентської молоді;
- 8) покращення якості харчування студентів у їдальні.

Серед думок студентів щодо піклування про здоров'я молоді в університеті, виділяються наступні: скоротити кількість занять на день (таку думку висловили 47% студентів), менше задавати завдань на самостійне опрацювання (31%), створювати сприятливий психологічний фон навчання (28%), включити в програму навчання заняття щодо здорового способу життя (валеологія, педагогіка, психологія) (33%), збільшити увагу до фізичного виховання студентів (26%), поліпшити медичне обслуговування (49%), зробити харчування в університетській їдальні дешевшим, покращити його якість (45%).

Представлені домінуючі думки свідчать про фізіологічний і психологічний підхід студентів до свого здоров'я (не втомлюватися, не мати стресів), їх розумінні залежності здоров'я від занять фізичними вправами, медичного обслуговування і якості харчування в університеті, а також прагненні вчитися турбуватися за своїм організмом на заняттях з валеології, психології. Таким чином, разом з думками превентивного характеру, пов'язаними з попередженням хвороб, у студентів достатньо чітко виявляється розуміння необхідності формування свого здоров'я власними силами. Останнє, безумовно, є найактуальнішою задачею для молодого покоління.

Серед думок викладачів про те, як треба піклуватися про здоров'я студентів, виділяються наступні: зменшити навчальне навантаження (таку думку висловили 35% викладачів), не перенавантажувати студентів темами самостійного опрацювання (25%), розклад занять складати так, щоб студенти не перевтомлювалися (27%), частіше проводити в університеті «День здоров'я» (34%), збільшити увагу до фізичного виховання (21%), поліпшити медичне обслуговування (35%), поліпшити якість харчування у їдальні (42%).

З наведених даних виходить, що у думках викладачів про педагогічні й валеологічні завдання університету (у порівнянні з студентами) зроблені інші акценти: найбільше значення вони надають поліпшенню харчування студентів, фізіолого-гігієнічним, фізкультурним і медичним аспектам у забезпеченні їхнього здоров'я. Неважко помітити, що більшість з названих викладачами задач знаходиться зовні поля їх власної педагогічної діяльності. Отже, турботу про здоров'я студентів вони не вважають своїм прямим обов'язком, тим більше – пріоритетною педагогічною задачею.

Крім того, викладачі явно недооцінюють роль спеціального предмету (валеології) у формуванні основ здорового способу життя студентів (про необхідність введення валеології у навчальний план вказало всього 12% викладачів). Останнє, мабуть, пояснюється просто: оволодіння студентами валеологією пов'язується викладачами перш за все з традиційно примусово-інформаційним способом навчання, який не спонукає студентів до активності. А отже, заняття з валеології можуть не дати бажаного практичного ефекту. Таким чином, ми констатуємо середній та низький рівень вираженості готовності викладачів до проектування здоров'язберігаючого педагогічного процесу, що стало причиною створення нашої авторської

програми формування культури здорового способу життя студентської молоді.

### Література

1. Про розроблення державних стандартів вищої освіти Постанова КМУ № 1247 від 07.08.1998 року [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: [http://osvita.ua/legislation/Vishya\\_osvita/3114/](http://osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/3114/).

## **ХАРАКТЕРИСТИКА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ПРИРОДНИЧИХ ДИСЦИПЛІН ЩОДО РЕАЛІЗАЦІЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ**

*Дяченко-Богун М.М.*

*Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка*

На сучасному етапі людина, її життя і здоров'я визначаються як найвищі людські цінності, бо саме вони є показником цивілізованості суспільства, головним критерієм ефективності діяльності всіх його сфер. З огляду на це, особливої актуальності набуває зауваження Л. Мецнерякової про те, що: «...якщо суспільство усвідомлено ставиться до стратегічних пріоритетів власного майбутнього, то його цілі повинні бути однозначно відбиті в системі освіти та підкріплені відповідними ресурсами й методами їх досягнення» [2, С.33].

Підтвердженням цього є й найважливіші стратегічні завдання визначені національною програмою «Освіта (Україна XXI століття)» і «Діти України», Національною доктриною розвитку освіти й програмою «Здоров'я нації», що полягають у визначеному всебічному розвитку людини, становленню її духовного, психічного та фізичного здоров'я.

Консолідація ресурсів школи в збереженні здоров'я учнів стимулює використання здоров'язбережувального потенціалу природничих дисциплін. Тому проблема формування здоров'язбережувальної компетентності у майбутніх вчителів природничих дисциплін є актуальною і має беззаперечне теоретичне і практичне значення.

Мета статті полягає у виділенні основних характеристик здоров'язбережувальної компетентності майбутніх учителів природничих дисциплін щодо реалізації здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності.

Розв'язання освітніх завдань у галузі здоров'язбереження учнів вимагає чіткого розуміння основних змістових характеристик такого феномену як «педагогічна компетентність» в цілому і «здоров'язбережувальна компетентність» зокрема. На думку В. Химинця «педагогічну компетентність» складають спеціально структуровані набори знань, умінь, навичок і ставлень, що їх набувають у процесі навчання. Загальні і фахові компетентності людина використовує в різних сферах діяльності для виконання певних завдань, вони також служать їй при виборі моделі поведінки в різних ситуаціях. Дотримуючись компетентнісного підходу, вміє вчитися: «...той, хто усвідомлює мету освітньої діяльності; мотивований до ефективної освітньої діяльності; вміє організувати свою освітню діяльність; вміє відібрати потрібні знання; працює за обґрунтованим планом, який веде до поставленої мети; вміє здійснювати моніторинг і самоконтроль освітньої