

# ПЕДАГОГІЧНІ СИСТЕМИ ФОРМУВАННЯ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У КОНТЕКСТІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ

**Акімова Віталіна**

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

**Актуальність дослідження.** Формування нової ідеології та культури зміцнення здоров'я студентів постає як завдання, без вирішення якого суспільство може понести досить помітні й невідтворювані втрати людського потенціалу, що поза всяким сумнівом негативно позначиться на виробничій інфраструктурі, добробуті, якості життя та культурі. Аналіз цієї проблематики є актуальним і невідкладним завданням сучасної педагогічної думки і освітньої практики, тому що здоров'я належить до першочергових, непересічних цінностей людини. Збереження здоров'я, дотримання здорового способу життя вважається найбільш вагомим нормою загальної культури людини цивілізованого суспільства [1].

**Мета дослідження** – схарактеризувати особливості формування в студентства здорового способу життя у закладах вищої освіти.

**Результати досліджень.** Вивчення практики показує, що переважна більшість сучасних студентів культуру здорового способу життя сприймають досить помірковано, якщо й взагалі не скептично. Соціологічні обстеження засвідчують, що категорія «здоров'я» знаходиться далеко на периферії їх суспільних цінностей. Усім своїм способом життя сучасні студенти скоріш демонструють зневагу до свого здоров'я. Тому таку установку не можна розцінювати інакше, як зневагу до батьків, народу, культури і держави, які дарували їм життя, вкладали в їхнє зростання, навчання і виховання відповідні сили і кошти й мали надію, що вони стануть повноцінними членами суспільства, надією й опорою на старість. Проведення педагогічних досліджень, формування на цій основі ідеологічних та психологічних установок, загальної культури особистості й здорового способу життя є завданням актуальним і невідкладним.

Усвідомлення студентською молоддю цінності здоров'я як одного з важливих пріоритетів забезпечення національних інтересів, розвиток здорового способу життя, відмова від шкідливих звичок зміцнюють їхнє здоров'я значно краще ніж будь-які лікувальні засоби.

Отже, для сучасних закладів вищої освіти вкрай актуальним постає питання формування у студентської молоді культури збереження власного здоров'я та ведення здорового способу життя у процесі професійної підготовки під час навчання [2].

Велику роль у становленні здорової особистості повинні відігравати заклади вищої освіти шляхом розробки програм під загальною назвою «культура здоров'я» та проведення різноманітних спортивних змагань серед студентів. Це пов'язано з тим що, за соціологічними даними, частина студентів, поступивши до навчального закладу, припиняють займатися спортом, мотивуючи це великим навчальним навантаженням. З іншого боку, студенти не займаються спортом і не прагнуть до здорового способу життя через те, що в їхній системі цінностей здоров'я знаходиться не на першому місці.

Реалізація завдання формування здорової особистості студента та усієї системи навчально-виховної роботи в освітньому закладі неможливе без тісного співробітництва всіх учасників педагогічного процесу. Уявлення студентів про здоровий образ життя мають формуватися з початку навчання.

Слід зазначити, що поняття «здоровий спосіб життя» має комплексний характер. Світова педагогічна практика трактує здоровий спосіб життя виходячи з поняття «здоров'я».

Виходячи з наведених методологічних посилянь формування здорового способу життя студентської молоді під час навчання у закладах вищої освіти має бути підкріплено впровадженням необхідних педагогічних систем.

Досягнення високого рівня реалізації потенціалу особистісного та суспільного здоров'я не може бути здійснено спонтанними, позасистемними зусиллями окремих ентузіастів або груп людей, якщо воно не буде підтримано системою заходів, що є органічною частиною державної, громадської, освітянської політики країни.

Коректувати існуючий стан життя, формувати здоровий спосіб життя студента можливо посередництвом спеціального педагогічного забезпечення.

Під педагогічним забезпеченням мається на увазі «сукупність факторів та умов їх розгортання за допомогою спеціальних педагогічних форм, методів, процедур та прийомів». Вирішити цю проблему у формуванні здорового способу життя студента ми радимо

посередництвом реалізації педагогічної стратегії його орієнтування на здоровий спосіб життя. Ця стратегія як діяльно-цільова компонента педагогічного забезпечення передбачає наявність мети, педагогічних умов, методів, прийомів і засобів досягнення етапів і припускає здійснення певних педагогічних дій, які сприяють розумінню студентом значущості діяльності, націленої на самозбереження й самореалізацію в різних сферах діяльності людини, збагаченню навичок охорони здоров'я [3].

Дослідження історичних аспектів виникнення, становлення й розвитку проблеми формування здоров'я молодого покоління було здійснене багатьма вченими. Спільним для цих робіт був підхід в основі якого – висвітлення основних віх розвитку поглядів людства на збереження і зміцнення здоров'я в контексті загального історичного процесу, синтез медичної і соціальної практики.

Розкрити сутність категорії здоров'я людство намагалося давно. Відомий лікар і мислитель Клавдій Гален запропонував визначити здоров'я як стан, при якому «людина не страждає від болю і не обмежена у своїй життєдіяльності». Людина, вважав учений, тільки тоді по-справжньому вільна, коли здорова і володіє високим рівнем психічного комфорту. Він же запропонував оцінювати міру здоров'я трьома станами: здоров'я, хвороба і не здоров'я – не хвороба (третій – «перехідний» стан).

Оцінюючи здоров'я, слід пам'ятати, що дефіцит здоров'я може виявлятися і виявляється через «третій стан», відмінний від станів здоров'я і хвороби. Про третій стан говорив ще Клавдій Гален. Він характеризується тим, що організм, здавалося б, здоровий, але працює у зміненому, умовно нормальному на даний час режимі. У цьому стані відзначається непевність у самопочутті: немає хвороби, але немає і повного здоров'я. В сучасній медицині такий стан ще називається «мала патологія». Очевидно, «третій стан» виникає, коли порушуються чи змінюються зворотні зв'язки у функціонуванні внутрішніх систем організму або в системі взаємодії внутрішньо організованих структур і зовнішнього середовища [4].

На жаль, у такому стані людина реалізує більшу частину своїх психофізіологічних можливостей і, нерідко через нестачу здоров'я не може досягти головної мети свого життя.

Найбільше людей перебуває у «третьому стані» через те, що в своєму житті вони нехтують методами загартовування, психорегуляції, оздоровчого харчування та загального життєвого режиму. Тому розуміння необхідності уважно ставитися до проблем свого здоров'я, засвоєння механізмів його підтримання, зміцнення і відновлення, пізнання особливостей своєї індивідуальної психічної і соматичної організації і на основі цього вироблення оздоровчої поведінки є запорукою щасливого, довгого життя, реалізації себе як особистості і як члена суспільства. І допомогти усвідомити це кожній людині є одним із провідних завдань валеологічної освіти.

Таким чином, незважаючи на наявність вихідних суб'єктивних передумов (достатній рівень знань про доцільність дотримання режиму, збалансованість харчування, шкідливість для здоров'я тютюнокуріння чи вживання алкоголю тощо), спосіб життя сучасних студентів не відповідає оптимальним нормам організації здорової життєдіяльності, не забезпечує достатнього рівня індивідуальної активності з подолання тих елементів поведінки, що несуть ризики для їх здоров'я, створюючи реальну загрозу реалізації професійних і життєвих планів.

Повертаючись до аналізу нових підходів, що з'явилися на сучасному етапі дослідження проблеми формування здоров'я молоді, відмітимо найбільш суттєвий – у розв'язанні проблеми формування здоров'я молоді мають включатися «не тільки не тільки конкретні форми життєдіяльності, але й система ціннісних орієнтацій, інтереси, моральні настанови, потреби, цінності та об'єктивні суспільні умови, спрямовані на оздоровлення молодої людини» [5].

**Висновки.** Пошук найбільш ефективних і адекватних видів впливу на організацію життєдіяльності студентів як представників розумової сфери передбачав розроблення й наукове обґрунтування стратегічних орієнтирів у визначенні мети, відборі засобів формування їх здоров'я у період навчання у закладах вищої освіти. На нашу думку, формування здоров'я у сучасних студентів має за кінцеву мету вдосконалення умов життя і життєдіяльності на основі виховання і освіти, які включають вивчення свого організму і своєї особистості, засвоєння гігієнічних навичок, знання факторів ризику і вміння реалізувати на практиці комплекс засобів і методів долучення до цінностей здорового способу життя. Здійснюючи цілеспрямовану і свідому діяльність з оздоровлення свого організму, створюючи здорове

середовище проживання, вибудовуючи раціональну систему життєдіяльності, студент сучасного ЗВО впливає на обставини повсякденного життя, створює основу для ефективної навчальної діяльності і самореалізації у майбутній професії.

### **Література:**

1. Здоровье и образ жизни студентов : учеб. пособие / В. Ю. Волков, Д. Н. Давиденко, Ю. В. Новицкий, М. М. Филиппов ; под общ. ред. Д. Н. Давиденко. – К., 2005. – 157 с.
2. Коваленко Л. Педагогічні умови формування культури здорового способу життя студентської молоді / Л. Коваленко // Рідна школа. – 2006. – № 7. – С. 29–31.
3. Козырь П. В. Проблема ценности здоровья в историческом аспекте / П. В. Козырь // Вестник Томского государственного университета. – 2007. – № 301. – С. 20–22.
4. Кривошеєва Г. Л. Формування культури здоров'я студентів університету : дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / Г. Л. Кривошеєва. – Л., 2001. – 228 с.
5. Шиян О. І. Освітня політика з питань забезпечення здорового способу життя учасників навчально-виховного процесу / О. І. Шиян // «Спецпроект: аналіз наукових досліджень»: матеріали VIII Міжнародної науково-практичної конференції. – Д., 2013. – С. 3–8.

## **ПЕРСПЕКТИВИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМ ФОРМУВАННЯ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**Бондаренко Марія**

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

**Актуальність дослідження.** Європейська освітня траєкторія України вимагає підвищення якості професійної підготовки, виховання конкурентоспроможних фахівців здатних вирішувати актуальні проблеми сучасності. Сучасна освітня система ґрунтується на компетентнісному підході, в якому відображено зміст через компоненти, що дозволяють цілеспрямовано розвивати професійні здібності, аналітично мислити, орієнтуватися в комунікативній ситуації, адекватно оцінювати досягнення і недоліки професійної діяльності [2, с. 7-13].