

ПРОБЛЕМИ І ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ВИЩІЙ ШКОЛІ

Кравченко І. П., Котова Л. І., Фесенко Л. М.

Здоров'я є найважливішим і чільним пріоритетом для людини. Ще Сократ сказав: «Здоров'я – це ще не все, але без здоров'я все інше – ніщо». Здоров'я є найголовнішим компонентом високої якості життя людини в будь-якому суспільстві і в будь-яку епоху. В наш нестабільний складний час стає все більше людей, що знаходяться в «третьому стані» – «не здоров'я, не хвороба». Основні ознаки «третього стану»: апатія, стомлюваність, низька працездатність, часті простудні захворювання. Від рішення притримуватись здорового способу життя до практичних дій проходить певний час і шлях до внутрішньої гармонії та «до усталених» звичок не буває легким та швидким.

Сучасна система освіти у вищих навчальних закладах характеризується наявністю низки проблем. Одна з них зумовлена тим, що останнім часом спостерігається погіршення стану здоров'я студентської молоді зокрема. Давно виникла нагальна необхідність вироблення у студентів прагнення до здорового способу життя, переорієнтації кінцевої мети вищої освіти, що сприятиме збереженню і зміцненню здоров'я молоді.

Проблему здорового способу життя серед зарубіжних вчених досліджували: Л. Хей, Р. Фішер, Х. Данеш, Г. Маклауен, Д. Хамбург, К. Гланз, М. Левіс, Б. Рімер та ін. Серед сучасних науковців, які займаються питаннями формування ціннісних орієнтацій молоді на здоровий спосіб життя, варто відмітити дослідження Г. Грибана, Т. Титаренко, О. Яременка, Н. Нікіфорова, І. Беха, Т. Глазько, С. Лапаєнко, Г. Ващенко, С. Омельченка, Р. Купчинова, Н. Паніної та багатьох інших.

Одним з основних завдань сучасної педагогічної освіти у вищих освітніх закладах є формування у студентів позитивного ставлення до здоров'я як найважливішої життєвої цінності, оволодіти необхідними знаннями з сучасної валеології, педагогіки, теорії та методики фізичного виховання, навчити дотримуватись здорового способу життя у повсякденні. Збереження здоров'я вже багато років не втрачає своєї актуальності. Це пов'язано з багатьма факторами, зокрема, із зростанням поширеності шкідливих звичок серед молоді і всього населення України (зловживання алкогольними напоями, тютюнокуріння, наркоманія, ігроманія, нерациональне харчування, гіподинамія та ін.). Термін «здоровий спосіб життя» відображає інтегральний взаємозв'язок індивідуального здоров'я з великою кількістю факторів довкілля. Здоровий спосіб життя – це спосіб життя окремої людини, спрямований на профілактику хвороб і зміцнення здоров'я. Це не тільки дотримання раціонального режиму дня, корисного харчування, дотримання правил гігієни, регулярне заняття спортом, відсутність шкідливих звичок, але й доброзичливе ставлення до оточуючих, активний відпочинок та сприятливі умови життя [2, 4, 10].

Відповідно до Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту, формування у студентів мотивації до фізичного виховання і масового спорту, як важливого чинника забезпечення здорового способу життя, є одним із головних завдань державної політики у цій сфері. Перед викладачами вищих навчальних закладів постає мета сприяти гармонійному фізичному та духовному розвитку студентів.

Діяльності майбутнього фахівця все більшого значення набуває творча активність, клінічне мислення, вміння швидко приймати вірне рішення, постійне самовдосконалення, що потребує дієвої інтенсифікації та відповідної індивідуалізації навчального процесу. Тривалі розумові та навчальні навантаження, які виникають у вищій школі, вимагають від студента вміння ефективно використовувати психофізичні резерви свого організму, зберігати та зміцнювати здоров'я за допомогою різних методів відновлення розумової та фізичної працездатності.

Результати контрольних тестувань, що проводились тривалий час у різних ВОЗ України, свідчать, що постійно зростає група студентів з недостатнім рівнем фізичної підготовленості до виконання різноманітних фізичних навантажень. Аналізуючи стан здоров'я студентів, з'ясовуємо, що з кожним роком збільшується відсоток хворих з патологією органів дихання, серцево-судинної системи, опорно-рухової системи, зору, травлення та ін. Загостренню проблеми раціонального харчування як одного з найважливіших чинників здоров'я людства спричинили несприятливі політичні, економічні та соціальні фактори, наслідки екологічних катастроф, а також забруднення навколишнього середовища ксенобіотиками. Економічна недоступність населенню натуральних продуктів харчування та прагнення виробників здешевити свою продукцію за рахунок нехарчових інгредієнтів (харчових добавок) спричинюють істотні зміни у якості харчування всіх верств населення. Порушення основних принципів раціонального харчування призводять до низки хвороб – від неспецифічних проявів зниження імунного статусу організму до аліментарних захворювань [5, 8].

З метою усунення недоліків у харчуванні студентів доцільно вживати більше продуктів, багатих на складні вуглеводи, надавати перевагу хлібу з борошна грубого помелу, з висівками, продуктам із цільного зерна, збільшити у раціоні кількість свіжих фруктів та овочів, молочних продуктів, пісних сортів м'яса, риби, надавати перевагу нерафінованим оліям, що містять поліненасичені жирні кислоти та зменшити споживання тваринних жирів, кондитерських виробів, замінюючи їх на сухофрукти чи мед. Якісне та кількісне корегування фактичного харчування студентів сприятиме збереженню та зміцненню їхнього здоров'я, опірності шкідливим факторам навколишнього середовища, високій фізичній і розумовій працездатності та успішному навчанню в університеті.

Актуальною проблемою також залишається дефіцит рухів у студентів, що негативно впливає на функціонування всього організму та призводить до

тривалого зниження загальної працездатності [7]. Саме гіподинамія у студентів з кожним роком посилюється, отже необхідно докладати вольових зусиль, щоб перемогти свою інертність. Велику роль відіграє політика держави щодо будівництва спортивних споруд, функціонування спортивних секцій (особливо безкоштовних). Не всім доступні платні заняття, дорогі абонементи, тому більшої актуальності набувають малобюджетні види спорту, а саме: стрітбол, ходьба, біг та ін. Кожен може вибрати собі спорт та фізичну культуру в залежності від віку, схильності, здібностей, стану здоров'я. Найважливіше, щоб тренування були систематичними, адекватними, щоденними.

Не слід цуратись роботи в саду, на городі, хатнього прибирання тощо. Адекватна рухова активність сприяє збереженню здоров'я опорно-рухової, кардіо-респіраторної системи, допомагає впоратися із депресією, стресом, надмірною вагою, синдромом хронічної втоми, лінощами. Дотримання режиму дня не вимагає додаткових матеріальних витрат, але потребує дисципліни, вміння протистояти різноманітним спокусам. Тому студенти, які проживають у гуртожитку і вдома знаходяться у різних умовах. Відкривається широке поле діяльності кураторів академічних груп, комендантів гуртожитків, вихователів, батьків. Отже, для дотримання правил здорового способу життя необхідно виховувати у студентів правильне логічне мислення та прагнення до правильних вчинків. Тому головним завданням фізичного виховання є підвищення рівня здоров'я для забезпечення професійно-прикладної підготовки майбутнього лікаря.

Індивідуальний підхід до оздоровлення студентів здійснюється з урахуванням наявної патології, впливу факторів довкілля, наявності шкідливих звичок, ступеню фізичної підготовленості, умов проживання та харчування, психологічного настрою і т. ін. Задача викладачів – поступово виховати у студентів бажання і потребу свідомо відмовитись від шкідливих звичок і призвичаїтись до здорового способу життя. Необхідно навчати вмінню долати фізичні та психологічні труднощі і «відновлювати» сили не за допомогою шкідливих звичок, тютюну та алкоголю, а усвідомлюючи, що життя потребує певних вольових і систематичних фізичних зусиль для досягнення мети. Тому на практичних заняттях, лекціях студентам показують шляхи здобуття і збереження фізичного та психологічного здоров'я в сучасних умовах. Позитивний вплив має застосування групових спортивних ігор, які сприяють виховання товариськості, взаємодопомоги, взаєморозуміння, швидкості реакції, вміння працювати в колективі, приймати нестандартні рішення.

Певну користь дають заняття проведені у формі співбесіди або диспуту з проблемною постановкою питання, коли відповіді знаходять самі студенти і «переносять» їх на власний спосіб життя. Значну увагу слід приділяти розв'язанню ситуаційних клінічних задач в яких наголошується на роль шкідливих звичок у розвитку того чи іншого захворювання та можливості саногенезу при корекції режиму дня, харчування, праці, тренувань, засто-

суванню різноманітних засобів відновлення розумової та фізичної працездатності.

Наскрізна програма з фізичної реабілітації, спортивної медицини має передбачати формування у студентів знань, вмінь, практичних навичок із складання індивідуальних комплексних програм оздоровлення (як для себе, членів своєї родини, так і для хворих) за допомогою адекватних фізичних тренувань, раціонального харчування, загартовування, відмови від шкідливих звичок. Обов'язковою умовою є регулярний контроль за їх ефективністю та своєчасна адекватна корекція програми.

Заохочувати студентів до здорового способу життя слід різними методами. По-перше, особистий приклад викладача, його педагогічний вплив не тільки під час навчального процесу, а й у позаурочний час. Основний аспект проблеми – вибір методів активізації рухової активності студентів протягом доби, тижня, року, з метою оптимізації розумової діяльності. Соціально-педагогічні аспекти пропаганди здорового способу життя мають декілька напрямків впливу на студентів. А саме:

Інформаційна дієвість – це повідомлення різноманітних наукових фактів, новин т. ін. з питань здорового способу життя.

Просвітницька дієвість – пропаганда комплексу знань з різних галузей медичної науки, фізичної культури, спорту, яка розширює світогляд, коло інтересів інтелектуальних та професійних.

Гедоністична дієвість проявляється в позитивних емоціях і відчуттях, які виникають у людини, коли вона дотримується правил здорового способу життя. Це, в свою чергу, підвищує емоційно-психологічний інтерес, зацікавленість прямувати й далі вірно обраним шляхом.

Виховна дієвість полягає в тому, щоб сприяти формуванню вірних ціннісних орієнтирів і свідомого ставлення до заняття фізичною культурою, спортом, корисних та шкідливих звичок, режиму харчування і т. ін. Велику роль відіграє особистість викладачів саме тих, які мають авторитет серед студентів.

Результативна дієвість забезпечується постійною плідною взаємодією громадських організацій, колективом співробітників навчального закладу та студентством.

Процес навчання та виховання і формування навичок здорового способу життя базується на принципах наочності, свідомості, активності, систематичності, послідовності, доступності, науковості.

Принцип наочності здійснюється діяльністю викладачів з використанням комплексу засобів. Наприклад: моделі зубощелепного ряду з різними порушеннями прикусу, до яких призводять шкідливі звички; картки із зображенням гімнастичних вправ – для складання комплексів ранкової гігієнічної, виробничої та лікувальної гімнастики; фотографії та малюнки порушень постави, які виникають при недотриманні гігієнічних вимог стосовно праці, відпочинку, режиму і методики фізичних тренувань.

Принцип систематичності і послідовності в системі оволодіння даною дисципліною полягає у логічному взаємозв'язку між темами, що вивчались у курсі спортивної медицини і курсі фізичної реабілітації, адже параметри фізичного розвитку людини впливають на розвиток захворювань та механізми патогенезу і саногенезу.

Знання з теми «Дослідження та оцінка функціонального стану серцево-судинної, дихальної системи, вегетативної нервової системи за допомогою функціональних проб» (проби орто- і кліностатична, Руф'є, Штанге, Генчі та ін.) дозволяють скласти індивідуальну оздоровчу програму та оцінювати ефективність і корегувати її.

Принцип доступності базується на знанні вікових, статевих та психофізіологічних, професійних особливостей людини. Фізична культура, заняття спортом та кінезітерапія можуть використовувати достатньо вартісні та не всім доступні види оздоровлення і тренувань (теренкур, гідрокінезітерапія, аквааеробіка, гідромасаж та ін.), але існують завжди і більш доступні: пішохідні прогулянки, трудотерапія, різноманітні системи гімнастичних вправ, самомасаж, загартування тощо.

Принцип усвідомлення і активності навчання має забезпечити взаємозв'язок між викладачем, студентами і пацієнтами, дає змогу кожному включитись в процес поміркованого вибору навичок здорового способу життя. На заняттях зі спортивної медицини та фізичної реабілітації студенти самостійно проводять обстеження один одного, хворих, проводять лікарсько-педагогічні спостереження, дають інтерпретацію отриманих даних, складають диференційовані рекреаційно-оздоровчі програми і простежують за їх впливом на організм людини, роблять певні висновки.

Принцип науковості здійснюється викладачами під час проведення лекцій, практичних занять зі студентами. Студенти, в свою чергу, проводять санітарно-просвітницьку діяльність серед хворих стосовно різних аспектів здорового способу життя під час їх курації, роз'яснюють його соціальну значимість для перспективи розвитку всього суспільства і кожної особистості зокрема.

Дотримання здорового способу життя має бути не лише нормою, але й радістю, задоволенням. Необхідно ефективно поєднувати розумову і фізичну працю та відпочинок активний і пасивний, що сприятиме відновленню працездатності і покращенню академічної успішності студентів. Здоровий спосіб життя допомагає запобігти перевтомі, захворюванням та виникненню травм. Складовою частиною здорового способу життя є вміння запобігати стресам та правильно на них реагувати. Для таких випадків необхідно навчитися розслаблятися та виконувати прості дихальні, м'язові та ідеомоторні вправи. Недостатній (менше 7–8 год) і неповноцінний сон завжди позначається на здоров'ї та настрої людини та зводить на нівець дотримання інших компонентів здорового способу життя (заняття спортом, здорове харчування, відсутність інших шкідливих звичок). Не слід нехтувати і такими засобами відновлення психо-фізичного стану як масаж,

відвідування лазні, сауни, соляної кімнати. Але у будь-якому випадку не слід працювати до перевтоми, втручатися у суперечки, конфлікти, спілкуватися з неприємними людьми, переглядати фільми жахів. На противагу неприємностям слід протиставити позитивні враження та емоції, заняття хоббі, подорожі, те, що захоплює, дає радість спілкування з людьми та природою, довкіллям.

Здоровий спосіб життя сприяє позитивному світосприйняттю, відчуттю радості існування, активному довголіттю. Взагалі людину, яка дотримується здорового способу життя можна впізнати за зовнішнім виглядом: гарна постава, пружна хода, бадьорий погляд, бажання прийти на допомогу в разі потреби, загалом випромінює радість від буття [14]. Щоб проводити здоровий спосіб життя необхідно мати відповідну суму спеціальних знань. Науковим методичним центром з питань формування здорового способу життя, гігієнічного виховання визначено Український інститут громадського здоров'я у складі якого створено відділ координації діяльності центру здоров'я. Отже, прищеплення звичок здорового способу життя студентам вимагає постійного співробітництва з цими установами. Велике значення має громадська підтримка у формуванні позитивних навичок у студентській молоді. Просвітницька діяльність багатопланова та має бути систематичною, науковою, цікавою.

У листівках можуть пропонуватися комплекси тренувань, види загартувань, тощо. Пам'ятки можуть містити конкретні поради для окремих груп молоді (наприклад, для осіб з надлишковою вагою та ін.). Бюлетені та стіннівки необхідні для наочної агітації і можуть розміщуватися у навчальних та лікувально-профілактичних закладах, гуртожитках тощо. Дуже дієвою є особиста участь студентів у пропаганді здорового способу життя своїм одноліткам. Наприклад, вони можуть провести вечір відпочинку, присвячений позитивним навичкам та боротьбі із шкідливими звичками. Позитивні наслідки дають засоби інформаційної роботи, які базуються на пізнавальній діяльності людини. Та слід враховувати, що саме по собі підвищення рівня знань з основ здорового способу життя не призводить до зміни поведінки людини, а є лише необхідною важливою ланкою для переконаності та підготовленості молоді до запровадження набутих навичок у повсякденні.

Значний вплив мають «Дні здоров'я», що проводять регулярно у навчальних закладах. Спортивні змагання, спілкування на природі всього колективу студентів та викладачів у неформальній обстановці можуть принести більше користі, ніж «сухі» лекції в стінах аудиторії. Багато літературних джерел та інших матеріалів присвячено здоровому способу життя, а в них максимальна увага приділяється здоров'ю тіла, а духовним й душевним якостям людини – значно менше. Тому найважливіша задача виховання навичок здорового способу життя студентів є гармонізація особистості. Необхідно навчити молодь не тільки «зігріватися чужим теплом», а й самим продукувати його, «пригорнути» до себе тих, хто

потребує допомоги, дружнього ставлення, уваги, співчуття, просто доброго погляду, усмішки [6, 14].

«Найбільша розкіш – це розкіш людського спілкування» – зазначив Антуан де Сент-Екзюпері. Щиру дружбу та любов не можна купити, їх можна лише подарувати. Здоровий спосіб життя не можна уявити собі без любові: «...якщо я можу пересувати гори, але не маю любові, то я – ніщо» (Перше Послання до Коринтян 13:1–8). Тому навчаючи студентів фаховим знанням ми не маємо права забувати про їхні моральні якості. Яка це буде людина – співробітник, сусід, батько, товариш. Кому, в які руки ми нині передаємо майбутнє нашої країни.

Отже, всі вище розглянуті нами принципи і методи впливу на студентство з метою прищеплення і закріплення навичок здорового способу життя тісно пов'язані між собою і використовуються у навчальному і виховному процесі, як в аудиторіях, клініках, так і у позааурочний час. Багаторічний досвід свідчить що заняття у ВОЗ повинні мати освітній та виховний характер і формувати особистості студентів з чіткими професійними позиціями стосовно здорового способу життя, знаннями шляхів фізичного, психічного і духовного самовдосконалення на основі пріоритету здоров'я, як найвищої людської цінності, що має стати нормою життя нашого суспільства.

Формування відповідального ставлення до основ здорового способу життя має відбуватися за такими напрямками:

- не створювати проблем, не заважати тим людям, які вже живуть за такими правилами;

- самим дотримуватися правил здорового способу життя;

- пропагувати основи здорового способу життя власним прикладом.

Втілення цього в педагогічний процес можливе лише за умови свідомого і відповідального ставлення до досягнення мети свого життя та виконання свого обов'язку перед Батьківщиною – бути повноцінним громадянином, який любить її і при потребі може захистити. Таким чином, проблеми формування здорового способу життя у сучасної молоді існують, але існують і шляхи їх розв'язання. Як сказав Патріарх медицини Гіппократ, що «слід... вивчати все, що корисно для людини на підґрунті способу життя людей ще здорових». Тобто, навчити зберігати здоров'я ще здорових людей. Цей багатовіковий постулат якнайкраще найпридатніший для сучасності, вказуючи на необхідність зберігати і зміцнювати найвищу людську цінність – здоров'я.

Список використаних джерел

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Индивидуальное здоровье: теория и практика. Введение в теорию индивидуального здоровья. К.: Медкнига, 2011. 107 с.
2. Брехман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье. Л.: Наука, 1987. 125 с.
3. Воскобойникова Г.Л. Концепція комплексної оцінки адаптаційних можливостей у формуванні і збереженні індивідуального здоров'я людини. Наука і освіта: Науково-практичний журнал Південного наукового центру НАПН України. 2014. № 8. СХХV. С.

35–39.

4. Грибан В.Г. Валеологія: навч. посібник для студентів ВНЗ. – К.: Центр навчальної літератури, 2008. 256 с.

5. Гуліч М.П. Рациональное харчування та здоровий спосіб життя – основні чинники збереження здоров'я населення. Проблемы старения и долголетия. 2011. Т. 20. № 2. С. 128–132.

6. Діагностичні підходи до визначення стану духовного і морального здоров'я особистості: навч. посіб. для проведення практик. Занять. Укл. М.С. Гончаренко, Е.Т. Караченська, В.Є. Новікова. Харків: ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2006. 157 с.

7. Захарина Е.А. Формирование мотивации к двигательной активности в процессе физического воспитания студентов высших учебных заведений : автореф. дис. канд. наук по физ. восп. и спорту, 24.00.02. Киев. 2008. 23 с.

8. Зубар Н.М. Основи фізіології та гігієни харчування: підручник. К.: Центр учбової літератури, 2010. 36 с.

9. Зубар Н.М., Руль Ю.В., Булгакова М.К. Фізіологія харчування: практикум: навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2013. 208 с.

10. Кашуба В.А., Футорный С.М., Андреева Е.В. Современные подходы к здоровьесбережению студентов в процессе физического воспитания. Физическое воспитание студентов. Харьков, 2012. № 5. С. 50–58.

11. Козлов В.А. Проблеми формування мотивації студентів на здоров'язбереження: [Електронний ресурс]. Режим доступу: // <http://cyberleninka.ru/article/n/problemu-formirovaniya-motivatsii-studentov-na-zdoroviesberezenie>.

12. Медико-біологічні основи валеології: навч. посіб. для студентів ВНЗ. За ред. П.Д. Плахтія. Кам'янець-Подільський, 2000. С. 128–135.

13. Порада А.М., Порада О.В. Медико-соціальна реабілітація і медичний контроль : підручник. Київ : Медицина, 2011. 295 с.

14. Ротерс Т.Т. Теоретико-методичні аспекти взаємодії фізичного та естетичного виховання. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Вип. 35. Серія: педагогічні науки. Чернігів: ЧДПУ, 2006. № 35. С. 146–150.

15. Футорный С.М. Шляхи удосконалення організації фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013. № 11. С. 94–99.

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ФІЗИЧНОЇ У СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Присяжнюк С. І.

Науково-технологічний прогрес, зміна пріоритетів у різних структурних об'єднаннях суспільства та динамічність ринку праці, які відбуваються за останнє десятиліття, здійснюють значний вплив на формування як моделі сучасного студентства, так і на критерії оцінювання його морально-вольових, професійних та функціональних здібностей, що характеризують фізичну, психологічну та соціальну готовність молоді людини до майбутньої життєдіяльності. Тому, компоненти системи вищої освіти та особливості елементів її управління повинні передбачати з одного боку створення у студентів фундаменту соціокультурних цінностей у взаємозв'язку з національними традиціями українського народу, а з другого – відповідати