

УДК 613

Ленкова О.О., Тронь Н.В.

СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТОК ПОНЯТТЯ «ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ» У ПЕДАГОГІЧНОМУ ПРОЦЕСІ.

ВДНЗУ «Українська медична стоматологічна академія», м. Полтава,
Medinform-UMSA@yandex.ua

Формування відповідного ставлення до здоров'я, як найважливішої цінності людського життя, дотримання здорового способу життя є основною педагогічною умовою, що дозволить сформуванню у студентської молоді правильні погляди на здоровий спосіб життя.

Актуальність. Серед пріоритетних напрямків розвитку освіти, що визначені Національною доктриною розвитку освіти України в XXI столітті, виділена пропаганда здорового способу життя, стимулювання прагнення до здорового способу життя.

Сучасний стан навчального процесу, висока інтенсивність праці, мала рухливість, нераціональність режиму відпочинку та багато інших чинників негативно впливають на стан здоров'я молоді. З початком третього тисячоліття та зміною умов існування, появою новітніх технологій проблема збереження, розвитку та вдосконалення здоров'я все більше загострюється. Не сприяють зміцненню здоров'я і проблеми здорового харчування та шкідливі звички, такі як тютюнопаління, вживання спиртних напоїв, наркотичних речовин. Однією з найбільш актуальних проблем сьогодення є формування здорового способу життя серед молоді. [1]

В результаті аналізу знань про здоров'я та механізми його зміцнення майбутніх лікарів було виявлено, що більшість студентів не мають практичного досвіду ведення здорового способу життя.

Реалізація основних завдань охорони здоров'я вимагає від медичних працівників удосконалення ставлення до пропаганди і формування здорового способу життя для кожного члена суспільства, надання можливості самій людині у підтримці власного здоров'я і профілактиці певного ряду

захворювань, перевтоми та передчасного старіння організму. Створення традицій здорового способу життя – це основа валеологічної роботи у вищому медичному навчальному закладі.

Проблема формування, збереження, зміцнення та відтворення здоров'я людини належить до споконвічних і глобальних. Міркування про здоров'я знаходимо у творах таких всесвітньо відомих філософів як Платон та Арістотель, Гіппократ та Ібн Сена (Авіценна). Значення здоров'я підкреслювали в свій час ще К.Сен-Сімон, Ш.Фур'є, Р.Оуен та ін.

У наукових працях, що присвячені можливим питанням проблеми формування здорового способу життя, намітилася тенденція до переосмислення способів її вирішення, що зміщує акцент наукового пошуку зі сфери медицини в сферу педагогіки. Педагогами обговорюються різні шляхи й умови формування здорового способу життя студентської молоді, ведеться пошук стратегічних орієнтирів його досягнення. Вивченню цього питання присвячені роботи таких вчених: Р.І. Айзман, Е.Н. Вайнер, Г.К. Зайцев, Е.М. Казін, Л.Д. Козлова, Т.В. Кружиліна, Г.І. Сємікін, А.Т. Смирнов, Л.Г. Татарникова, З.І. Чуканова та ін.

Загальні теоретичні питання що відображають зміст категорій «здоров'я», «здоровий спосіб життя», «формування здорового способу життя», стратегічні орієнтири, шляхи та умови формування навичок здорового способу життя студента розглянуто в роботах Г. Анасенка, С. Бондаревського, О. Дубогай, С. Кириленко В. Новосельського, В. Платонова, В. Оржеховської. Основна частина питань виховання навичок здорового способу життя (ЗСЖ) розкривається в дослідженнях В. Артемова, В. Моченова, Р. Баєвського, В. Войтенко. Соціально-медичні аспекти формування здорового способу життя викладені в публікаціях М. Амосова, І. Брехмана, Ю. Лисицина, В. Ліщука, Е. Мосткова; психолого-педагогічні – в дослідженнях Т.Є. Бойченко, Г.П. Голобородько, М.Є. Кобринського, Т.Ю. Круцевич, С.В. Лапаєнко, В.М. Оржеховської, Ю.Т. Похолінчука, В.В. Радула, С.О. Свириденко, М.С. Солопчука. [4]

Шляхи та умови формування ЗСЖ у молоді вивчали: О.В.Вакуленко, Г.І.Власюк, Н.Н.Завидівська, В.В.Нестеренко та ін.

Сучасні дослідники відзначають, що спроби реанімувати фізкультурно-оздоровчу й спортивно-масову діяльність у вищих навчальних закладах старими організаційними формами, як правило, не дають бажаних результатів. Широке використання в освітньому процесі таких форм, як консультації, спецкурси, лекції, підвищення кваліфікації, додаткова освіта, що орієнтують студента на здоровий спосіб життя, практично не здійснюється (Н.П. Абаскалова, Г.С. Нікіфоров, Т. І. Прокопенко, А.М. Столяренко та інші). Аналіз психолого-педагогічної, соціологічної, медико-біологічної літератури вказує на розробленість питань здоров'я студентської молоді та способу життя (Н. П. Абаскалова, Н. А. Агаджанян, С. Г. Добротворський, В. П. Лавренко, В. А. Петровський та ін.); впливу соціальних, медичних, біологічних факторів на формування здорового способу життя студентів (Д. М. Маллаєв, С. К. Петровський, Е. Н. Полякова, В. А. Пономарчук та ін); виявлення рівня знань студентів про здоровий спосіб життя (М. Н. Алієв, О. І. Барсукова та інші.). [5] У дослідженнях О. М. Деркача, О. М. Столяренко та ін. аналізуються питання формування здорового способу життя студентської молоді в процесі професійного становлення, де виявлено медичні й психологічні аспекти проблеми. [9]

Метою нашої статті є аналіз основних напрямків професійної діяльності викладача вищого навчального закладу щодо формування здорового способу життя майбутніх медиків.

Навчально-виховний процес вищих навчальних закладів спрямований на всебічний розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства, розвиток її талантів, розумових і фізичних здібностей тощо. Тому проблема формування здорового способу життя молоді займає провідне місце в педагогічному процесі. Дана проблема постійно обговорюється на державному рівні. Україною прийнято ряд важливих державних документів, які спрямовані на зміцнення, формування та збереження здоров'я дітей, молоді та дорослих,

формування соціально-активної, фізично здорової та духовно багаті особистості. Людина, що веде здоровий спосіб життя, легше витримує стреси, психоемоційні перевантаження, ефективніше захищається від негативного впливу довкілля. Тому серед інших завдань значне місце викладач на заняттях повинен відводити орієнтації студентів на зміцнення здоров'я.

У навчальних закладах залучення студентів до здорового способу життя реалізується через включення відповідних питань до змісту навчальних дисциплін. Так, дисципліною «Безпека життєдіяльності» передбачено вивчення кола питань, що спрямовані на збереження та зміцнення фізичної, психічної, духовної складових здоров'я. Слід зазначити, що серед вимог до змісту, обсягу і рівня підготовки студентів зазначається і вміння зберегти своє здоров'я, що передбачає, на думку В. Бобрицької, володіння рядом навичок:

- організації раціонального харчування з урахуванням вікових, статевих та морфофункціональних особливостей, індивідуального способу життя;
- компенсації негативного впливу надмірного психоемоційного навантаження;
- профілактики патогенного впливу стресових подразників;
- формування толерантного ставлення до оточуючих і запобігання конфліктам;
- профілактики небажаної вагітності та її негативних наслідків;
- збереження власного репродуктивного здоров'я та попередження вроджених хвороб;
- забезпечення повноцінного догляду за власною дитиною, формування у сім'ї культури здоров'я й формування основ ведення здорового способу життя;
- запобігання вживанню наркотичних, психотропних та токсичних речовин;
- створення індивідуальної системи захисту в ситуації залучення до їх застосування. [6]

Здоровий спосіб життя студентської молоді — це сукупність ціннісних орієнтацій та установок, звичок, режиму і темпу життя, спрямованих на

збереження, зміцнення, формування, відтворення здоров'я в процесі навчання виховання, спілкування, праці і відпочинку і передачі його у майбутньому.

Складові здорового способу життя включають елементи, які стосуються всіх аспектів здоров'я, це:

- усвідомлення цінності здоров'я (домінуючий у світогляді людини духовний пріоритет і відповідна психічна установка);
- відсутність шкідливих звичок (тютюнової, алкогольної, наркотичної залежності, безладних, небезпечних статевих стосунків);
- доступ до раціонального, збалансованого харчування (у тому числі якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів та харчових добавок);
- умови побуту (якість житла, умови для пасивного і активного відпочинку, рівень психічної і фізичної безпеки);
- умови праці (безпека не тільки у фізичному, але й у психічному аспекті, наявність стимулів і умов для професійного розвитку);
- рухова активність (використання засобів фізичної культури і спорту, різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення після фізичних і психічних навантажень). [2]

Методологічним підґрунтям роботи в цьому напрямку є діяльнісний і системний підходи до формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя.

Системність полягає у взаємопогоджених знаннях, уміннях та навичках, сформованих у молоді, які забезпечують необхідний рівень їх працездатності, моралі та духовності. Для цього необхідно знати основні положення фізіології, психології людини, соціології та інших суміжних дисциплін, які в сукупності дозволять реалізувати необхідні здоров'язберігаючі, здоров'язміцнюючі, здоров'яформуючі технології щодо свідомого ставлення до власного здоров'я і проявлятися у відповідних позитивних вчинках і діях.

Формування здорового способу життя стає ефективнішим, якщо реалізується в певних умовах. Одна з них – педагогічна умова, як зовнішній чинник, що істотно впливає на протікання педагогічного процесу, в тій чи іншій мірі свідомо сконструйованого педагогом, що планує певний результат.[3]

До педагогічних умов формування здорової особистості в освітньому просторі відносяться:

- наявність системи діагностики й об'єктивного контролю за здоров'ям тих, що навчаються в освітніх установах, розробленою за вимогами санітарних норм і правил державного освітнього стандарту;

- формування знань в області збереження, підтримки і зміцнення здоров'я;

- забезпечення матеріально-просторового середовища для організації виховно-оздоровчої діяльності;

- наявність емоційно-позитивної установки на формування потреби в здоровому образі й стилі життя студентів і педагогів;

- практична включеність усіх учасників освітнього процесу в оздоровчу діяльність;

- наявність єдиних педагогічних вимог в системі «студент – педагог – батьки» щодо організації здорового способу життя;

- високий рівень активності студентів у виховно-оздоровчій роботі;

- практична реалізація змісту виховно-оздоровчої діяльності студентів в повсякденному житті;

- особистісно орієнтований і диференційований підходи до формування здорового образу й стилю життя. [7]

Таким чином, у сучасній науково-методичній літературі немає загальноприйнятого визначення здоров'я та здорового способу життя. Значна частина майбутніх медиків не володіє методами формування здорового способу життя і, часто, працюють наосліп.

Студенти 99 % добового часу знаходяться у приміщенні. Так у 14–22 % студентів порушена постава, у 18 % – погіршений зір, у 30 % – часті гостро-респіраторні захворювання, у 38 % – зайва вага, у 24 % – підвищений артеріальний тиск. (Згідно статистичних даних анкетування, проведеного серед студентів 2 курсу медичного факультету №1 та №2 ВДНЗУ «Українська медична стоматологічна академія».)

Формування здорового способу життя через освіту, створення здоров'язберігаючого освітнього середовища – один із пріоритетних напрямів державної політики у галузі освіти. У цьому контексті завданням викладання навчальної дисципліни «Безпека життєдіяльності» є:

- використання здоров'язберігаючих технологій навчання;
- дотримання режиму рухової активності, поєднання рухового і статичного навантаження;
- організація збалансованого харчування;
- заміна авторитарного стилю спілкування на стиль співробітництва, створення емоційної сприятливої атмосфери навчання;
- формування в учнів усвідомлення цінності здоров'я, культивування здоров'я тощо. [8]

На сьогоднішній день більшість студентів не дотримуються режиму дня, не виконуються гігієнічні вимоги, не завжди правильно харчуються, віддають перевагу солодкому, а не фруктам, овочам, часто нормально не снідають. У зв'язку з цим самі студенти у 67 % випадків визначають своє здоров'я як задовільне, у 19 % – як незадовільне. (Згідно статистичних даних анкетування.)

Висновки.

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 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. [8]

Слід зазначити, що студентська молодь є носієм репродуктивного, творчого, економічного потенціалу країни, тому проблема формування, збереження, зміцнення здоров'я повинна займати одне з найважливіших місць у сфері її життєвих та професійних інтересів. Роль викладача має ключове значення в отриманні студентами знань в області фізичної культури й спорту. Здатність забезпечити високу «технічну» підготовку майбутніх фахівців, а також підготовку молодих людей з розвиненим інтелектуальним потенціалом, що представляють кращу частину молоді нашої країни, є основним завдання педагога. Для цього кожному потрібно розпочинати з себе, з реальної оцінки своїх можливостей, безперервно, впродовж усієї своєї педагогічної діяльності вдосконалювати свої професійні знання в цій галузі науки, яку він за службовим обов'язком покликаний доводити до студентів. Робити це потрібно спираючись на основи дидактики, сучасні засоби навчання, використовуючи все краще зі «старої» радянської вищої школи й узявши все краще, що є в сучасній вищій освіті.

Збереження здоров'я, дотримання здорового способу життя вважається найбільш вагомим нормою загальної культури людини цивілізованого суспільства.

Список літератури:

1. Желібо Є.П., Зацарний В.В. Безпека життєдіяльності: Підручник. – К.: Каравела, 2007. – 288 с.
2. Пістун І.П. Безпека життєдіяльності: Навчальний посібник. – Суми: Видавництво «Університетська книга», 2000. – 301 с.
3. Безпека життєдіяльності: Навч. посібник / За ред. М. Назарука. - Львів: За вільну Україну, 1997. – 275 с.
4. Галеев И. Ш. Компоненты формирования здоровье оберегающей среды в высшем учебном заведении / И. Ш. Галеев. – Казань: КФУ, 2011. – 62 с.

5. Рачкова С.О., Кушнірчук А.М. Система роботи школи щодо формування навичок здорового способу життя: Методичний посібник. – Хмельницький, 2012. – 61 с.

6. Бобрицька В. І. Питання збереження здоров'я в освітніх курсах «Валеологія» та «Безпека життєдіяльності» / В. І. Бобрицька // Безпека життєдіяльності – 2005. – № 8. – С. 54-57.

7. Карпов О.О., Педагогічні умови формування здорового способу життя у молоді / О. О. Карпов // Педагогічний процес: теорія і практика. - 2013. - Вип. 3. - С. 63-75.

8. Горащук В.І. Теоретичні підходи до формування культури здоров'я школярів / В.І. Горащук // Безпека життєдіяльності. - 2005.- № 5.-С. 58-61.

9. Рудніцька І. Формування здорового способу життя молоді: підлітковий вік / І. Рудніцька // Психолог.- 2004.- № 13.- с. 15-25.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, становлення та розвиток поняття «здоровий спосіб життя».

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, становление и развитие понятия «здоровый образ жизни».

Key words: health, healthy lifestyle, formation and development of the concept of "healthy lifestyle".

Ленкова О.О., Тронь Н.В.

Становлення та розвиток поняття «здоровий спосіб життя» у педагогічному процесі.

ВДНЗУ «Українська медична стоматологічна академія», м. Полтава

Навчально-виховний процес вищих навчальних закладів спрямований на всебічний розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства, розвиток її талантів, розумових і фізичних здібностей тощо. Тому проблема формування здорового способу життя молоді займає провідне місце в педагогічному процесі. Дана проблема постійно обговорюється на державному рівні. Україною прийнято ряд важливих державних документів, які спрямовані

на зміцнення, формування та збереження здоров'я дітей, молоді та дорослих, формування соціально-активної, фізично здорової та духовно багаті особистості. Людина, що веде здоровий спосіб життя, легше витримує стреси, психоемоційні перевантаження, ефективніше захищається від негативного впливу довкілля. Тому серед інших завдань значне місце викладач на заняттях повинен відводити орієнтації студентів на здоровий спосіб життя.

У навчальних закладах залучення студентів до здорового способу життя реалізується через включення відповідних питань до змісту навчальних дисциплін. Так, програмою з "Безпеки життєдіяльності" передбачено вивчення кола питань, що спрямовані на збереження та зміцнення фізичної, психічної, духовної складових здоров'я.

Студентська молодь є носієм репродуктивного, творчого, економічного потенціалу країни, тому проблема формування, збереження, зміцнення здоров'я повинна займати одне з найважливіших місць у сфері її життєвих та професійних інтересів. Здатність забезпечити високу підготовку майбутніх фахівців є основним завдання педагога. Робити це потрібно спираючись на основи дидактики, сучасні засоби навчання, використовуючи все краще зі «старої» радянської вищої школи й узявши все краще, що є в сучасній вищій освіті.

Ленкова О.А. Тронь Н.В.

Становление и развитие понятия «здоровый образ жизни» в педагогическом процессе.

ВГУЗ «Украинская медицинская стоматологическая академия», г.Полтава

Учебно-воспитательный процесс высших учебных заведений направлен на всестороннее развитие человека как личности и наивысшей ценности общества, развитие ее талантов, умственных и физических способностей и тому подобное. Поэтому проблема формирования здорового образа жизни молодежи занимает ведущее место в педагогическом процессе. Данная проблема постоянно обсуждается на государственном уровне. Украина приняла ряд важных государственных документов, направленных на укрепление,

формирование и сохранение здоровья детей, молодежи и взрослых, формирование социально-активной, физически здоровой и духовно богатой личности. Человек, ведущий здоровый образ жизни, легче выдерживает стрессы, психоэмоциональные перегрузки, эффективно защищается от негативного воздействия окружающей среды.

В учебных заведениях привлечение студентов к здоровому образу жизни реализуется через включение соответствующих вопросов в содержание учебных дисциплин. Так, программой по "Безопасности жизнедеятельности" предусмотрено изучение круга вопросов, направленных на сохранение и укрепление физического, психического, духовного составляющих здоровья.

Студенческая молодежь является носителем репродуктивного, творческого, экономического потенциала страны, поэтому проблема формирования, сохранения, укрепления здоровья должна занимать одно из важнейших мест в сфере его жизненных и профессиональных интересов. Способность обеспечить высокую подготовку будущих специалистов является основной задачей педагога. Делать это нужно опираясь на основы дидактики, современные средства обучения, используя все лучшее из «старой» советской высшей школы и взяв все лучшее, что есть в современном высшем образовании.

Lienkova O.O., Tron N.V.

The formation and development of the concept of «healthy lifestyle» in the pedagogical process.

«Ukrainian Medical Stomatological Academy», Poltava

The educational process of higher education directed to the full development of human personality and the highest values of society, the development of talents and mental and physical abilities. Therefore, the promotion of healthy lifestyles of young people is a leader in the educational process. This issue is discussed regularly on the state level. Ukraine adopted a number of important government documents for enhancing, promoting and sustaining the health of children, youth and adults, the formation of socially active, physically healthy and spiritually rich personality. The

man who leads a healthy lifestyle easier withstand stress, mental and emotional overload, effectively protected from the negative impact on the environment. Therefore, among other tasks important place in studying should be the orientation of students on healthy lifestyles.

In education attract students to a healthy lifestyle is realized through the inclusion of relevant issues to the content of academic disciplines. Thus, the application of the "Safety of life" provides study of issues aimed at preserving and enhancing physical, mental and spiritual components of health.

It should be noted that students is the bearer of reproductive, creative, economic potential, so the problem of formation, preservation, health promotion should occupy an important place in their life and professional interests. The ability to provide high training of future professionals and intellectual young people are the best part of the youth of our country is the main task of the teacher. This should be based on the foundations of didactics, modern learning tools using all the best from the "old" Soviet higher school and taking all that is best in contemporary higher education.