

УДК 378.091.2:613.8-049.34(045)

О. О. Дехтярьовакандидат біологічних наук, доцент,
доцент кафедри природничих дисциплін
КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради**І. В. Каденко**кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри природничих дисциплін
КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради

ВАЛЕОЛОГІЧНА КУЛЬТУРА ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті розглядається роль педагога у формуванні у студентів педагогічних ЗВО «культури здоров'я». Проведено аналіз останніх досліджень, публікацій та проаналізовано існування проблеми валеологічного виховання у сфері вищої освіти. Розкрито суть валеологічної культури, уточнено понятійно-термінологічний апарат дослідження. Визначено основні положення і тенденції, що впливають на формування валеологічної культури.

Доведено, що знання про здоров'я мають особовий сенс, що проявляється в життєвих установках на здоровий спосіб життя і моральних нормах діяльності. Валеологічне виховання розглядається як процес формування ціннісних установок на збереження здоров'я і здорового способу життя, життєвих цінностей, що є частиною і загальнокультурного світогляду.

На основі теоретичного аналізу проблеми розроблено й реалізовано алгоритм виховання валеологічної культури студента освітнього закладу педагогічного профілю (створення певного позитивного психологічного клімату, створення особистісної і професійної мотивації студентів до валеологічної діяльності, постановка цілей і завдань виховання валеологічної культури, вибір змісту, форм, методів і засобів валеологічного виховання; педагогічне управління виховним процесом, контроль і оцінка результатів виховання валеологічної культури студента, валеологізація основних курсів і дисциплін у педагогічному ЗВО з використанням міжпредметних зв'язків на трьох рівнях: теоретичному, практичному і емпіричному, введення на усіх факультетах спецкурсів, спрямованих на вироблення валеологічної свідомості, програмне орієнтування студентів на культурно-оздоровчу діяльність, актуалізація ціннісного відношення студентів до здоров'я в процесі учбово-дослідницької діяльності, збагачення досвіду культурно-оздоровчої діяльності студентів засобами фізичної культури).

Обґрунтовано сукупність психолого-педагогічних і валеологічних принципів, що забезпечують валеологічну культуру. Виявлено рівні сформованості валеологічної культури та визначено критерії. Доведено можливість формування валеологічної культури як ефективного засобу підвищення рівня здоров'я.

Ключові слова: валеологія, культура здоров'я, валеологічне виховання, здоров'я студентів, педагогічна підготовка, здоровий спосіб життя, модернізація систем освіти.

Постановка проблеми. Одним із провідних напрямів у сучасній державній політиці є збереження і зміцнення здоров'я нового покоління. Зміна соціальної ситуації життєдіяльності, вимог, що пред'являються до особи, інтенсифікація учбового процесу, інтелектуальні перевантаження, стресові ситуації актуалізують проблему усвідомленого ставлення студентів до власного здоров'я.

Сучасні дані медичної статистики підтверджують тривожні тенденції щодо подальшого погіршення здоров'я студентської молоді. В Україні тільки 30% студентів здорові. Здоров'я є найбільш значимою цінністю і найважливішим ресурсом, необхідним для розвитку і подальшої успішної реалізації особового потенціалу студентів.

На сучасному етапі розвитку системи валеологічного виховання у сфері вищої освіти необхідно ставити завдання не лише зміцнення фізичного здоров'я, але і психічного і духовного: підвищення професійної працездатності майбутніх фахівців. Учорашні студенти, вийшовши із стін ЗВО, мусять мати не лише професійні знання, уміння і навички, але і здатність до плідного та ефективного виконання своїх професійних обов'язків упродовж робочого дня і тижня.

Дотримання цієї умови можливе лише за умов високого рівня професійного здоров'я. Нині викладачам ЗВО важливо допомогти новому поколінню безболісно адаптуватися до умов середовища, що нестримно змінюється. Соціальний і освітній простір сучасного університету відіграє визначну

роль у процесі формування контексту життєдіяльності студентів. Становлення майбутніх висококваліфікованих фахівців як активних суб'єктів власної життєдіяльності перебуває в нерозривному зв'язку з процесом формування і розвитку в них валеологічної культури.

І тому зростає роль педагога у вихованні молоді, здатної психологічно, фізично, духовно і соціально адаптуватися до нової реальності, а питання валеологічної культури вчителя стають нині ще актуальнішими.

Мета статті полягає в розробці системи засобів, форм і методів, що сприяють формуванню валеологічної культури студентів.

Об'єкт дослідження – освітній процес у ЗВО.

Предмет дослідження – процес теоретичного обґрунтування і технологічного забезпечення формування валеологічної культури студентів у системі освіти ЗВО.

Завдання – проаналізувати сучасний стан проблеми, розкрити суть валеологічної культури, уточнити понятійно-термінологічний апарат дослідження, визначити основні положення і тенденції, що впливають на формування валеологічної культури, обґрунтувати сукупність психолого-педагогічних і валеологічних принципів, що забезпечують валеологічну культуру.

Аналіз практичної діяльності випускників педагогічних учбових закладів свідчить про те, що вони зазнають великих труднощів у педагогічній діяльності, пов'язані з її валеологічним аспектом. Проте саме учбовий соціум (школа, ССУЗ, ЗВО) представляє найбільші можливості для послідовної реалізації різних програм здоров'я, спрямованих на формування психологічного, духовного і фізичного благополуччя людини.

По масовості і послідовності з учбовим соціумом не зрівняються ні засоби масової інформації, ні будь-який інший громадський інститут. Тут найбільш потужний виховний потенціал має педагог. Особливості трудової діяльності вчителя є такими, що організація здорового способу життя, формування фізичної культури, потреб у фізичному самовихованні і самовдосконаленні, соціальних властивостей особи, її психофізичних якостей і рухових здібностей, необхідних і достатніх для успішного виконання педагогічних дій стають обов'язковою умовою якісної професійної підготовки.

Великого значення набуває проблема підготовки викладацьких кадрів, підвищення рівня загальної культури, зокрема валеологічної. Стає очевидним, що від того, який рівень валеологічної культури має педагог, залежить рівень соціально-психологічного благополуччя, задоволеності учнів. Дослідження в галузі педагогічної підготовки, що проводяться нині по таких аспектах, як науково-теоретичні основи підготовки учителя, науково-обґрунтований круг і система теоретич-

них знань, загальнопедагогічних умінь і навичок, якими необхідно озброїти кожного випускника педагогічного ЗВО, шляхи вдосконалення учбових занять із психолого-педагогічних дисциплін, ефективні методи озброєння студентів глибокими теоретичними знаннями, педагогічними вміннями і навичками, наукові основи організації педагогічної практики та ін., стосуються валеологічної культури.

Водночас фахівці з проблеми здоров'я, здорового способу життя констатують недостатню дослідженість чинників, що формують культуру здоров'я та валеологічну культуру, які могли б впливати як на зниження захворюваності майбутніх педагогів, так і на соціально-політичну, соціально-економічну і соціально-демографічну обстановку в суспільстві в цілому. Відсутня система валеологічного виховання майбутніх педагогів.

Під поняттям «культура» розуміється «специфічний спосіб організації і розвитку людської діяльності, представлений у продуктах матеріальної і духовної праці, системі соціальних норм і установ, духовних цінностях, сукупності стосунків людей до природи, між собою і до самих собі» [5].

Культура розглядається як предметний світ, наповнений значимими для людини цінностями. А. Швейцер визначає культуру як матеріальний і духовний прогрес як індивідів, так і всіляких співтовариств. Саме культура відрізняє людину від усіх інших живих істот.

Звернення до валеологічної культури – це не данина моді, а необхідність у сучасному суспільстві. Валеологічну культуру людини можна трактувати як поведінку, націлену на здоровий спосіб життя, раціональне задоволення біологічних і соціальних потреб. Валеологічна культура як спосіб життя особи формується в конкретних соціально-економічних, політичних, екологічних й інших умовах і є головним визначальним чинником для формування здоров'я людини.

У всьому світі здоров'я визначається як гармонійне поєднання психічного, фізичного, духовного і соціального благополуччя. Здоров'я недостатньо розглядати з суто біологічних позицій, бо людина – істота соціальна, хоча і зберігає риси біологічного виду. Тому якість здоров'я людини залежить від сформованості у нього валеологічної культури, від його способу життя, поведінки і діяльності, що характеризує соціальне благополуччя людини [4].

Це завдання може вирішити професійна учительська підготовка у ЗВО. У ній є теоретичні передумови для цього: студенти вивчають філософсько-гуманітарний, психолого-педагогічний і медико-біологічний дисциплінарні блоки, чого, як показує практика, поки також недостатньо.

Вивчення літератури по темі нашого дослідження показало, що багато учених (Н. Абаскалова, Е. Вайнер, С. Громбах, Г. Даніленко, С. Ізаак, М. Андреев, В. Колбанов, Л. Суценко, Е. Чепурних

та ін.) надають увагу погіршенню фізичного стану нового покоління. На думку багатьох видатних учених (Н. Агаджанян, Н. Амосов, Г. Апанасенко, Р. Айзман, В. Бальсевич, Е. Барзилович, І. Брехман, Р. Баєвський, Е. Булич, Е. Вайнер, В. Войтенко, Ю. Лісичин та ін.), одним із перспективних напрямів у вирішенні поставленої проблеми є робота з формування здорового образу життя і розвитку валеологічної служби в освіті, оскільки ставлення людини до свого здоров'я і здоров'я оточення слід розглядати як найважливіший компонент [1].

Термін «валеологія» вперше з'явився у восьмидесяті роки минулого століття. Валеологія – наука про здоров'я – (від лат. valeo «бути здоровим»). Своєю появою валеологія зобов'язана усе більш чіткому усвідомленню того факту, що суспільство не справляється з проблемами здоров'я, не використовує досягнення науково-технічного прогресу для його збереження й зміцнення, оскільки «чинники ризику» пов'язані із захворюваністю і смертністю, роль оцінюється і вивчається медициною. Результати дослідження показали, що сама по собі медицина розв'язати проблему збереження і зміцнення здоров'я сучасної людини не може. Їй потрібна допомога педагогів, оскільки усі основні «чинники ризику» мають поведінкову основу і пов'язані з мотивацією, яка виробляється саме завдяки вихованню [3].

Очевидною є необхідність виховання культури здоров'я і формування здоров'язберігальних умов в освітній установі, потрібна валеологізація освітнього середовища і навчального процесу. Без цього стає неможливим розвиток інтелектуального і професійного потенціалу суспільства. Система освіти, що склалася, не завжди сприяє формуванню здорового способу життя.

Сучасні дослідники (В. Бальсевич, Б. Бахмудов, І. Брехман, Е. Булич, П. Бундзен, І. Бутенко, А. Віндюк, М. Віленський, С. Гончарук, А. Кавун, А. Кизько, А. Кузьменко, В. Петленко, Г. Петросян, І. Трахтенберг, А. Чоговадзе) визначають, що більшість слухачів вищої школи не займаються формуванням свого здоров'я, оскільки це вимагає вольових зусиль, увага спрямована на попередження порушень здоров'я та реабілітації втраченого. Це є результатом низької активності особи, поведінкової пасивності і валеологічної некомпетентності. Формування валеологічної культури здорової особи, що дотримується здорового способу життя і орієнтована на успіх в житті, є завданням соціально-психологічного, здійснюваного в процесі сімейного, шкільного та виховання у ЗВО.

Навчання і виховання, формування валеологічної культури людини, менталітету здоров'я і здорового способу життя необхідно постійно зв'язувати з його мотиваційною установкою на тривале і здорове життя, на успіх і кар'єру. Людина сама формує своє здоров'я, щодня

дотримуючись основних складників здорового способу життя.

Здоров'я визначає конкурентоспроможність і успіх у житті, в усіх її аспектах. Саморуйнівна поведінка і соціально небезпечні звички серед населення країни приймають загрозливі масштаби поширення. За визначенням ВООЗ, до хворобливих пристрастей певної частини людства належить алкоголь, тютюн, наркотики, переїдання, випадкові статеві зв'язки, азартні ігри і комп'ютерна залежність. Вони змінюють настрій, поведінку, психічний і фізичний стан людини, викликаючи залежність та різноманітні захворювання. Стан здоров'я майбутнього педагога залежить від багатьох чинників, серед яких вагоме значення належить способу життя. До основних компонентів образу життя належить життєва активність, побут, організація навчального часу, праці і відпочинку, ставлення до шкідливих звичок.

Увагу фахівців завжди привертала проблема попередження шкідливих звичок у поведінці молоді. У роботах вітчизняних учених дослідили окремі боки цієї проблеми, освітлюючи її з філософських, соціологічних, психологічних позицій (Л. Божович, М. Болдирев, А. Півнів, І. Кон, І. Свядковський та ін.), із точки зору медицини (С. Корсаків, І. Стрельчук, Н. Копит, М. Амосов та ін.).

У студентів не сформовано ставлення до свого здоров'я та здоров'я дітей як до однієї з головних цінностей людського життя. Доказом є той факт, що майбутні учителі не лише не бережуть своє здоров'я, але й руйнують його (більше половини юнаків і дівчат страждають тютюнопалінням, уживають психотропні речовини, 52% майбутніх фахівців мають різні патологічні відхилення в стані здоров'я. Це залежить від низки чинників, насамперед від ставлення до власного здоров'я самих студентів. Згодом такі фахівці так само ставитимуться і до здоров'я своїх учнів і сформуують у них відповідні ціннісні орієнтації до нього.

Таким чином, у майбутніх учителів ще не достатньо сформована педагогічна свідомість, немає спрямованості особи на здоровий спосіб життя, про що свідчать факти тютюнопаління і прийому алкоголю. Також майбутні вчителі не володіють навичками та методикою оздоровлення і підвищення компенсаторних сил організму з метою захисту від стресів й інших шкідливих чинників, що мають місце в сучасній практиці життєдіяльності [2]. Як показує педагогічна практика в школі, у студентів відсутній досвід педагогічної роботи з формування здорового способу життя у школярів, хоча після закінчення ЗВО їм доводиться займатися відповідною діяльністю в школі.

Таким чином, постає питання про професійну готовність педагога до здійснення педагогічної роботи по формуванню ЗОЖ і стереотипів безпечної поведінки у школярів.

На основі теоретичного аналізу проблеми ми розробили і реалізували такий узагальнений алгоритм виховання валеологічної культури студента навчального закладу педагогічного профілю:

- 1) створення певного позитивного психологічного клімату;
- 2) створення особистісної і професійної мотивації студентів до валеологічної діяльності;
- 3) постановка цілей і завдань виховання валеологічної культури;
- 4) вибір змісту, форм, методів і засобів валеологічного виховання;
- 5) педагогічне управління виховним процесом;
- 6) контроль і оцінка результатів виховання валеологічної культури студента;
- 7) валеологізація основних курсів і дисциплін у педагогічному ЗВО з використанням міжпредметних зв'язків на трьох рівнях: теоретичному, практичному й емпіричному;
- 8) уведення на усіх факультетах спецкурсів, спрямованих на вироблення валеологічної свідомості;
- 9) програмне орієнтування студентів на культурно-оздоровчу діяльність;
- 10) актуалізація ціннісного відношення студентів до здоров'я в процесі учбово-дослідницької діяльності;
- 11) збагачення досвіду культурно-оздоровчої діяльності студентів засобами фізичної культури.

Реалізація цих умов у їх єдності і взаємозв'язку забезпечить інтеграцію наукових знань студентів про культуру здоров'я, розвитку ціннісного відношення до здоров'я з професійно-особових позицій, навчить володіти методиками культурно-оздоровчої діяльності.

Висновки. Найважливішим завданням модернізації систем освіти в нашій країні є значне поліпшення підготовки майбутніх фахівців, яким має бути властива професійна компетентність, психофізична витривалість і здатність до високоінтенсивної праці. Ці показники залежать не лише від умов життя і спадковості, але також від власного відношення особи до здоров'я, її орієнтації на здоров'язберігальну діяльність. Здоровий спосіб життя є одночасно і умовою, і передумовою соціальної активності людини, продуктивної виробничої діяльності, що зумовлює необхідність формування у нього валеологічної культури.

Сутнісними показниками валеологічної культури є знання про збереження і вдосконалення особистого здоров'я, веденні здорового способу життя, психофізичної регуляції, відношенню до здоров'я як до самоцінності.

Ураховуючи той факт, що багато «чинників ризику» здоров'я мають поведінкову основу, очевидно є необхідність формування культури здоров'я, яку можна виховати.

Знання про здоров'я мають особовий сенс, що проявляється в життєвих установках на здоровий спосіб життя і моральних нормах діяльності. Тому формування валеологічної культури пов'язане з проблемою валеологічної освіти, виховання і навчання. Валеологічна освіта містить засвоєння валеолого-гігієнічних і медико-біологічних знань, розвиток морально-етичного й естетичного відношення до свого здоров'я, здоров'я оточення і майбутнього покоління. Валеологічне виховання розглядається як процес формування ціннісних установок на збереження здоров'я і здорового способу життя, життєвих цінностей, що є частиною і загальнокультурного світогляду.

Призначення валеологічного навчання полягає в засвоєнні валеологічних знань, умінь і навичок, що є основою валеологічної грамотності. Це означає розуміння суті здорового способу життя, здійснення здоров'язберігальної діяльності. Результатом валеологічного виховання і навчання є сформованість валеологічного мислення і валеологічної самосвідомості. Показником валеологічної освіченості є сформованість валеологічної культури особи.

Список використаної літератури:

1. Амосов Н. Преодоление старости. Библиотека журнала «Будь здоров», Киев, 1996. 190 с.
2. Бойченко Т. Валеология – мистецтво бути здоровим. Здоров'я та фізична культура. Київ, 2005. С. 1–14.
3. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. Москва, 1990. 276 с.
4. Горашук В.П. Організація самостійної роботи студентів зі спецкурсу «Культура здоров'я»: навч. посіб. Луганськ, 2005. 143 с.
5. Багатозначність поняття культури. URL: <http://osvita.ua/vnz/reports/culture/10204/>.

Dekhtiarova O., Kadenko I. Valeological culture as an effective way to improve students' health

The article considers the role of the teacher in building the students' valeological culture in the system of higher education. This problem can be solved by the teachers' university professional training.

Recent research, publications and the existence of the valeological education problem in the field of higher education were analyzed. The literature study on the subject of our research has shown that many scientists concerned about the deteriorating condition of the younger generation.

In their opinion one of the most promising directions in solving this problem is to work on the healthy lifestyle formation and develop valeological service in education. The article also reveals the essence of valeological culture, clarifies the conceptual and terminological research apparatus. The main provisions and trends affecting the formation of valeological culture has been identified. The set of psychological, pedagogical and valeological principles that provide valeological culture has been substantiated. The possibility of the formation of valeological culture as an effective means of improving health has been proved.

Based on a theoretical analysis of the problem, we developed and implemented algorithms for raising the students' valeological culture in educational institutions with pedagogical profile. Some of them are creation of a certain positive psychological climate; creation of personally and professionally significant motivation of students to valeological activities; setting goals and objectives of valeological education; pedagogical management of the educational process; monitoring and evaluating the results of valeological education; orientation program on cultural and recreational activities for students; etc.

Key words: *valeology, health culture, valeological education, healthy lifestyle, modernization of education systems.*