

УДК 37.013.378.17

Н. ШВЕЦЬ

Вінницький національний аграрний університет

ПЕДАГОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У РОСІЇ

У роботі висвітлюються педагогічні умови, що забезпечують ефективне формування здорового способу життя студентів в освітньому процесі ВНЗ. Розкриваються внутрішні і зовнішні фактори, що обумовлюють мотивацію студентів до здорового способу життя. Розглядаються основні цільові установки програмно-методичного забезпечення формування здорового способу життя студентської молоді Росії та принципи побудови освітнього процесу.

***Ключові слова:** Формування здорового способу життя, студентська молодь, суспільство, педагогічні умови, молоде покоління, спосіб життя, мотивація студентів.*

Вступ. Сучасний розвиток Росії пов'язаний з модернізацією у сфері освіти, яка в першу чергу стосується проблеми формування людини і громадянина, інтегрованого в сучасне суспільство. Успішною в різних сферах життєдіяльності може бути людина, орієнтована на здоровий спосіб життя. Однак, як свідчить аналіз досліджень в даній галузі, у більшості росіян, особливо молодого покоління країни, не склалися цінності, що обумовлюють здоровий спосіб життя.

XXI століття характеризується тим, що не можна знайти жодної сфери людської діяльності, не пов'язаної зі здоровим способом життя, оскільки здоровий спосіб життя – «це типові форми й способи повсякденної життєдіяльності людини, що зміцнюють і удосконалюють адаптаційні і резервні можливості організму, забезпечуючи успішне виконання соціальних і професійних функцій» (В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт).

Не випадково в останні роки все частіше йде мова про здоровий спосіб життя не тільки як про самостійний соціальний феномен, але і як про особливості стану особи. Тим не менш, феномен здорового способу життя особистості вивчений далеко не повністю, хоча культура духу і тіла культивувалась ще в епоху древніх цивілізацій.

Постановка проблеми. Різні аспекти вивчення проблеми забезпечення здорового способу життя, ґрунтовні дослідження здоров'я молоді представлено в роботах вітчизняних і зарубіжних науковців: філософів та культурологів (В. Климова, І. Фролов); психологів (А. Маслоу, О. Чебикін); медиків (М. Амосов, М. Смирнов та ін.); педагогів (Н. Белікова, О. Дубогай, В. Загвязинський, В. Зайцев, Т. Круцевич, Ю. Лисицин, С. Серіков, О. Тімушкин); валеологів (Г. Апанасенко, Т. Бойченко, І. Брехман, В. Войтенко, В. Колбанов, Г. Малахов, В. Петленко). Питання здорового способу життя порушує багато дослідників, зокрема: Г. Бевз, В. Бобрицька, О. Вакуленко, М. Віленський, С. Волкова, Т. Кириченко, Р. Раєвський, Ю. Шаділітов.

Незважаючи на широкий спектр досліджень, проблеми формування здорового способу життя у студентської молоді як світоглядної орієнтації майбутніх фахівців дотепер недостатньо вивчені у теоретичному й у практичному аспектах. Аналіз наукових праць дозволив виявити протиріччя, яке склалося в педагогічній науці і практиці між суспільною потребою формування здорового способу життя студентів в освітньому процесі вузу, у тому числі як засобу їх подальшої професійної конкурентоздатності та соціальної захищеності і недостатньої розробленості цієї проблеми як у теоретичному, так і в практичному аспекті.

Результати досліджень. У працях, присвячених різним аспектам проблеми, намітилася тенденція до переосмислення способів її рішення, що відображає зміщення акценту з сфери медицини в педагогіку. Педагогами обговорюються шляхи й умови формування здорового способу життя молоді, ведеться пошук стратегічних орієнтирів його досягнення. Сучасні дослідники відзначають, що спроби реанімувати фізкультурно-оздоровчу і спортивно-масову діяльність у вузі старими організаційними формами, як правило, не дають бажаних результатів. Широке використання в навчальному процесі таких форм, як консультації, спецкурси, лекції, підвищення кваліфікації, додаткова освіта, що орієнтують студента на здоровий спосіб життя практично не здійснюється. Н. Абаскалова, Г. Нікіфоров, Т. Прокопенко, А. Столяренко пропонують створювати такі програми і технологічні моделі формування здорового способу життя, які б суттєво змінили проблемну ситуацію, ставлення студента до здорового способу життя. Коректувати існуючий спосіб життя, формувати здоровий спосіб життя студента можливо за допомогою спеціального педагогічного забезпечення.

Педагогічне забезпечення – «сукупність факторів і умов розгортання за допомогою спеціальних педагогічних форм, методів, процедур і прийомів (технологій)» [2]. Проблема формування здорового способу життя студента Н. Краснопорова пропонує реалізувати за допомогою педагогічної стратегії орієнтування на здоровий спосіб життя. Дана стратегія як діяльнісно-цільовий компонент педагогічного забезпечення передбачає наявність мети, педагогічних умов, методів, прийомів і засобів досягнення етапів і передбачає здійснення певних педагогічних дій, що сприяють розумінню студентом значущості діяльності, спрямованої на самозбереження і самореалізацію в різних галузях, усвідомлення цінності здорового способу життя збагачення досвіду здоров'язберігаючої діяльності.

Орієнтування студента на здоровий спосіб життя як педагогічну стратегію можна включати в педагогічне забезпечення освітнього процесу вузу, який повинен бути пронизаний ідеями формування у студента норм і правил здорового способу поведінки.

З різноманіття педагогічних стратегій ми виокремили стратегію запропоновану доктором педагогічних наук, професором В. Ігнатовою, а саме стратегію орієнтування [1]. Дана стратегія адекватна реальній ситуації розвитку особистості студента, не суперечить основним освітнім потребам студента, торкається основних сфер особистості (пізнавальної, емоційно-мотиваційної, діяльнісної) і передбачає комплекс заходів ознайомчого, рекомендаційного, підтримуючого характеру, спрямованого на досягнення мети, певний результат. За допомогою даної стратегії розгортаються основні педагогічні засоби орієнтування: ознайомлення, звернення уваги, направленість, допомога, підтримка, активізація, адекватне оцінювання. В результаті реалізації цієї стратегії відбувається усвідомлений вибір ціннісних орієнтацій, напрямку становлення особистості, самореалізації в політичному, економічному, професійному та культурному житті. Таким чином, особливості студентського віку і сутнісні характеристики педагогічної стратегії орієнтування дозволяють розглядати цю стратегію в контексті здорового способу життя і включати студента як суб'єкта в здоров'язберігаючу діяльність. Н. Краснопоровою розроблена блок-схема орієнтування студентів на здоровий спосіб життя в освітньому процесі вузу, яка відображає суть даної стратегії (див. рисунок).

Педагогічна стратегія орієнтування студента на здоровий спосіб життя включає в себе дії педагога ознайомчого, рекомендаційного, підтримуючого характеру, спрямовані на інформування студента про здоровий спосіб життя, адекватне оцінювання свого способу життя, актуалізацію емоційно-ціннісного ставлення, активізацію здоров'язберігаючої діяльності, збагачення досвіду здорового способу життя.

Вона передбачає оволодіння особистістю певними способами здоров'язберігаючої діяльності, придбання і розвиток необхідних якостей, які сприяють організації та веденню здорового способу життя. Метою даної стратегії є орієнтування студента на

здоровий спосіб життя, обумовлений реальністю сучасного періоду розвитку суспільства і визначений як розвиток і становлення соціально адаптованої, здорової особистості, здатної до активної перетворюючої діяльності.

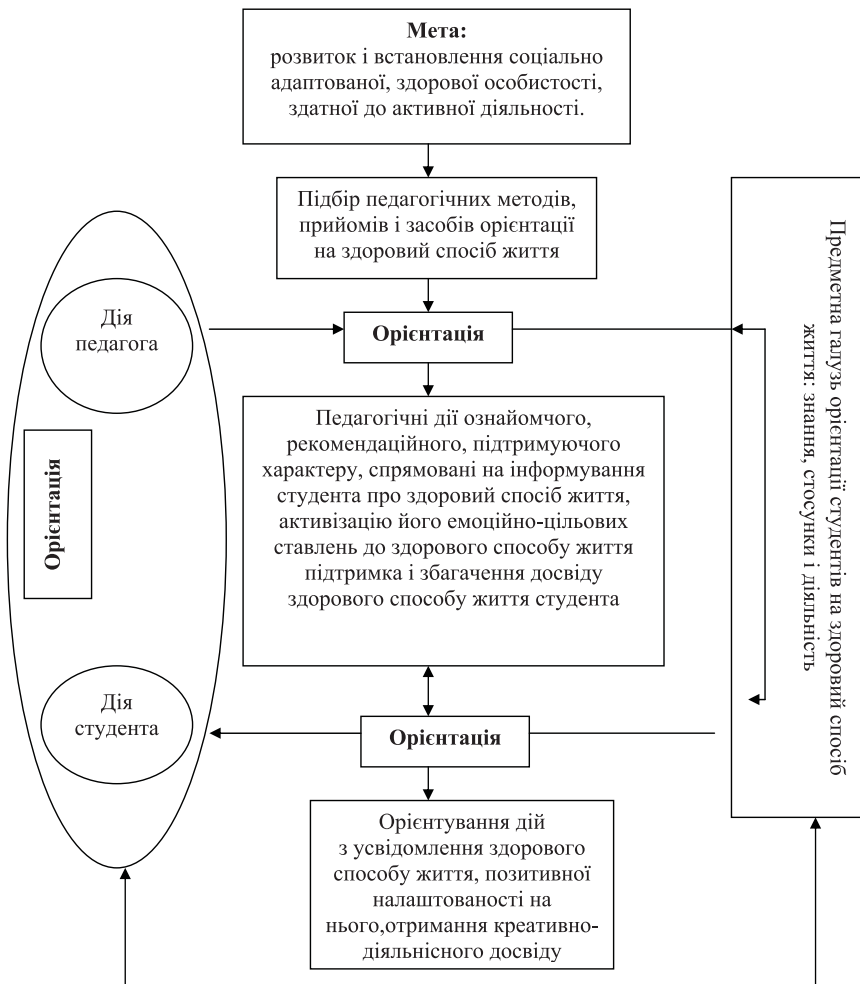


Рис. 1. Блок-схема «Орієнтація на здоровий спосіб життя»

Практичне досягнення мети цієї стратегії Н. Краснопорова вважає можливим за умови послідовного здійснення, тобто орієнтуючи студента на здоровий спосіб життя поетапно. Кожен етап стратегії включає: рішення педагогом певних завдань, здійснення педагогічних дій, використання відповідних форм і методів, а також результат, самої діяльності студента.

Стратегія орієнтування студента на здоровий спосіб життя передбачає реалізацію низки педагогічних умов. Про необхідність створення педагогічних умов при реалізації освітніх технологій писали І. Ісаєв, С. Кульневич, В. Сластьонін, Е. Шиянов та інші вчені. Умови враховуються або створюються для використання у виховних цілях і розглядаються як комплекс передумов, які організують педагогічну діяльність. В педагогічних дослідженнях умови постають як: обставини, що забезпечують розвиток і становлення особистості; вимоги до організації виховного процесу; порядок дій; середовище, у якому відбувається процес вирішення педагогічних завдань; наявність правил і відносин, що забезпечують реалізацію мети педагогічного впливу.

Нами виділені наступні педагогічні умови реалізації даної стратегії в умовах ВНЗ у Російській Федерації: по-перше, інформування студента про здоровий спосіб життя (організація інформаційного забезпечення); по-друге, актуалізація його емоційно-ціннісного ставлення до здорового способу життя (організація моделювання студентом здорового способу життя); по-третє, збагачення досвіду здорового способу життя студента (включення в здоров'язберігаючу діяльність). Реалізація виділених педагогічних умов орієнтування студента на здоровий спосіб життя сприяє отриманню ним знань з теорії і практики формування здорового способу життя, позитивному ставленню до створення власного здорового способу життя, творчому підходу до реалізації здорової життєдіяльності.

Аналіз наукових джерел показав, що формування здорового способу життя студентської молоді у Росії частіше пов'язують з фізичною культурою. У широкому сенсі фізична культура у вузі розуміється вченими-педагогами, культурологами як спосіб залучення людини до фізичної культури, в процесі якої студент опановує систему знань про здоровий спосіб життя, актуалізує ціннісне ставлення до нього, проявляє активність в збереженні здоров'я (В. Бальсевич, В. Видрін, В. Запорожанов, Л. Лубишева, Ю. Миколаїв, А. Новіков, В. Пономарьов, В. Столяров, І. Сулейманов).

Тому реалізація педагогічних умов орієнтування студента на здоровий спосіб життя у вузах Росії здійснюється в рамках фізичної культури. Навчальна дисципліна «фізична культура» може сприяти інформаційному орієнтуванню студента на здоровий спосіб життя за рахунок: поєднання двох тематичних компонентів – обов'язкового (базового) і варіативного (для вирішення окремих завдань) і активного використання варіативного компоненту у теоретичному розділі програми; посилення освітньої спрямованості фізичної культури з метою інформування студента про здоровий спосіб життя; використання різноманітних форм і методів, які сприяють залученню студента до здорового способу життя; вдосконалення організаційно-педагогічної діяльності викладача. Осмислення, усвідомлення та набуття особистісних значень в будь-якій сфері життєдіяльності, на думку педагогів і психологів, істотно змінюється завдяки цілеспрямованій роботі з інформацією.

Формувати здоровий спосіб життя у студентів, вважає О. Ошина, можливо за допомогою навчальних матеріалів, що подаються у вигляді спецкурсу «Основи здорового способу життя», у якому відображається теоретична і практична спрямованість на здоровий спосіб життя. Логіка інформаційного руху в теоретичній частині спецкурсу побудована у напрямку від визначення основних понять («здоров'я», «здоровий спосіб життя») до розуміння їх змісту та усвідомлення значущості здоров'я і здорового способу життя в житті людини, відображає певну мету і має методичне забезпечення у вигляді різноманітних форм і методів активізації сприйняття інформації студентом.

Інформування студентів про здоровий спосіб життя здійснюється за допомогою методів кооперативного (спільного) навчання, спрямованого на перехід від пасивної форми сприйняття інформації до активної і забезпечуються суб'єктивним характером взаємодії викладача та студента: лекцій, лекцій-бесід, диспути, зустрічі, валеологічні конференції і олімпіади. Використання цих методів дозволяє залучити базові характеристики особистості студента: здатність до пізнання і самопізнання, ціннісні відносини. Крім того, вони сприяють переоцінці студентами значення власної життєдіяльності, здійснення потреби в досягненні, визнанні, реалізації своїх різноманітних здібностей, у тому числі щодо зміни способу життя.

Паралельно здійснюється, на думку О. Ошиної, підготовка студентів до реалізації практично орієнтованої частини спецкурсу, оскільки актуальним в орієнтуванні студента на здоровий спосіб життя є його емоційно-ціннісне прийняття на особистісному рівні як необхідної основи для самоорганізації здорової життєдіяльності. Актуалізація емоційно-ціннісного ставлення студента до здорового способу життя розглядається педагогами Росії як реалізація педагогічної стратегії орієнтування його на здоровий спосіб життя.

Актуалізація емоційно-ціннісного ставлення студента до здорового способу життя являє собою цілеспрямовану педагогічну діяльність, спрямовану на ціннісні валеологічні орієнтири (думки, погляди, переконання, установки, переживання, здібності) з потенційного стану в реальне і усвідомлення їх значущості у життєдіяльності людини. Ця умова співвідноситься з другим етапом реалізації даної стратегії – етапом актуалізації.

Цінність отримує своє актуальне існування в діяльності, коли суб'єкт, вступаючи у взаємодію з об'єктом, формує ставлення. Ціннісним воно стає, коли властивості об'єкта задовольняють потреби суб'єкта, задіюють емоційну сферу і породжують особистісний сенс, формуючи внутрішню позицію особистості. Під впливом реальної життєвої практики, при наявності внутрішньої активності людини виникає ціннісне ставлення[4].

Методичне забезпечення реалізації другої педагогічної умови здійснюється за допомогою використання дискусійних методів організації навчально-пізнавальної діяльності студента (діалоги, бесіди, дискусії), що сприяють активізації емоційної сфери особистості, а також завдяки моделюванню інтерактивних методик, самостійних, індивідуальних і спільних форм роботи, що забезпечують діяльнісний аспект.

Особливу увагу на етапі актуалізації О. Ошина звертає на метод моделювання, який бере свій початок з часів Піфагора й передбачає побудову зразка, аналога, моделі явища або процесу, що відображає основні характеристики досліджуваного об'єкта. Модель виконує функцію відтворення і примноження знань про оригінал, будує його нові властивості, управляє ними і його розвитком. Створення моделі являє собою проміжний етап, на якому здійснюється підготовка до реалізації у діяльності. Моделюючи діяльність дозволяє використовувати інтегровані знання студентів про здоровий спосіб життя, задіяти ціннісні пріоритети, конкретизувати «здоров'язберігальні задуми», отримати первинний досвід конструювання такої діяльності. З цією метою доречно організувати майстер-класи, програма роботи яких побудована на основі інтерактивних методик (метод номінальних груп, спілкування, спільна діяльність, проектування, презентація, розминка, зворотний зв'язок, особистий приклад, валеохвилинка). Як результат активної взаємодії педагог-студент, студент-студент передбачається створення моделі здорового способу життя як діяльнісного орієнтира. Робота в майстер-класі дозволяє студентам зорієнтуватися в проблемі, отримати досвід моделювання в процесі спільної діяльності та спілкування.

Створення індивідуальної моделі здорового способу життя студента з урахуванням його особистісних особливостей може бути наступним важливим кроком у самоорганізації здорового способу життя. Цю модель, на думку В. Ігнатової, студент самостійно розробляє і демонструє викладачу як самостійну роботу.

Дана модель орієнтує студента на здоровий спосіб життя, передбачає збагачення досвіду здоров'язберігальної діяльності, вибір відповідних педагогічних дій, способів організації діяльності студента. Збагачення досвіду здорового способу життя студента сприймається як сукупність педагогічних дій з оволодіння ним різноманітних способів формування та ведення здорового способу життя і включення їх у свій загальний спосіб життя.

В. Ігнатовою були виділені ресурси підтримання здорового способу життя студента у ВНЗ:

1. Адміністративний ресурс (розробка відповідних програм, планування здоров'язберігальних заходів, реклама здорового способу життя, підтримка, фінансування, контроль).

2. Ресурси навчально-виховного процесу (введення спецкурсу зі здорового способу життя, використання можливостей фізичної культури, організація фізкультурно-оздоровчих заходів, культурно-масові форми роботи); використання можливостей регламентованого (форми навчальних занять) і нерегламентованого освітнього простору (різні форми позанавчальної роботи) спільної діяльності суб'єктів освітнього процесу вузу.

3. Медичне забезпечення (медичний огляд студентів, діагностика стану їх здоров'я, профілактика, медичний супровід).

Педагог інформує студентів про можливості вузу в даному напрямку, бере участь з ними в різних заходах, підтримує їх у реалізації здорового способу життя. Вибір форм і методів організації діяльності студентів на етапі збагачення відповідними знаннями включає консультації педагога, участь студентів у фізкультурно-оздоровчих, культурно-масових заходах, що сприяють їх залученню до здоров'язберігальної діяльності, збагачення креативно-діяльнісного досвіду, вияву активності і самостійності в організації власного здорового способу життя.

Висновок. Орієнтування студента на здоровий спосіб життя через реалізацію сукупності педагогічних умов, методів, прийомів і засобів інформаційно-пізнавального, емоційно-ціннісного та креативно-діяльнісного характеру може здійснюватися в освітньому процесі вузу і сприяти вирішенню проблеми формування здорового способу життя студента.

Список використаної літератури

1. Игнатова В.В. Педагогические стратегии в контексте профессионально-культурного становления личности студента вуза /В.В. Игнатова, О.А. Шушерина // Сибирский педагогический журнал. – 2004.– № 1.– С. 105-113.
2. Красноперова Н.А. Педагогическое обеспечение формирования здорового образа жизни/ Н.А. Красноперова // Научно-теоретический журнал. – 2005. – №6. – С. 32-38.
3. Сластенин В.А. Введение в педагогическую аксиологию/В.А. Сластенин, Г.И. Чижакова.– М.: Изд. Центр «Академия».– 2003. – 192 с.
4. Ошина О. В. Образовательная система подготовки студентов вузов к здоровому образу жизни: автореф. дис. на ученой степени канд. пед. наук: 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования»/О. В. Ошина. – Санкт-Петербург, 2006. – 22 с.
5. Филиппов В.М. Образование и здоровье / В.М. Филиппов // Народное образование. – 2001. – №6. – С. 286.

Стаття надійшла до редакції 15.02.2012.

Швец Н.

Винницкий национальный аграрный университет

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В РОССИИ

В работе освещаются педагогические условия, обеспечивающие эффективное формирование здорового образа жизни студентов в образовательном процессе вуза. Раскрываются внутренние и внешние факторы, определяющие мотивацию студентов к здоровому образу жизни. Рассматриваются основные целевые установки программно-методического обеспечения формирования здорового образа жизни студенческой молодежи России и принципы построения учебного процесса.

Ключевые слова: формирование здорового образа жизни, студенческая молодежь, общество, педагогические условия, молодое поколение, образ жизни, мотивация студентов.

Shvets N.

Vinnitsa National Agrarian University

PEDAGOGICAL SUPPORT A HEALTHY LIFESTYLE STUDENTS IN RUSSIA

The paper deals with the pedagogical terms that provide the effective forming of the healthy way of life of the students in the educational process in the higher educational institution. Internal and external factors are shown in this paper that stipulate motivation of the students to the healthy way of life. The basic establishing of the programmatic-methodical providing of the forming the healthy way of life of the young people among the students youth of Russia and the principles of construction the educational process are examined.

Keywords: Formation of a healthy way of life, students, society, pedagogical conditions, the younger generation, lifestyle, motivation of students.