

**Митчик О.П., Іщук О.А.**

## **Здоров'язбережувальне середовище та фізичне виховання у вищому навчальному закладі як складові в структурі зміцнення здоров'я студентів**

*Митчик Олександр Петрович, кандидат наук з фіз. вих. і спорту, доцент*

*Іщук Олена Анатоліївна, викладач*

*кафедра здоров'я та фізичної культури*

*Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк, Україна*

**Анотація.** Митчик О.П., Іщук О.А. Здоров'язбережувальне середовище та фізичне виховання у вищому навчальному закладі як складові в структурі зміцнення здоров'я студентів. У статті розглядаються проблема та шляхи збереження здоров'я студентської молоді. Обґрунтовано важливість створення здоров'язбережувального середовища в університеті та нові підходи щодо фізичного виховання студентів.

**Ключові слова:** здоров'язбережувальне середовище, студенти, фізичне виховання, здоров'я

**Вступ.** Зростання рівня захворюваності громадян України, зниження їх працездатності, виражене погіршення фізичного, психічного, розумового розвитку молоді, радикальна соціально-політична трансформація суспільства актуалізують проблему збереження здоров'я студентів вищих навчальних закладів. Поставлена проблема пов'язана з важливими науковим і практичними завданнями формування здорового молодого покоління української нації, для якої життя і здоров'я людини визнані як найвищі цінності, а за резолюцією ООН № 38154 від 1997 року, вони є показником цивілізованості, головним критерієм доцільності й ефективності всіх сфер державної діяльності.

В умовах реформаційних перетворень в Україні здоров'я громадян є одним із складників національного розвитку. У зв'язку з цим збереження та зміцнення здоров'я молоді є одним із головних завдань соціальної програми нашої держави. Для розв'язання цього завдання необхідно сформувавши у студентів стійку мотивацію до здорового способу життя, здійснити комплекс здоров'язбережувальних заходів, спрямованих на усвідомлення ними цінності свого здоров'я. Здоров'я та фізична підготовленість студентів – найважливіша складова суспільного здоров'я та фізичного потенціалу країни. Пошук оптимальних науково-обґрунтованих шляхів здійснення здоров'язбереження студентів є актуальним і пріоритетним в умовах інноваційної діяльності створення авторських та експериментальних програм.

Формування нової ідеології та культури зміцнення здоров'я студентів постає як завдання, без вирішення якого суспільство може понести досить помітні й невідтворюні 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 вагомою нормою загальної культури людини цивілізованого суспільства.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Фізичне виховання молоді на сучасному етапі розвитку суспільства має відображати нові підходи до формування особистості. Активність у фізкультурно-оздоровчій діяльності – необхідна умова гармонійного розвитку студентської молоді, що набуває якості цілеспрямова-

ного впливу на конкретну людину згідно її потреб. Фізичне виховання покликане формувати в студентства дбайливе ставлення до власного здоров'я та фізичної підготовленості, комплексно розвивати фізичні й психічні якості, сприяти творчому використанню засобів фізичної культури в організації здорового способу життя [2].

Процес створення здоров'язбережувального середовища у вищому навчальному закладі можна визначити як комплекс змін традиційної системи, націлених на підвищення ефективності діяльності щодо збереження і зміцнення життєздатності студентів і педагогів у взаємозв'язку з корекцією їхньої внутрішньої картини здоров'я. Під час створення здоров'язбережувального середовища на підставі акмеологічного підходу особлива увага приділяється таким проблемам, як: закономірності розвитку і саморозвитку людини; самореалізація творчого потенціалу, здоров'я і розвитку готовності до майбутньої професійної діяльності; суб'єктивні та об'єктивні фактори, що сприяють і перешкоджають збереженню здоров'я, досягненню вершин професіоналізму; самоосвіта, самоорганізація і самоконтроль у галузі збереження здоров'я; самовдосконалення, самокорекція і самоорганізація своїх вчинків і дій під впливом нових вимог професії, суспільства, розвитку науки, культури; усвідомлення своїх здібностей і можливостей, достоїнств і недоліків своєї діяльності із здоров'язбереження [1; 4; 6].

**Мета роботи** – обґрунтувати показники здоров'язбережувального середовища та роль і місце фізичного виховання у зміцненні здоров'я студентів.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Здоров'язбережувальне освітнє середовище вищого навчального закладу ми розглядаємо як цілеспрямовану систему умов навчальної діяльності, що не шкодить здоров'ю; застосування активних форм і методів навчання, спрямованих на збереження й зміцнення здоров'я учасників педагогічного процесу; наявність комфортної психологічної атмосфери під час навчальних занять; обізнаність педагогів і студентів зі способами збереження здоров'я і дотримання ними здоров'язбережувальної поведінки; вироблення в майбутніх фахівців ціннісного ставлення до свого здоров'я і здоров'я вихованців.

У відношенні індивіда воно відображає якість пристосування організму до умов зовнішнього середовища і представляє підсумок процесу взаємодії людини і довкілля. Здоров'я формується в результаті взаємодії

зовнішніх (природних і соціальних) і внутрішніх (спадковість, стать, вік) чинників.

Процес створення здоров'язбережувального середовища можна визначити як комплекс змін традиційної системи, націлених на підвищення ефективності діяльності щодо збереження і зміцнення життєздатності студентів і педагогів у взаємозв'язку з корекцією їхньої внутрішньої картини здоров'я. Під час створення здоров'язбережувального середовища на підставі акмеологічного підходу особлива увага приділяється таким проблемам, як: закономірності розвитку і саморозвитку людини; самореалізація творчого потенціалу, здоров'я і розвитку готовності до майбутньої професійної діяльності; суб'єктивні та об'єктивні фактори, що сприяють і перешкоджають збереженню здоров'я, досягненню вершин професіоналізму; самоосвіта, самоорганізація і самоконтроль у галузі збереження здоров'я; самовдосконалення, самокорекція і самоорганізація своїх вчинків і дій під впливом нових вимог професії, суспільства, розвитку науки, культури; усвідомлення своїх здібностей і можливостей, достоїнств і недоліків своєї діяльності із здоров'язбереження [1; 4; 6].

У нашому дослідженні ми визначили показники ефективності управління розвитком здоров'язбережувального середовища. На нашу думку, основними показниками ефективності управління здоров'язбережувальним середовищем ми виділили такі основні:

- динаміка захворюваності студентів, яка вказує на кінцевий результат формування здоров'язберігаючої компетенції. Динаміка зменшується – сигнал на поліпшення, погіршується – є необхідність вносити корективи у навчально-виховний процес;

- компортність та рівень тривожності студентів ми відносимо до психологічних аспектів, які відіграють значну роль у структурі психологічного здоров'я молоді;

- працездатність студентів (фізична і розумова) є тим інтегральним показником, який вказує на спосіб життя студентів та їхню здоров'язберігаючу діяльність, яка залежить прямо від знань та умінь раціонального поєднання розумової праці з фізичною, з навчанням та відпочинком, знанням своїх біологічних ритмів, тощо;

- компетентність викладачів в питаннях здоров'язбереження – це невід'ємна складова успішного формування здоров'язбережувальної компетенції студентів, адже для успішного навчання викладач має бути висококваліфікованим професіоналом;

- участь батьків у здоров'язбережувальній діяльності є важливим і невід'ємним фактором успішного формування здоров'я студентів на сучасному етапі розвитку суспільства;

- сформованість здорового способу життя є найголовнішим у цій структурі показником, який водночас є і кінцевим результатом формування у студентів відповідної компетенції.

Здоров'язбережувальне середовище навчального закладу становить фундамент цінностей та здоров'я студентської молоді і від нього залежить ефективність формування здорового способу життя тих, хто навчається.

Стан здоров'я студента та моніторинг за ним складає невід'ємну частину навчально-виховного процесу, спрямованого на розвиток здорової людини та спеціаліста, і від рівня функціонування його залежить ефективність становлення здорового студента.

На рівень розвитку здоров'язбереження впливає низка факторів: сім'я, соціальне середовище, пропаганда у засобах масової інформації. Виховання відповідного ставлення до свого здоров'я, здоров'я навколишніх, формування потреби в пізнанні самого себе, удосконаленні фізичних, психічних і розумових здібностей є безпосереднім завданням вищих навчальних закладів. Формування в студентів спрямованості мислення на збереження й зміцнення здоров'я – невід'ємний компонент здоров'язбережувальної компетенції майбутніх спеціалістів. Він також включає потребу у набутті медико-валеологічних знань [7].

Сучасна стратегія оздоровлення нації заснована на тому, що замість пасивного прийняття що проводяться органами охорони здоров'я заходів формується індивідуальна активність самого населення, спрямована на турботу про своє здоров'я, фізичний вдосконалення, оздоровлення середовища проживання, всього способу життя, викорінення шкідливих і впровадження корисних звичок. Фізична культура, будучи складовим елементом культури особистості, потужної передумовою здорового способу життя значно впливає не тільки на підвищення фізичної підготовленості, поліпшення здоров'я, але і на поведінку людини в побуті і в процесі навчання [14-17].

Виховна функція занять фізичними вправами і спортом передбачає не тільки зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей або підвищення ефективності змагальної діяльності, що також важливо, а й сприяє всесічному вихованню соціально активної особистості. Крім підготовки до різних видів діяльності необхідно створювати комплекс життєво важливих рухових умінь, підвищувати надійність і стійкість характеру формувати естетичний смак [5].

На основі аналізу наукової літератури нами було виділено фактори впливу на здоров'язбереження студентів, які ми розділили на 4 групи: соціально-економічні, психологічні, педагогічні та медичні. Серед соціальних факторів слід відмітити вплив сім'ї та колективу, який оточує суб'єкта. Мотивація займає чільне місце серед виділених факторів, адже це те, що спонукає кожного індивіда до тої чи іншої діяльності і, зокрема, здоров'язбережувальної.

З педагогічних (освітніх факторів) ми виділяємо зміст фізкультурно-оздоровчої діяльності. Процес фізичного виховання повинен ґрунтуватися на засадах компетентнісного підходу. Він повинен включати комплекс засобів, методів та форм для різнобічного розвитку студента в ракурсі здоров'язбереження. Для того, щоб сформувати здоров'язберігаючі компетенції у студентів, необхідною умовою повинна бути власне компетенція на високому рівні самого викладача-педагога. Тільки при цій умові буде ефективним навчально-виховний процес.

Ми виходили з того, що знання цих факторів дасть змогу розробити ефективну комплексну методику формування компетенції зі збереження здоров'я у студентів.

Здоров'язбережувальне середовище навчального закладу становить фундамент цінностей та здоров'я студентської молоді і від нього залежить ефективність формування здорового способу життя тих, хто навчається. Стан здоров'я студента та моніторинг за ним складає невід'ємну частину навчально-виховного процесу, спрямованого на розвиток здорової людини та спеціаліста, і від рівня функціонування його залежить ефективність становлення здорового студента.

Результатом формування здоров'язбережувальної компетенції у студентів є розвиток життєвих навичок, спрямованих на заохочення вести здоровий спосіб

життя. Українські педагоги [12-14; 20] визначають три групи життєвих навичок, що сприяють здоровому способу життя: життєві навички, що сприяють фізичному здоров'ю; життєві навички, що сприяють соціальному здоров'ю; життєві навички, що сприяють духовному та психічному здоров'ю. Тому ми виділили та обґрунтували сутність навичок для фізичного здоров'я (табл. 1).

Ми виходили з того, що знання цих факторів дасть змогу розробити ефективну комплексну методику формування компетенції зі збереження здоров'я у студентів.

**Таблиця 1.** Життєві навички, що сприяють здоровому способу життя студентів

	<b>Різновидність навичок</b>	<b>Результати навчальної діяльності</b>
Життєві навички, що сприяють фізичному здоров'ю	Навички раціонального харчування	– дотримання режиму харчування; – уміння складати харчовий раціон з урахуванням реальних можливостей, потреб та користі; – вміння визначати й зберігати високу якість харчових продуктів
	Навички рухової активності	– виконання ранкової гімнастики; – регулярні заняття фізичною культурою, руховими іграми, фізичною працею
	Санітарно-гігієнічні навички	– навички особистої гігієни; – уміння виконувати гігієнічні процедури (доглядати за шкірою, зубами, волоссям тощо)
	Режим праці та відпочинку	– вміння чергувати розумову та фізичну активності; – вміння знаходити час для регулярного харчування й повноцінного відпочинку

#### **Висновки та перспективи подальших досліджень.**

Основними показниками ефективності управління здоров'язбережувальним середовищем у вищому навчальному закладі є: динаміка захворюваності студентів; комфортність та рівень тривожності студентів; працездатність студентів (фізична і розумова); компетентність викладачів в питаннях здоров'язбереження;

участь батьків у здоров'язбережувальній діяльності; сформованість здорового способу життя.

На основі аналізу наукової літератури нами було виділено фактори впливу на збереження та зміцнення здоров'я студентів, які ми розділили на 4 групи: соціально-економічні, психологічні, педагогічні та медичні.

#### **ЛІТЕРАТУРА (REFERENCES TRANSLATED AND TRANSLITERATED)**

1. Елькова Л.С. Моделирование психолого – педагогических условий формирования здоровьесберегающего пространства ВУЗа / Л.С. Елькова // материалы научно-практических конгрессов IV Всероссийского форума "Здоровье нации – основа процветания России". – [Том 2 : "Здоровье нации и образование". – М., 2008. – С. 48 – 50.  
*El'kova L.S. Modelirovaniye psikhologo – pedahohycheskykh uslovyuy formirovaniya zdorov'esberehayushcheho prostranstva VUZa / L.S. El'kova // materiyaly nauchno-praktycheskykh konhressov IV Vserossyyskoho foruma "Zdorov'e natsyy – osnova protsvetaniya Rossyy". – [Tom 2 : "Zdorov'e natsyy u obrazovaniye". – M., 2008. – S. 48 – 50.*
2. Кобяков Ю.П. Проектирование и реализация здоровьесозвучивающей технологии физического воспитания студентов вузов : автореф. дисс. на соискание ученой степени докт. пед. наук : спец. 13.00.08 "Теория и методика профессионального образования" / Ю.П. Кобяков. – М., 2006. – 38 с.  
*Kobyakov Yu.P. Proektyrovaniye u realizatsyya zdorov'erazvivayushchey tekhnolohyy fizycheskoho vospityaniya studentov vuzov : avtoref. dys. na soyskaniye uchenoy stepeny dokt. ped. nauk : spets. 13.00.08 "Teoryya u metodyka professional'noho obrazovaniya" / Yu.P. Kobyakov. – M., 2006. – 38 s.*
3. Маджуга А.Г. Теория и практика формирования и развития валекопнативных стратегий личности в контексте здоровьесотворяющего образования в современной школе / А.Г. Маджуга. – Шымкент : Изд-во ЮКГУ им. М. О. Ауезова, 2005. – 386 с.  
*Madzhuha A.H. Teoryya u praktyka formirovaniya u razvytyuya valeokonatyvnykh stratehiyy lychnosty v kontekste zdorov'etvorya-shcheho obrazovaniya v sovremennoy shkole / A.H. Madzhuha. – Shymkent : Yzd – vo YuK-HU im. M.O. Auezova, 2005. – 386 s.*
4. Миллер Н.Д. Здоровьесберегающее обучение детей санаторных классов общеобразовательной школы : автореф. дис... на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. 13.00.01 "Общая педагогика, история педагогики и образования" / Н.Д. Миллер. – Новокузнецк, 2006. – 18 с.  
*Myller N.D. Zdorov'esberehayushchee obucheniye detey sanatornykh klassov obshcheobrazovatel'noy shkoly : avtoref. dys... na soyskaniye uchenoy stepeny kand. ped. nauk : spets. 13.00.01 "Obshchaya pedahohyka, ystoriyya pedahohyky u obrazovaniya" / N.D. Myller. – Novokuznetsk, 2006. – 18 s.*
5. Оринчук В.А. Педагогические условия формирования качества жизни студентов : автореф. дис. на соискание научной степени канд. пед. наук : спец. 13.00.01 "Общая педагогика, история педагогики и образования" / В.А. Оринчук. – Нижний Новгород, 2009. – 20 с.  
*Orynychuk V.A. Pedahohycheskiye usloviyya formirovaniya kachestva zhizny studentov : avtoref. dys. na soyskaniye nauchnoy stepeny kand. ped. nauk : spets. 13.00.01 "Obshchaya pedahohyka, ystoriyya pedahohyky u obrazovaniya" / V.A. Orynychuk. – Nyzhnyy Novhorod, 2009. – 20 s.*
6. Осипенко Т.В. Формування у молодіжному середовищі мотиваційних потреб здорового способу життя / Т.В. Осипенко // Матеріали Четвертих Ірпінських міжнародних науково-педагогічних читань „Проблеми гуманізації навчання та виховання у вищому закладі освіти”. – Ірпінь, 2006. – С. 402 – 404.  
*Osypenko T.V. Formuvannya u molodizhnomu sere dovysyshchi motyvatsiynykh potreb zdorovoho sposobu zhyttya / T.V. Osypenko //*

*Materialy Chetvertykh Irpins'kykh mizhnarodnykh naukovy-pe-dahohichnykh chytan' „Problemy humanizatsiyi navchannya ta vy-khovannya u vyshchomu zakladi osvity”*. - Irpin', 2006. - S. 402-404.

7. Полат Е.С. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования / Под ред. докт. пед. наук проф. Е.С. Полат. – Москва: АCADEMIA, 2000. – 271 с.

*Polat E.S. Noveye pedahohycheskye y ynformatsyonnye tekhnolohyyu v systeme obrazovannya / Pod red. dokt. ped. nauk prof. E.S. Polat. – Moskva: ACADEMIA, 2000. – 271 s.*

8. Сомов Д.С. Теория и методология реализации здоровьесбережения в условиях современного ВУЗа : автореф. дис. на соискание ученой степени доктора пед. наук : спец. 13.00.01 "Общая педагогика, история педагогики и образования" / Д.С. Сомов. – Ставрополь, 2007. – 42 с.

*Somov D.S. Teoryya y metodolohyya realizatsyy zdorov'yasber-zhenyya v uslovyakh sovremennoho VUZa : avtoref. dys. na soys-kanye uchenoy stepeny doktora ped. nauk : spets. 13.00.01 "Obshchaya pedahohyka, ystoryya pedahohyky y obrazovannya" / D.S. Somov. – Stavropol', 2007. – 42 s.*

**Митчик А.П., Ищук А.А. Здоровьесберегательная среда и физическое воспитание в высшем учебном заведении как составляющие в структуре укрепления здоровья студентов**

**Аннотация.** В статье рассматриваются проблема и пути сохранения здоровья студенческой молодежи. Обоснована важность создания здоровьесберегательной среды в университете и новые подходы к физическому воспитанию студентов.

**Ключевые слова:** здоровьесберегательная среда, студенты, физическое воспитание, здоровье

**Mytchuk O.P, Ishchuk O.A. Environment of health protection and physical education in higher educational establishment as a component in the structure of students health promotion**

**Abstract.** A problem and ways of maintenance of health of students are examined in the article. The importance of creating an environment of health protection at the university and new approaches to physical education of students are explained.

**Keywords:** environment of health protection, students, physical education, health