

УДК 378.14.17

Колосовська В.В.

Білоцерківський національний аграрний університет, м. Біла Церква
Лісовенко Т. О.

КВНЗ КОР «Богуславський гуманітарний коледж імені І.С.Нечуя-Левицького», м. Богуслав

ПРІОРИТЕТНІ НАПРЯМИ РЕАЛІЗАЦІЇ ФУНДАМЕНТАЛЬНИХ ПРИНЦИПІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Стаття присвячена пріоритетним напрямам реалізації фундаментальних принципів здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів. Висвітлено актуальність статті, де вказано, що гуманізація сучасної освіти вбачає одним із головних завдань побудову навчально-виховного процесу на засадах здоров'язберезувальних технологій. Підіймається питання щодо щораз вищого рівня захворювання населення країни, зокрема студентської молоді. Розкрито зміст базових понять. Виявлено, що розглянуті напрями зміцнення здоров'я охоплюють широке коло взаємозалежних наукових галузей. Встановлено, що сутність здорового способу життя у студентів полягає в сформованості ціннісних орієнтацій щодо збереження та зміцнення фізичної та психологічної складової особистості, на основі раціональної організації праці та відпочинку в умовах вищого навчального закладу. Підтверджено, що успішність навчальної та майбутньої професійної діяльності молоді залежить від дотримання основних принципів здорового способу життя, необхідним підґрунтям яких є комплексний підхід, що передбачає гармонійне поєднання соціологічного, медичного, психолого-педагогічного, компетентнісного напрямів.

Ключові слова: реалізація, принципи, здоровий спосіб життя, студент.

Колосовская В.В., Лисовенко Т.А. Приоритетные направления реализации фундаментальных принципов здорового образа жизни у студентов высших учебных заведений. Стаття посвящена пріоритетним напрямкам реалізації фундаментальних принципів здорового образу життя у студентів вищих навчальних закладів. Освітлено актуальність статті, де вказано, що гуманізація сучасного освіти розглядає одну з головних задач – побудову навчально-виховного процесу на основі здоров'язберезувальних технологій. Підіймається питання про зростаючий рівень захворюваності населення країни, зокрема студентської молоді. Розкрито зміст базових понять. Виявлено, що розглянуті напрями зміцнення здоров'я охоплюють широке коло взаємозалежних наукових галузей. Встановлено, що сутність здорового образу життя у студентів полягає в сформованості ціннісних орієнтацій щодо збереження та зміцнення фізичної та психологічної складової особистості, на основі раціональної організації праці та відпочинку в умовах вищого навчального закладу. Підтверджено, що успішність навчальної та майбутньої професійної діяльності молоді залежить від дотримання основних принципів здорового образу життя, необхідною основою яких є комплексний підхід, що передбачає гармонійне поєднання соціологічного, медичного, психолого-педагогічного, компетентнісного напрямів.

Ключевые слова: реализация, принципы, здоровый образ жизни, студенты.

V.V. Kolosovska, T.O. Lisovenko The priority directions of realization the fundamental principles of healthy lifestyle among students of high educational establishments. The article is dedicated to the priority directions of realization the fundamental principles of healthy lifestyle among students of high educational establishments. Actuality is highlighted in the article, which states that the humanization of modern education observes one of the main tasks in constructing the educational process on the basis of health-saving technologies. The question is raised about the increasing level of illnesses among the population of our country, in particular student youth. The contents of such basic concepts as health and healthy lifestyle are solved. It has been discovered that the considered directions of health promotion cover a wide range of interrelated scientific fields. Also, the realization of the above-mentioned principles in high educational establishments requires students to follow the well-known principles of healthy lifestyles: rational nutrition; hardening of the body; optimal motion mode; personal hygiene; no harmful habits; moral and intellectual development, etc. It is emphasized that a teacher of physical education is a direct organizer and influencer, who plays an important role in the students' achievements of the above-mentioned principles. Attention is focused on the need to use a variety of physical culture, recreational and sport events. It is indicated, that these measures should be aimed at increasing the interest of young people in the self-improvement of physical and moral qualities, as well as mastering the necessary knowledge on healthcare. The ways of developing stable motivation, gaining certain theoretical knowledge of students and forming practical skills, which will help future specialists to realize the principles of healthy lifestyle independently, are outlined. It is established, that the essence of a healthy way of living among students is the formation of valuable directions on the preservation and strengthening of the physical and psychological component of the person, on the basis of rational organization of work and rest in the conditions of a high educational establishment.

Key words: realization, principles, healthy lifestyle, students.

Постановка проблеми. Важливою першоосною прогресивного суспільства є гуманізація сучасної освіти, яка передбачає дбайливе ставлення до вихованців. У такому разі одним із головних завдань є побудова навчально-виховного процесу на засадах здоров'язберезувальних технологій. Ця потреба стає дедалі гострішою у наслідок зростаючого рівня захворювання населення країни. Особливо турбує стан здоров'я молодого покоління, зокрема студентської

молоді.

У своїй праці В.Г. Ніконова, В.Л. Калманович, Р.Р. Хайруллін вказують, що аналіз світових соціокультурних і освітніх тенденцій свідчить про те, що в останні роки об'єктом пильної уваги суспільства і предметом міждисциплінарних досліджень у багатьох високорозвинених країнах стають різні аспекти поведінки людини стосовно свого здоров'я [6, с. 84].

Потрібно відзначити, що турбота про власне здоров'я є необхідною складовою психологічної сутності особистості. Це свідчить про наявність у людини почуття гідності, відповідальності за себе та оточуючих. Відповідно, дотримання основних принципів здорового способу життя є ключовим виховним моментом для студентів в умовах вищого навчального закладу.

Ю.С. Бойко зазначає, що «проблема збереження здоров'я студентської молоді стала не тільки медичною, а й педагогічною, тому що поряд з об'єктивними причинами зниження якості життя, погіршення екологічного стану необхідно виділити і педагогічні аспекти: недостатню поінформованість про вирішальну роль здорового способу життя людини у збереженні та зміцненні здоров'я, відсутність сформованості позитивного ставлення до здорового способу життя у значній частині молодих людей» [1, с. 3].

Дійсно, ця проблема є достатньо глобальною і все частіше висвітлюється у вітчизняних, а також у зарубіжних наукових працях.

Різні аспекти щодо сучасних напрямків формування здорового способу життя вивчали О.В. Андрєєва, С.І. Болтівець, А.Ю. Горбатий, О.Д. Дубогай, Н. Завидівська, В.А. Кашуба, С.Д. Максименко, С.М. Футорний, П.В. Ярошенко та інші дослідники.

Метою роботи є аналіз науково-педагогічної літератури щодо пріоритетних напрямів реалізації фундаментальних принципів здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів.

На початку нашого дослідження ми вирішили звернути увагу на погляди науковців щодо визначення таких понять, як «здоров'я» та «здоровий спосіб життя».

На думку С. Омельченко, «культурно-історичні епохи по-різному визначають сутність здоров'я та здорового способу життя». У своєму дослідженні автор звертає увагу на ті аспекти, які «залишаються стабільними впродовж століть і мають надзвичайне значення для сьогодення, а саме: цілісність людської особистості виявляється, насамперед, у взаємозв'язку і взаємодії психічних і фізичних сил організму; гармонія психофізичних сил підвищує резерви здоров'я; здоров'я має специфіку проявлятися на фізичному, психологічному та соціальному рівнях; спосіб життя в усі часи трактується як тип життєдіяльності людини, основними параметрами якого є праця, побут, суспільно-політична та культурна діяльність, різноманітні звички та поведінка» [7, с. 23].

А.О. Єгоричев, Б.Н. Пенцик, К.А. Бондаренко, Ю.А. Смирнов стверджують, що класичне і досить змістовне визначення здоров'я як фізичного, психічного і соціального благополуччя потребує корекції, коли мова йдеться про здоров'я професійне. На перший план у трактуванні здоров'я в цьому випадку виходять показники (елементи) психофізичного сполучення, що забезпечують взаємодію біологічної складової і соціально-технічного середовища [4, с. 54]. Науковці вказують, що при цьому одні автори звертають увагу на те, що здоров'я є найбільш важливим з аспектів професіоналізму, інші, що воно відображається в психофізичній готовності фахівця і складається з наступних компонентів: достатньої професійної працездатності; наявності необхідних резервів фізичних і функціональних можливостей організму для своєчасної адаптації до швидкозмінних умов виробничого і зовнішнього середовища; здатності до повного відновлення в заданому ліміті часу; присутності мотивації в досягненні мети [4, с. 54].

О. Гладошук визначає «здоровий спосіб життя» як «уважне та грамотне ставлення до свого здоров'я, рівна та розумна поведінка, раціональне харчування, фізична культура, відмова від куріння, надмірного вживання алкоголю; загартовування організму, дружба з природою» [3, с. 6].

На думку І.М. Мельничук, «здоровий спосіб життя – це сукупність способів і форм життєдіяльності особистості, спрямованих на щоденне збереження та зміцнення свого здоров'я, складниками якого є раціональне харчування, безпечний побут, якісні умови праці й відпочинку, оптимальна фізична активність, безпечна сексуальна поведінка, гігієна, загартовування, відсутність шкідливих звичок, володіння необхідними знаннями, уміннями та навичками зі збереження і зміцнення свого здоров'я й усвідомлення людиною важливості дій у цьому напрямі» [5, с. 102].

Ю.С. Бойко визначає «здоровий спосіб життя студентів» як «сукупність ціннісних орієнтацій та установок, звичок, режиму і темпу життя, спрямованих на збереження, зміцнення, формування, відтворення здоров'я у процесі навчання, виховання, спілкування, праці, відпочинку та у процесі майбутньої професійної діяльності» [1, с. 8-9].

Як бачимо, поняття «здоров'я» та «здоровий спосіб життя» багатогранні за своїм змістом. Їх характеристика свідчить про те, що це необхідні складові для здійснення продуктивного навчально-виховного процесу. Разом із тим важливо враховувати вікові особливості, організацію побуту юнаків та дівчат, що навчаються у вищих навчальних закладах.

Л. Погребнюк зазначає, що «студентський період – життєвий цикл від 18 до 25 років – найбільш сприятливий для удосконалення індивідуальних можливостей, розвитку фізичної культури особистості. Саме у цьому віці відбувається становлення особистості, накопичується інтелектуальний і фізичний потенціал спеціаліста» [8, с. 149].

Тому задля успішного оволодіння професією потрібна раціональна організація праці та відпочинку. Правильно побудований режим підвищуватиме ефективність навчання та сприятиме достатньому відновленню організму. Також велика кількість наукових праць переконливо доводить, що реалізація основних принципів ведення здорового способу життя має передбачати комплексний підхід, де вагому роль відіграє заняття фізичними вправами.

О. Гладошук звертає увагу на такі напрями зміцнення здоров'я студентів, як: «1) удосконалення та посилення позитивного, що є в кожній особистості, розширення життєвих ресурсів, зміцнення фізичного, психічного і духовного потенціалу людини; 2) боротьба, подолання та усунення негативного: хвороб, обмежень, проблем, поганих звичок» [2, с. 99].

І.М. Мельничук вказує, що «в останні роки в дослідженні проблеми здорового способу життя умовно визначилися три основних напрями: 1) філософсько-соціологічний, у якому здоровий спосіб життя розглядається науковцями як певна глобальна соціальна проблема, об'єктивна потреба сучасного соціального розвитку; 2) медико-біологічний, що відображає сутність здорового способу життя як комплекс профілактичних оздоровчих заходів, які забезпечують гармонійний розвиток і зміцнення здоров'я, підвищення працездатності людей, подовження їх творчого довголіття; 3) психолого-педагогічний, представники якого вважають, що для збереження здоров'я дуже важливою є мотивація здорового способу життя [5, с. 101-102]. На думку автора праці, «доцільним є виокремити ще й компетентнісний підхід до формування здорового способу життя, згідно з яким необхідно конкретизувати основні компетенції, якими повинна володіти особистість, котра прагне зберегти і підтримувати належний рівень здоров'я упродовж життя. Адже здоровий спосіб життя – це модель життєдіяльності людини, пов'язана з увлеченнями про особистісну і соціальну цінність здоров'я засобами, формами і способами його збереження» [5, с. 101-102].

Розглянуті напрями зміцнення здоров'я охоплюють широке коло взаємозалежних наукових галузей. Реалізація висвітлених положень в умовах вищого навчального закладу потребує дотримання студентами загальновідомих принципів здорового способу життя: раціонального харчування; загартовування організму; оптимального рухового режиму; особистої гігієни; відсутності шкідливих звичок; морального та інтелектуального розвитку тощо. Вагому роль у втіленні в життя студентів вище окреслених принципів відіграє викладач фізичного виховання, який виступає в якості безпосереднього організатора та впливової особистості.

Спираючись на багаторічний передовий педагогічний досвід, слід відзначити, що вирішити усі оздоровчі завдання на занятті з фізичного виховання практично неможливо. Тому перед викладачем висувається ряд вимог, що обумовлюють необхідність використання великого різноманіття фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів, спрямованих на збільшення зацікавленості молоді в самоудосконаленні фізичних та моральних якостей, а також оволодінні необхідними знаннями з питань здоров'язбереження. Відповідно, за сприяння досвідчених педагогів відбувається вироблення стійкої мотивації, набуття певної теоретичної обізнаності студентів та формування практичних навичок, що допоможе майбутнім фахівцям самостійно реалізовувати принципи здорового способу життя.

Висновки. У результаті проведеного аналізу науково-педагогічної літератури було встановлено, що сутність здорового способу життя у студентів полягає в сформованості ціннісних орієнтацій щодо збереження та зміцнення фізичної і психологічної складової особистості, на основі раціональної організації праці та відпочинку в умовах вищого навчального закладу.

Успішність навчальної та майбутньої професійної діяльності молоді залежить від дотримання основних принципів здорового способу життя, необхідним підґрунтям яких є комплексний підхід, що передбачає гармонійне поєднання соціологічного, медичного, психолого-педагогічного, компетентнісного напрямів.

Література

1. Бойко Ю. С. Формування аксіологічних установок до здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.07 "Теорія і методика виховання" / Бойко Юлія Степанівна; Умань. нац. ун-т ім. Павла Тичини. – Умань, 2015. – 22 с.
2. Гладощук О. Г. Здоровий спосіб життя: виховання та контроль / О. Г. Гладощук // Вища освіта України. – № 1. – 2007. – С. 99 – 105.
3. Гладощук О. Г. Педагогічні умови вдосконалення культури зміцнення здоров'я студентів в системі фізичного виховання у вищому навчальному закладі : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.02 "Теорія і методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)" / Гладощук Олександр Григорович; НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Київ, 2008. – 20 с.
4. Егоричев А. О. Здоровье студентов с позиции профессионализма / А. О. Егоричев, Б. Н. Пенцик, К. А. Бондаренко, Ю. А. Смирнов // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 2. – С. 53-56.
5. Мельничук І. М. Актуальність проблеми формування культури здоров'язбереження у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців / І. М. Мельничук // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : педагогіка, соціальна робота. – Ужгород : УжНУ, 2012. – Вип. 24. – С. 101-104.
6. Никонова В. Г. Проблемы гармонизации и интеграции духовной и физической культуры студентов вузов в образовательной деятельности / В. Г. Никонова, В. Л. Калманович, Р. Р. Хайруллин // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 5. – С. 83-86.
7. Омельченко С. Підготовка майбутніх учителів до розв'язання непередбачуваних педагогічних ситуацій // Рідна школа. – 2007. – № 7-8. – С. 22-23.
8. Погребенник Л. Пошук шляхів оптимізації процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів / Л. Погребенник // Збірник наукових праць Вінницького державного педагогічного університету. Серія : Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – Вінниця, 2006. – Вип. 6. – С. 149-152.

References

1. Boiko, Yu. (2015). *Formation of axiological devices to a healthy lifestyle among students of high educational establishments: Extended abstract of Candidate thesis (Theory and method of education: 13.00.07) Uman National University.* [in Ukrainian].
2. Hladoshchuk, O. (2007), "Healthy Lifestyle: education and control", Higher education of Ukraine, no. 1, pp. 99-105. [in Ukrainian].
3. Hladoshchuk, O. (2008). *Pedagogical conditions for improving the culture of strengthening the health of students in the system of physical education in high educational establishments: (Theory and method of teaching (physical culture, the basis of health): 13.00.02).* Kyiv National pedagogical University M.P. Drahomanova. [in Ukrainian].

4. Ehorychev, A. O., Pentsyk, B. N., Bondarenko, K. A., Smyrnov, Yu. A. (2003), "Health of students from the point of view of professionalism", *Theory and practice of physical culture*, no. 2, pp. 53-56. [in Russian].
5. Melnychuk, I. (2012), "The urgency of the problem of forming a culture of healthcare in the process of training future specialists", *Scientific herald of Uzhgorod National University. Series: pedagogy, social work*. no. 24, pp. 101-104. [in Ukrainian].
6. Nikonova, V. G., Kalmanovich, V. L., Hayrullin, R. R. (2009), "Problems of harmonization and integration of spiritual and physical culture of students of high educational establishments in educational activity", *Theory and practice of physical culture*, no. 5, pp. 83-86. [in Russian].
7. Omelchenko, S. (2007), "Preparation of future teachers for solving unpredictable pedagogical situations", *Ridna shkola*, no. 7-8, pp. 22-23. [in Ukrainian].
8. Pohrebennyk, L. (2012), "Search for ways to optimize the process of physical education of students of high educational establishments", *Collection of scientific works Vinnitsa State Pedagogical University: Physical Culture, Sports and Health of the Nation*. no. 6, pp. 149-152. [in Ukrainian].

Кондес Т.В.
Університет економіки і права «Крок»
Матвієнко М.І.
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, (м. Київ),

ПОГЛЯДИ НА НАВЧАЛЬНІ НАПРЯМИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ ДО САМОСТІЙНОЇ ТУРИСТСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ .

У статті освітлено погляд на проблему підготовки учнів загальноосвітніх навчальних закладів до самостійних раціональних дій в туристичних походах.

Ключові слова: фізична рекреація, рекреаційний туризм, спортивний туризм, самостійна діяльність, туризм, виховання, фізичне виховання.

Кондес Т.В. и Матвиенко М.И. Особенности подготовки учащихся к самостоятельной туристической деятельности. В статье освещены взгляды на проблему подготовки учащихся общеобразовательных учебных заведений к рациональным самостоятельным действиям в туристических походах.

Ключевые слова: физическая рекреация, рекреационный туризм, спортивный туризм, самостоятельная деятельность, туризм, воспитание, физическое воспитание.

Kondes T.V. and Matvienko M.I. Views on educational directions and features of preparing students for independent tourism activities. The article gives an overview of the problem of preparing students of general educational institutions for independent rational actions in tourist trips. The authors review the literary sources with the highlight of views of tourism specialists on the formation of skills and abilities for independent activities in tourism, the observation of students' knowledge necessary for practical application in the tourist trips, knowledge of safety rules and safety of handling in different situations of human being in the natural environment; the content of separate concepts and terms of tourism is disclosed and the essence of explanation of tourism specialists on forms and types of tourism is discussed. Classification and refinement of the purpose and objectives of tourist trips reveals the prospect of determining and developing the directions of training of students of general educational institutions for physical activity by means of tourism. The aspects mentioned in the article give the authors the basis for the theoretical substantiation of the following stages of methodical features of preparation of schoolchildren for tourist trips of various forms and types. The authors emphasize that one of the many ways of solving problems of low motivational level of children to exercise can be tourism: tourism as physical recreation and sports tourism in all traditional forms and species. Tourist activity is able to mobilize personal natural biological and psychological resources of a person, to encourage it to actively engage in physical activity in order to ensure their own vital activity, to mobilize the development of cognitive activity.

The application of the theoretical and methodological basis with the justification of the features and characteristics of educational processes will make possible to solve the problems of thorough preparation of students for tourist trips, the objective vision of the structure of such training, the conditions and factors of influence on the formation of the necessary skills and abilities.

Keywords: physical recreation, recreational tourism, sport tourism, independent activity, tourism, upbringing, physical education.

Вступ. В період стрімкого розвитку технологій та автоматизації праці внесок фізичної активності людини в прогрес економічних показників як результатів праці зменшується. Фізична активність людини в процесі виробничих алгоритмів, у вирішенні побутових життєвих проблем замінюється автоматизованими пристроями та технічними засобами. Такі аспекти лежать в основі зародження світоглядної позиції людини мінімізувати фізичну трудову діяльність і, таким чином, в процесі навчальної підготовки до праці суб'єктивно зменшується потреба в *необхідності* високого рівня фізичних кондицій. А *достатність* низького рівня фізичної підготовленості для ефективних трудових дій часто стає причиною зниження інтересу людини до високої фізичної активності як не актуальної для результатів труда або затвердження соціального статусу. Такі окремі світоглядні позиції здебільшого негативно впливають на формування мотивації до занять фізичними вправами, відставляють фізичну культуру і спорт в другоряддя питань та проблем формування гармонійно розвиненої людини як члена суспільства.

На фоні цих проблем, питання формування в свідомості людини актуальності високого рівня фізичної