

Формування здоров'язберігаючого середовища для студентів ВНЗ

Вінницький національний технічний університет

Анотація

У статті проаналізовано основні поняття здоров'язберігаючого середовища, визначено його сутність, розглянута проблема збереження та зміцнення здоров'я студентів, функції здоров'язберігаючого середовища, принципи та пріоритети здоров'язберігаючої діяльності.

Ключові слова: студенти, здоров'я, здоровий спосіб життя, здоров'язберігаюче середовище, ВНЗ.

Abstract

The article analyzes the basic concepts of healthy environment, defined its essence, the problem of preservation and strengthening of health of students, the function of healthy environment, principles and priorities of healthy activities.

Keywords: student, health, healthy lifestyle, health environment, institute of higher.

Студентство в сучасній Україні – кількісна група в соціальній структурі населення і найбільш активна частина молоді.

У соціально-економічному плані студентство слід розглядати, в першу чергу, як резерв корпусу фахівців, працівників розумової праці більшості професій. Протягом останнього десятиліття спостерігається зростання контингенту студентів вузів, що відбувається випереджаючими темпами порівняно зі структурою системи професійної освіти. Це зростання було викликане розвитком вищої школи в бік розширення можливостей для задоволення права на отримання вищої освіти і зацікавленістю вузів у збільшенні обсягу платних освітніх послуг через недостатність бюджетного фінансування.

Студенти – це найбільш динамічна громадська група, що знаходиться в періоді формування соціальної та фізіологічної зрілості, яка добре адаптується до комплексу факторів соціального і природного оточення і, разом з тим, в силу ряду причин, схильна до високого ризику порушень у стані здоров'я.

Проблема здоров'я студентів стає все більш актуальною у зв'язку з труднощами соціально-економічного характеру, які переживає в даний час Україна. Соціальна захищеність студентів невелика, між тим як специфіка віку та навчальної праці вимагає наявності адекватних соціальних гарантій (медичного обслуговування, повноцінного харчування, матеріального, спортивно-оздоровчого забезпечення та ін.)

Ослаблений найчастіше ще до вузу стан організму і психіки, екологічні проблеми, недостатнє харчування, гіпонамія, невисокий в цілому рівень валеологічної культури обумовлюють те, що більше половини студентів нездорові, багато з них знаходяться в передхворобливих станах.

Важливість вивчення впровадження здоров'язберігаючого середовища у вищій школі обумовлена тим, що однією з основних проблем студентської молоді є середній рівень успішності у зв'язку з високим відсотком захворюваності. Як відомо, здоров'я підростаючого покоління формується під впливом біологічних і соціальних факторів. Від нормального фізичного розвитку, функціонування органів і систем студентів залежить здатність їх організму зберігати стійкість до екзогенних факторів, адаптуватися до мінливих умов зовнішнього середовища. Зростаючий потік інформації, потреба більш глибоких знань від фахівців вимагає і вимагатиме все більше зусиль від студентів. У зв'язку з цим перед вищою школою виникає ряд завдань щодо вирішення питань раціонального поєднання праці і відпочинку студентів, необхідності вдосконалення методики викладання.

Великий інтерес представляє питання співвідношення фізичного розвитку та успішності. Однак ясності в цьому питанні досі немає. Багато авторів знаходять зв'язок між порушенням геодинаміки студентів і погіршенням успішності. На успішності можуть позначатися і інші вади фізичного розвитку. Так, Б.Г. Ананьєв і його дослідження показали, що психічні особливості невстигаючих

студентів виникають на тлі порушень центральної нервової системи і ослабленого соматичного статусу. Інші ж автори пов'язують успішність студентів в основному з індивідуальними особливостями вищої нервової діяльності студентів. В.Г. Бауер вказує на те, що фізична культура і спорт не просто основні елементи розвитку, соціально значущі конструкти. М.Я. Віленський стверджує, що підвищення виховного освітнього потенціалу фізичної культури безпосередньо впливає на формування особистості спеціалістів всіх профілів. На думку Є.М. Козіна, при виборі майбутньої професійної діяльності людини необхідно враховувати її стан здоров'я. Паралельно цією проблемою займалися такі автори, як: Н.В. Тверська, А.Ю. Петров, Т.М. Резер, В.І. Бондін. Аналіз наукової літератури, присвяченої проблемі здоров'я студентської молоді, показує, що за останні роки вона стала ще більш актуальною. У роботах відзначається, що кількість студентів спеціальної медичної групи збільшилася з 10 до 20–25%, в деяких ВНЗ сягає 40%. За час навчання у вузі здоров'я студентів не покращується, ряд авторів відзначають його погіршення. До другого курсу кількість випадків захворювань збільшується на 23%, а до четвертого – на 43%. Четверть студентів переходить у більш нижчу медичну групу.

Здоров'я — безцінне надбання не тільки кожної людини, але і всього суспільства. При зустрічах, розставаннях із близькими і дорогими людьми ми бажаємо їм доброго і міцного здоров'я, тому що це — основна умова і застава повноцінного і щасливого життя. Здоров'я допомагає нам виконувати наші плани, успішно вирішувати основні життєві задачі, переборювати труднощі, а якщо прийдеться, то й значне перевантаження. Добре здоров'я, що розумно зберігається і зміцнюється самою людиною, забезпечує їй довге й активне життя.

Здоров'я людини як складова людського розвитку набуває настільки глобального значення, що може розглядатись як філософська, соціальна, економічна, біологічна, медична категорії, як об'єкт споживання, як додатковий капітал, як індивідуальна і суспільна цінності, динамічне явище системного характеру, що постійно взаємодіє з оточуючим середовищем.

Поняття здоров'я є ключовим у нашій роботі, оскільки саме воно є і кінцевою метою здоров'язберігаючої діяльності, і визначальною передумовою будь-якої людської діяльності взагалі. Стан здоров'я є одним із вирішальних чинників формування особистості молоді людини. Він певною мірою визначає вибір майбутньої діяльності, можливість усебічного розвитку особистості, її соціального ствердження. Стан здоров'я також впливає на загальну підготовленість людини, її духовний і фізичний розвиток, майбутні досягнення у сфері професійної діяльності.

В наш час розуміння здоров'я як категорії, значущої для життя суспільства, знаходить все більше розповсюдження.

Учені різних галузей знань [1, 2, 3, 4] сходяться на думці, що здоров'я формується під впливом ряду факторів і значною мірою залежить від способу життя індивіда.

Зважаючи на різноаспектність розуміння поняття здоров'я, ці вчені виділяють кілька його видів:

1. Фізичне здоров'я – рівень розвитку й функціональних можливостей органів і систем організму. Основу фізичного здоров'я складають морфологічні й функціональні резерви клітин, тканин, органів і систем органів, що забезпечують пристосування організму до впливу різних факторів;

2. Соматичне здоров'я – життєвий стан органів і систем органів людського організму. Основу соматичного здоров'я складає біологічна програма індивідуального розвитку людини;

3. Психічне здоров'я – стан психічної сфери людини. Основу психічного здоров'я складає стан загального душевного комфорту, що забезпечує адекватну регуляцію поведінки. Цей стан зумовлюється потребами біологічного й соціального характеру й можливостями їхнього задоволення;

4. Моральне здоров'я – комплекс характеристик мотиваційної та інформаційної основи життєдіяльності людини. Основу морального компонента здоров'я людини визначає система цінностей, настанов і мотивів поведінки індивіда в соціальному середовищі. Цей компонент пов'язаний із загальнолюдськими істинами добра, любові й краси. Цей вид здоров'я значною мірою зумовлюється духовністю людини, її знаннями й вихованням

Так, за даними П.А.Виноградова, А.П.Душанина, В.І.Желдака [5], загроза здоров'ю людини більше ніж на 50-55 % залежить від способу життя (Таблиця 1.1).

Таблиця 1.1

Групи факторів ризику для здоров'я людини

Сфери	Значення для здоров'я (приблизно)	Групи факторів ризику
1	2	3
Умови й спосіб життя людей	50-55%	Шкідливі умови праці, погані матеріально-побутові умови, стресові ситуації, гіподинамія, неміцність родини, низький освітній і культурний рівень, надмірно високий рівень урбанізації, незбалансоване харчування, паління, шкідливі
Стан навколишнього середовища	20-25%	Забруднення повітря й води, ґрунтів, різка зміна атмосферних явищ. Підвищені геліо-космічні, магнітні аномалії й бурі
Генетичні фактори	18-22%	Схильність до спадкових захворювань
Діяльність установ охорони здоров'я	10-11,5%	Неефективність індивідуальних гігієнічних і громадських профілактичних заходів, низька якість медичної допомоги, несвоєчасність її надання

Визначень здоров'я існує дуже багато, і кожен може трактувати його по-своєму. Але загальноприйняте поняття про здоров'я відомо нам ще зі школи: *здоров'я* – це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад (Преамбула Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), 1948 рік). За сучасними уявленнями здоров'я розглядають не як суто медичну, а як комплексну проблему, складний феномен глобального значення. Тобто здоров'я визначається як філософська, соціальна, економічна, біологічна, медична категорія, як індивідуальна і суспільна цінність.

Загальновідомо, що ефективним засобом збереження і зміцнення здоров'я є *здоровий спосіб життя* – певний стиль життєдіяльності особистості, який ґрунтується на культурних нормах, цінностях, формах і способах діяльності, що зміцнюють здоров'я і сприяють гармонійному фізичному, духовному і соціальному розвитку. Здоровий спосіб життя включає такі основні елементи: раціональний режим праці і відпочинку, викорінення шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, особисту гігієну, раціональне харчування тощо.

Як відомо, здоровий спосіб життя (ЗСЖ) є найважливішим фактором формування й зміцнення здоров'я студентської молоді [6, 7, 8]. Використання компонентів ЗСЖ в побуті є важливим засобом забезпечення фізичної дієздатності студентів. Доведено, що здоров'я людини на 50% залежить від її способу життя. Визначаючи чільне становище молоді, неодноразово підкреслюється, що поняття ЗСЖ є не новим і сприймається як загальноприйняте поняття. У середовищі студентської молоді єдиною думкою про структуру цього поняття не існує.

Серед молоді розповсюджено невірне судження про те, що захворювання приходять в старості, коли активне життя вже позаду. Роль молодих людей у підтриманні і зміцненні власного здоров'я сьогодні мінімальна. Формується зовсім необґрунтована впевненість в тому, що здоров'я гарантовано само по собі молодим віком, що будь-які навантаження, грубі порушення харчування, режиму дня, недостатня фізична активність, стреси й інші фактори ризику «по плечу» молодому організму, що він справиться з усіма випробуваннями що випали на його долю. Однак це зовсім не так, і сьогодні у молоді все частіше й частіше спостерігаються захворювання, які раніше були долею осіб більш старшого віку. Сама думка про те, що здоров'я не втрачається, залишається непорушним, народжує абсолютно неправомірне заспокоєння і наносить шкоду здоров'ю молоді.

Подальше прискорення соціально-економічного розвитку нашої держави висуває до здоров'я молоді підвищені вимоги. Потрібні більш інтенсивні міри по його відновленню, збереженню та зміцненню. Враховуючи, що у витоків виникнення багатьох захворювань лежать фактори ризику, пов'язані із способом життя людини і керовані нею (тобто, які піддаються цілеспрямованим змінам), необхідно зробити важливий висновок: ми можемо впливати на своє здоров'я, зберігати його і зміцнювати шляхом формування відповідного способу життя. Ми маємо вести боротьбу за здоров'я здорових, за здоровий спосіб життя всієї молоді.

Найбільш часто під ЗСЖ розуміють відмову від шкідливих звичок, раціональне харчування, використання різних харчових добавок, вживання вітамінів, та ін.. Це, звичайно, необхідні, але зовсім не достатні умови.

Виходячи з цього, важливо визначити, що ж таке здоровий спосіб життя (ЗСЖ).

Здоровий спосіб життя є важливою складовою культури, сприяє формуванню здоров'я майбутнього спеціаліста. Його вагомою рисою є гармонійне виявлення фізичних і духовних можливостей студентів, пов'язаних зі соціальною та психологічною активністю в навчально-трудовій, суспільній та інших сферах діяльності.

Г.П. Апанасенко під здоровим способом життя розуміє такі форми повсякденного життя, які відповідають гігієнічним принципам, розвивають адаптивні можливості організму, сприяють успішному відновленню, підтримці і розвитку його резервних можливостей, повноцінному виконанню особистістю соціально-психологічних функцій [9].

На думку Б.Н.Чумакова [10], під здоровим способом життя, варто розуміти типові форми й способи повсякденної життєдіяльності людини, які зміцнюють і вдосконалюють резервні можливості організму, забезпечуючи тим самим успішне виконання соціальних і професійних функцій незалежно від політичних, економічних і соціально-психологічних ситуацій.

Досить повно поняття здорового способу життя розглядається в роботах педагогів та психологів. Так, М.Я. Віленський та М.М. Борисов визначає це поняття як типову сукупність форм і способів повсякденної культурної життєдіяльності, яка об'єднує норми, цінності та результати цієї діяльності, що зміцнюють адаптивні можливості організму та сприяють повноцінному виконанню навчально-трудових, соціальних і біологічних функцій [11, 12].

Фахівці в галузі педагогіки, зокрема П.А. Виноградов, А.П. Душанин, В.І. Жолдак, [5], Б.Ф. Ломов [13] та ін. вважають, що для збереження здоров'я важливою є мотивація до здорового способу життя і що головна причина його дотримання чи порушення криється в свідомості людини, її психіці. Вони дають таке визначення: „Здоровий спосіб життя – сукупність духовних цінностей і реальних видів, форм і сприятливих для здоров'я ефектів діяльності, спрямованих на забезпечення оптимального задоволення потреб”. Ці вчені розглянули проблему використання засобів масової інформації в пропаганді фізичної культури і зазначили, що здоровий спосіб життя – це все те, що в діяльності людей має відношення до збереження і зміцнення здоров'я, все, що через діяльність оздоровлює умови життя – працю, відпочинок, побут, спосіб життя, допомагає виконанню людиною соціальних функцій у найсприятливіших для її здоров'я умовах. На їх думку, здоровий спосіб життя - це також діяльність, активність особистості, групи людей, які використовують надані їм можливості в інтересах соматичного і психічного здоров'я, морального, духовного і фізичного розвитку.

Аналіз компонентів здорового способу життя показує, що дотримання його вимог в основному залежить від особистої поведінки студентів. Для нашого дослідження важливим у теоретичному і методичному аспектах є визначення складових здорового способу життя студентів. Найважливіші з них – харчування (в тому числі якісна питна вода, необхідна кількість вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів і харчових добавок), побут (якість житла, умови для пасивного і активного відпочинку, рівень фізичної і психічної безпеки на території життєдіяльності), розумний розпорядок праці і відпочинку (безпека не лише у фізичному, а й у психічному аспектах, наявність стимулів і умов професійного розвитку), оптимальна 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); інформованість; відсутність шкідливих звичок (утримання від тютюнопаління і зловживання спиртними напоями, відмова від наркотичних і токсичних речовин та згубної для людини поведінки), установка на пріоритетну цінність здоров'я тощо.

Узагальнюючи вищевикладене, можна стверджувати, що здоров'я людини є складним станом, що включає біологічний (фізіологічний), психологічний і соціальний рівні й реалізується за допомогою двох основних механізмів: збереження здоров'я й підвищення його резервів. Аналіз літературних джерел дає підстави для висновку, що ефективність цих механізмів залежить від багатьох факторів (екологічної й економічної ситуації в країні, умов побуту й трудової діяльності, культурного рівня самої людини тощо).

За останні роки визначилась стійка тенденція росту кількості студентів з послабленим здоров'ям, у багатьох студентів, відмічені початкові стадії захворювань. За період навчання стан здоров'я студентів погіршується. З кожним роком збільшується кількість студентів, що відносяться до спеціальної медичної групи [14]. Серед студентів як перших, так і старших курсів зустрічається несерйозне відношення до особистої фізичної підготовки, стану свого здоров'я, небажання застосовувати засоби фізичної культури і спорту у повсякденному житті. Багато випадків виявлення медичних довідок про звільнення студентів від фізичних навантажень за станом здоров'я в той час, коли студент відноситься до основної медичної групи. Основними причинами такого відношення до занять фізичними вправами у студентів є: зниження здоров'я студентів; шкідливі звички; нестача часу для підготовки до інших занять; немає бажання займатись фізичною культурою; немає умов для занять фізичною культурою [15, 16]. У нинішніх умовах життя спостерігається стійке погіршення стану здоров'я та фізичного розвитку студентської молоді. Прослідковується загальне збільшення кількості серцево-судинних захворювань, погіршення функціональних резервів організму, системне порушення постави, наявність різних вад опорно-рухового апарату, зниження рівня фізичної підготовленості тощо. Науковці визначили, що за останні роки спостерігається збільшення контингенту, що відноситься до спеціальних медичних груп на початку навчання у ВНЗ та їх поповнення до останнього року викладання фізичного виховання. Така тенденція відбувається на фоні низького рівня фізичної підготовленості студентів, послаблення функцій нервової системи впродовж навчання та в період сесії, що негативно впливає на формування здоров'я майбутніх фахівців [17]. Здоровий спосіб життя є важливим фактором формування і зміцнення здоров'я студентської молоді, яке від нього залежить на 50% і більше. Найактивнішими компонентами здорового способу життя виступають: раціональна праця студентів, раціональне харчування, раціональна рухова активність, загартування, особиста гігієна, відмова від шкідливих звичок. Покращенню стану здоров'я студентів певною мірою сприяє фізичне виховання. Його розглядають з позиції формування відношення до свого здоров'я як людської цінності та принципів здорового способу життя. Фізичне виховання у ВНЗ – це складний педагогічний процес, метою якого є формування фізичної культури особистості, здатного самостійно організувати й вести здоровий спосіб життя. Це єдина навчальна дисципліна, яка вчить студентів зберігати та зміцнювати своє здоров'я, підвищувати рівень фізичної підготовленості, розвивати і удосконалювати життєво важливі фізичні якості та рухові дії.

Власне, для порівняння, за даними досліджень останнього десятиріччя, зокрема, моніторингу здоров'я і гігієнічної поведінки молоді в Європейському регіоні «Health behaviour schoolage children», Україна належить до країн, де учнівська молодь також дала низьку оцінку своєму здоров'ю: поганим чи задовільним його вважають 63,1% дівчат і 31,5% хлопців 15-річного віку (близького до віку першокласників). За даними опитування, проведеного Держкомстатом України (2012 р.), 73–60% чоловіків і жінок віком 18–29 років оцінювали стан свого здоров'я як добрий [18]. Результати проведеного анкетування У ВНТУ свідчать, що лише 7% опитаних студентів вважають себе цілком здоровою людиною і 93% такими себе не вважають. У дослідженні взяли участь студенти 1-4 курсів у кількості 326 осіб: 248 – хлопців та 78 – дівчат. Анкетування проводилось анонімно, що давало змогу усунути вплив викладачів на відповіді студентів.

Отже, показники здоров'я молоді, зокрема студентської, привертають увагу, а значить потребують вивчення і його фактори. На це орієнтують і невтішні результати міжнародного дослідження «European Social Survey», проведеного у 24 країнах Європейського Союзу та Україні у 2005р.: частка тих людей, хто оцінював своє здоров'я як «погане» та «дуже погане» в нашій країні виявилась найвищою (в порівнянні, наприклад, зі Швейцарією вона більша майже в 9 разів, з Польщею – майже у двічі) [19].

Сьогодні Україна переживає не тільки глибоку економічну кризу, а й стикається з такими демографічними процесами, які призводять не лише до зменшення населення (в середньому на 0,3 млн. за рік), але й до зміни якісного його складу.

Критичний рівень здоров'я, фізичного розвитку студентської молоді внаслідок зниження рухової активності при зростаючому статичному (до 72 відсотків навчального часу) і психоемоційному напруженні процесу навчання, впровадження комп'ютерних технологій у повсякденний побут, несприятливі екологічні умови, зростання антисоціальних проявів серед учнівської молоді, висувують перед державними органами, педагогічною громадськістю першочергове завдання – збереження та зміцнення здоров'я студентів, формування у них навичок здорового способу життя та активного відпочинку. В умовах навчання у вищому навчальному закладі необхідно пам'ятати, окрім підготовки дипломованих фахівців і про підвищення рівня їх фізичного здоров'я. Саме сьогодні, в умовах реформування національної освіти, інтеграції її до європейського освітнього простору такий підхід до виховання майбутнього України, як ніколи, стає актуальним. Уже розпочато процес реформування освіти в Україні. Належне місце в ній посідає проблематика, пов'язана з формуванням, збереженням і зміцненням здоров'я населення України.

Сучасним суспільством затребувані не тільки підвищення якості освіти та вдосконалення його структури, але й зміцнення здоров'я студентів і забезпечення психологічного комфорту учасників педагогічного процесу. Тому метою сучасної освіти є розвиток не тільки мислячої, діяльнісної, творчої, але головне - здорової особистості. У зв'язку з цим в основу процесу навчання і виховання покладено принцип здоров'язберігаючого підходу, метою якого є створення єдиного простору для формування особистості, гармонійно розвиненої фізично і психічно. Одним із способів вирішення проблеми погіршення стану здоров'я студентів є суворе реалізація здоров'язберігаючого середовища в процесі навчання у вищому навчальному закладі.

Під здоров'язберігаючим середовищем розуміється комплексна програма, яка базується на відповідній соціальній інфраструктурі певного типу і включає в себе освітні, виховні, медичні, адміністративно-управлінські та інші форми роботи щодо забезпечення здоров'я молодого покоління в процесі навчання.

Навчання – найбільш значимий фактор за тривалістю і за силою впливу на здоров'я студентів. Інтенсифікація навчального процесу, використання нових технологій навчання призвело до значного зростання кількості студентів-першокурсників, не здатних повністю адаптуватися до навантажень. Тому кожен навчальний заклад, крім вирішення педагогічних завдань, повинен співвідносити навчальне навантаження і методи викладання, сприяти охороні та зміцненню здоров'я.

Головною метою сучасної освіти є досягнення заданого освітнього результату в навчанні, харчуванні та розвитку: наукою доведено, що здоров'я і навчання взаємопов'язані і взаємозумовлені. Чим міцніше здоров'я студента, тим продуктивніше навчання, а отже, чим вище активність і протистояння можливому негативному впливу ззовні, тим успішніше протікає адаптація до умов середовища.

Мета здоров'язберігаючого середовища – забезпечити студентську молодь високим рівнем реального здоров'я, озброївши їх необхідним багажем знань, умінь і навичок, необхідних для ведення здорового способу життя, і виховати у них культуру здоров'я. Якщо турбота про здоров'я студентів є одним із пріоритетів роботи всього педагогічного колективу і здійснюється на професійному рівні, то тільки тоді можна говорити про реалізацію у вищій школі здоров'язберігаючого підходу і про здійснення послідовності в освіті, і результатом їх впровадження буде захист здоров'я молодого покоління від впливу негативних факторів. Кінцевим результатом своєї діяльності здоров'язберігаюче середовище бачить компетентність дій в інтересах свого здоров'я і здоров'я суспільства. Вчити і навчати, не втрачаючи здоров'я можливо. Для цього необхідно здійснити перехід від традиційних форм навчання до здоров'язберігаючих.

Підготовка до здійснення професійної діяльності у валеологічно обґрунтованому режимі є однією з важливих проблем теорії та практики вищої школи. На жаль, це питання до теперішнього часу залишається предметом не тільки недосить розробленим, а й представляє певну проблему з позицій методології вихідних даних, організації та навчально-методичного забезпечення самого навчального процесу в здоров'язберігаючому режимі.

Метою реалізації здоров'язберігаючого середовища у вузі, є розкриття інноваційної суті навчально-виховного процесу як відкритої системи та формування у особистості рефлексорного, творчого, морального ставлення до особистого життя і здоров'я у співвідношенні з життям інших людей.

При виявленні системи педагогічного розуміння волеологічної культури та її кінцевого результату – здорового способу життя, слід також враховувати структуру навчально-виховного процесу ВНЗ.

Отже, найбільш оптимальними умовами реалізації здоров'язберігаючого середовища будуть наступні:

- 1) цільові (формування ціннісного ставлення до здоров'я);
- 2) змістовні (валеологізація змісту освіти та виховного процесу ВНЗ);
- 3) технологічні (педагогічний моніторинг);

Навчальний процес, спрямований на формування здоров'язберігаючого середовища, нерозривно пов'язаний з формуванням і розвитком уявлень студентів про здоровий спосіб життя, а також покликаний забезпечити підготовку випускників в цьому напрямку. Цей процес є динамічною системою з педагогічним змістом.

Педагогічні умови волеологізації освітньої та виховної діяльності ВНЗ вимагають комплексної роботи, починаючи з управлінського компонента, закінчуючи змістом і структурою дисциплін та організацією освітнього і виховного процесів.

У процесі формування здоров'язберігаючого середовища студенти повинні знати не тільки, що таке здоров'я, здоровий спосіб життя, спосіб його ведення, а й формувати такі здібності, як:

- володіння комплексом статичних і динамічних вправ;
- вміння раціонально організувати свій режим відпочинку і праці;
- володіння прийомами психоемоційного врівноваження;
- володіння знаннями гігієнічно обґрунтованого харчування;
- володіння знаннями про способи загартовування організму;
- вміння надавати необхідну самопомічу в екстремальній ситуації;
- здійснення збору та проведення аналізу інформації про стан свого здоров'я, вікових та індивідуальних психофізіологічних особливостей розвитку.

Головним результатом формування здоров'язберігаючого середовища у вищому навчальному закладі, як результат діяльності всього механізму, повинні стати зростання творчих і освітніх досягнень студентів і викладачів та підвищення рівня здоров'я всіх учасників навчально-виховного процесу.

Зростаюча інтенсифікація навчального процесу, використання нових форм і технологій навчання, призводять до зростання числа студентів не здатних без особливої напруги та сторонньої допомоги адаптуватися до учбових навантажень, відповідних вимог та правил внутрішнього розпорядку. Нагальною стає реформування освіти зі спрямованістю на здоров'язбереження нації. Зрозуміло, що нова якість освіти, яка має забезпечувати розвиток сучасного суспільства, може бути досягнута лише при створенні певних умов організації такого навчально-виховного процесу, який не зашкодить здоров'ю молоді і буде спрямований на збереження, зміцнення і формування здоров'я учасників навчально-виховного процесу. А це вимагає від педагогів застосування своєрідних підходів в освіті і вихованні на основі здоров'язбереження і здоров'язберігаючих технологій [20].

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Лисицын Ю. П. Образ жизни и здоровье // Сов. Здравоохранение. – 1982. – № 7. – С. 3 – 9.
2. С.В. Попов «Валеология в школе и дома: О физическом благополучии школьников. – С.Пб.: Союз, 1977. – 256 с.»
3. Колбанов В.В. Методологические и организационные основы педагогической валеологии // Валеологическое образование (проблемы, поиски, решения): Сб. науч. трудов. – Липецк: Межвузовск. центр валеологич. образования, 1996. – С. 55–61.
4. Чумаков Б.Н. Валеология: Учебное пособие. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Педагогическое общество России, 1999. – 407 с.
5. Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. – М.: Советский спорт, 1996. – 592 с.
6. Волков В.Ю. Здоровье и образ жизни студентов: Учеб. пособие / В.Ю. Волков, Д.Н. Давиденко, Ю.В. Новицкий и др. – СПб. – К.: СПб ГПУ, 2005. – 157 с.
7. Раевский Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский: под. общ. Ред. Р.Т. Раевского. – О.: Наука и техника, 2008. – 556 с.
8. Белых С.И. Формирование здорового образа жизни в учебном процессе по физическому воспитанию / С.И. Белых, А.Г. Рыбковский // Опыт и современные технологии в развитии оздоровительной физической культуры, спортивных игр и туризма: матер. междунар. науч.-практ. конф. – Мн.: БГУФК, 2009. – с. 44–46.

9. Апанасенко Г.П. Методика оценки уровня физического здоровья по прямым показателям // Социальная гигиена, организация здравоохранения и история медицины: Респ. межвед. об. – К., 1988. – Вып. 19. – С. 28–31.
10. Чумаков Б.Н. Валеология: Учебное пособие. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Педагогическое общество России, 1999. – 407 с., С.–28.
11. Виленский М.Я. Социально-психологические детерминанты формирования здорового образа жизни / М.Я. Виленский // Теория и практика физической культуры. – 1994. – №9. – с. 9.
12. Борисов М.М. Формирование здорового образа жизни будущих учителей в процессе физического воспитания: дис. кан. пед. наук / М.М. Борисов. – М., 1993. – 16с.
13. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. – М.: Наука, 1994. - 444 с.
14. Долженко Л.П. Захворюваність і рухова активність студентів з різними рівнями соматичного здоров'я / Л.П. Долженко // Теорія та методика фіз. виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 21–24.
15. Грибан Г.П. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів / Г.П. Грибан, Т.Б. Кутек // Спортивний вісник Придніпров'я – науково- теоретичний журнал Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту. – 2004. – № 7. – С. 130–132.
16. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів / Г.П. Грибан. – Житомир : Рута, 2009. – 594 с.
17. Дубогай О.Д. Фактори, які визначають ефективність фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи / О.Д. Дубогай // Актуальні проблеми розвитку руху "Спорт для всіх" у контексті європейської інтеграції України: мат. наук.- практ. конф. – Тернопіль, 2004. – С. 370–374.
18. Самооцінка населенням стану здоров'я та рівня доступності окремих видів медичної допомоги [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.ukrstat.gov.ua/>
19. Головаха Є. Україна та Європа: результати міжнародного порівняльного соціологічного дослідження / Є. Головаха, А. Горбачик, Н. Паніна. – К.: Ін-т соціології НАНУ, 2006. – 142 с.
20. Реалізація здоров'язберігаючих технологій в процесі підготовки фахівців економічного профілю [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://elar.khnu.km.ua/jspui/handle/123456789/2305>

Овчарук Василь Володимирович – старший викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця

Овчарук Віра Григорівна – викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця

Ovcharuk Vasyl V. – Senior Teacher, Department of Physical Education, Vinnitsia National Technical University, Vinnytsia

Ovcharuk Vira G. – Lecturer, Department of Physical Education, Vinnitsia National Technical University, Vinnytsia