

15. Педагогика: учебн. пособ. для студ. пед. учебн. завед.] / В. А. Слостенин, И.Ф.Исаев, А.И. Мищенко, Е.Н. Шиянов. – М.: Школа-Пресс, 1998. – 512 с.
16. П'ясецька Н.А. Формування валеологічної культури майбутніх учителів у вищих закладах освіти I-II рівнів акредитації: Автореф. дис... канд. пед. наук. – К., 2004. – 20 с.
17. Філіпп'єва О.А. Підготовка майбутніх учителів початкових класів до валеологічного виховання учнів: Автореф. дис... канд. пед. наук. – Кіровоград, 2008. – 20 с.
18. Чернишова Є.Р. Підготовка вчителя до формування в учнів основ знань про здоров'я та безпеку життєдіяльності людини: Автореф. дис... канд. пед. наук. – К., 2004. – 19 с.

**Маруненко І.М.**

Інститут психології та соціальної педагогіки  
Київського університету імені Бориса Грінченка

## **ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

Системний аналіз філософської соціально-педагогічної, психологічної, медичної, валеологічної літератури доводить, що в ХХІ ст. триває новий етап у науковому дослідженні феномену здоров'я.

Проблема здоров'я активно розроблялася такими відомими філософами, психологами – В. Казначєєвим, В. Климовою, В. Скуміним, Є. Спірним, І. Фроловим, В. Леві, А. Маслоу.

Медико-біологічним особливостям зміцнення здоров'я підростаючого покоління присвятили свої праці М. Амосов, Г. Апанасенко, І. Аршавський, Т. Данилюк, Л. Звиняковський, М. Саричев [2].

У працях О. Вакуленка, А. Скоробагатова розкриті соціально-педагогічні аспекти формування здорового способу життя; Н. Анетика, М. Кобринського, А. Турчака приділяється увага визначенню функціональних і структурних характеристик здорового способу життя; С. Лапаєнко з'ясувала критерії та рівні сформованості здорового способу життя; Г. Власюк, Г. Голобородько, Г. Кривошеєвою вивчалися педагогічні умови формування здорового способу життя; О. Дубогай і С. Свириденко – основні засоби формування здорового способу життя; В. Бобрицькою викладені методологічні та методичні основи формування здорового способу життя у майбутніх учителів [1].

Здоров'я – це складний, системний за своєю функцією феномен, специфіка якого проявляється на фізичному, психологічному та соціальному рівнях розвитку.

Здоровий спосіб життя є необхідним елементом підготовки студентів вищих навчальних закладів, який враховує екологічний підхід до природи, змінює свідомість особистості: сприяє формуванню у неї відповідного ставлення до свого здоров'я та навколишнього середовища як необхідної умови для його збереження і зміцнення.

Проблемою залишається створення мотивації студентів до здорового способу життя, подолання шкідливих звичок, паління і вживання алкоголю, переїдання і гіподинамія та активізація їх під час засвоєння ними знань про самооздоровлення.

У процесі вивчення природничих дисциплін на кафедрі анатомії і фізіології людини Інституту психології та соціальної педагогіки Київського університету імені Бориса Грінченка формуються у студентів інтегративні знання про здоров'я людини, що дає можливість перерозподілити актуальні зв'язки компонентів знання про саму людину та її здоров'я; відбираються більш значущі професійні і особистісні змістові контексти, що змінюють погляд на проблеми універсальності природничо-наукових знань; виокремлюються чинники, які у процесі навчальної діяльності справляють негативний вплив на їх здоров'я.

У перший рік навчання спостерігаються найбільш виражені функціональні зрушення в організмі студентів, які супроводжуються ламанням старого і формуванням нового динамічного стереотипу й пов'язаною із цим нервово-психічною напругою. Пізніше вплив навчального навантаження стає менш вираженим, проте показники психічного та фізичного здоров'я погіршуються. Це свідчить про те, що певний рівень адаптації забезпечується при звичайній напрузі функціональних систем організму [3, с. 207].

Швидка втома і висока нервово-психічна напруга у студентів часто пов'язані з новими умовами навчання, проживання, темпу життя, організацією праці та відпочинку, що діючи в сукупності, посилює негативний вплив на психічне і фізичне здоров'я особистості.

Тому при вивченні природничих дисциплін “Анатомія і фізіологія людини”, “Вікова фізіологія і шкільна гігієна” висвітлюються особливості життєдіяльності організму у різні періоди онтогенезу, функції органів, систем органів і організму в цілому в міру його росту і розвитку; пропонуються студентам методи оцінювання, самоконтролю і відновлення розумової працездатності під час навчальних занять, що дає змогу запобігти погіршенню стану здоров'я, раціоналізувати стиль своєї життєдіяльності; використовуються методики, які дозволяють дати експрес оцінку рівня здоров'я людини, визначити ростово-ваговий індекс, життєву ємність легень, швидкісно-силові та інші якості; оцінювати діяльність серцево-судинної, дихальної систем у стані спокою та під час навантаження.

Відомо, що в процесі навчання, виховання одні психофізіологічні особливості можуть розвиватися і удосконалюватися, інші – досить стійкі і вимагають для свого покращення і розвитку значного часу, треті, як наприклад, типологічні властивості вищої нервової діяльності, темперамент та інші можуть зберігати індивідуальні риси і особливості протягом життя.

Тому при вивченні курсу “Психофізіологія” розглядаються такі проблеми як нейронні механізми відчуття, сприймання, пам'яті і навчання, мотивації і емоції, мислення і мови, свідомості і психічної діяльності. Під час проведення практичних занять, індивідуальної і навчально-дослідницької та самостійної

роботи студенти діагностують тип нервової системи, оцінюють працездатність головного мозку, визначають рухливість нервових процесів під час групового обстеження, вивчають співвідношення першої та другої сигнальної системи, визначають поріг слухової чутливості та функціональний стан зорового аналізатора, оцінюють працездатність людини при виконанні роботи, яка потребує уваги, досліджують різні види пам'яті, визначають риси характеру і темпераменту, активність вербального і наочно-образного мислення, досліджують екстраверсії / інтроверсії і нейротизм.

Проводячи практичні заняття, студенти діагностують функціональний стан організму, що дає змогу визначити ступінь напруження регуляторних систем і підібрати відповідну функціональному стану інтенсивність інтелектуального і фізичного навантаження.

Володіння методиками визначення об'єму і міцності запам'ятовування дає можливість майбутнім психологам адекватно оцінювати мнемічні властивості досліджуваних і рекомендувати їм різного роду мнемотехніки для розвитку пам'яті.

Параметри сприйняття і відчуття мають індивідуальні властивості детерміновані генотипом. У одних людей сприйняття світу відбувається за рахунок зорового аналізатора (візуали), у інших за рахунок слухового (аудіали), У третіх – за рахунок тактильного, смакового, нюхового аналізаторів (кінестетики). Знаючи особливості сприйняття майбутній психолог зможе підібрати найбільш ефективні методи психопрофілактики і психокорекції.

Знання властивостей нервової системи і темпераменту має важливе значення для оптимізації діяльності, індивідуального підходу до людини в процесі виконання учбової професійної діяльності, спілкування, корекції поведінки індивідуума.

Отже, використовуючи психофізіологічні корекційні методики студенти досягають найбільш ефективних результатів у навчальній діяльності, запобігають погіршенню стану здоров'я, раціоналізують стиль своєї діяльності.

У зміст природничих дисциплін, які викладаються студентам, включається інформація, яка дає змогу висвітлити традиційно теоретичні проблеми науки під кутом їх практичного застосування у життєдіяльності людини з тим, щоб уникнути проблем із здоров'ям; відповідні дисципліни доповнюються відомостями про заходи профілактики та вікові аспекти розвитку ускладнень у стані здоров'я.

Застосовуючи дидактичні засоби навчання створюються навчально-методичні комплекти, які відкривають нові можливості у реалізації технологічного підходу в особистісно орієнтованому навчанні, сприяють удосконаленню навчально-виховного процесу і підвищують його ефективність.

Під час інтеграції засобів навчання здійснюється дидактична спрямованість навчального процесу, що забезпечує орієнтацію в навчальному матеріалі і сприяє організації самостійної пізнавальної діяльності студентів.

Вивчаючи такі дисципліни як: “Вікова фізіологія і валеологія”, “Основи дефектології”, “Основи біології та генетики”, “Валеологія”, “Основи медичних

знань і охорони здоров'я” розглядаються наукові дослідження, які спрямовані на вивчення сучасного стану репродуктивного здоров'я, визначаються основні фактори ризику його порушень, розроблюються науково-обґрунтовані заходи профілактики.

При вивченні курсу “Основи дефектології” висвітлюються закономірності і особливості розвитку, виховання та навчання різних категорій дітей з вадами, у яких внаслідок фізичного або психічного дефекту порушується нормальний хід загального розвитку; розкриваються чинники виникнення аномалій розвитку дитини, вплив тератогенів на організм, фактори ризику, що ускладнюють перебіг вагітності та народження здорової дитини; роль спадковості та навколишнього середовища в генезі хвороб, наслідки впливу алкоголю, нікотину, наркотичних, лікарських і токсичних речовин на вагітну жінку.

При вивченні курсу “Основи біології та генетики” застосовують знання про біохімічні основи спадковості та мінливості, генетичні системні механізми онтогенезу, методи вивчення спадковості людини, вплив мутагенних факторів на спадковість людини.

Під час практичних занять, індивідуальної навчально-дослідницької та самостійної роботи студенти застосовують методи вивчення закономірностей передачі ознак із покоління в покоління; застосовують аналіз родоводів для визначення типу успадкування тієї чи іншої ознаки чи хвороби; складають прогноз для нащадків залежно від того як успадковується певне захворювання (моногенно, полігенно); пояснюють шкідливість впливу факторів ризику на здоров'я людини, прогнозують наслідки впливу людини на природні екосистеми.

При вивченні курсу “Валеологія” студенти засвоюють теоретичні основи науки про здоров'я, оволодівають комплексом оздоровчих умінь і навичок, механізмів організації життєдіяльності на принципах здорового способу життя. На практичних заняттях у студентів формується валеологічна свідомість, дбайливе ставлення до власного здоров'я як найвищої цінності і можливості реалізації потенційних можливостей особистості.

При вивченні курсу “Безпека життєдіяльності” розглядаються психофізіологічні та соціальні особливості життєдіяльності людини, природне середовище як критерій безпеки життєдіяльності, техногенне середовище і його небезпечні та шкідливі чинники.

При вивченні курсу “Основи медичних знань” студенти засвоюють знання про навички реанімації, діагностики раптових захворювань та патологічних станів; знання про техніку надання першої (долікарської) допомоги при травмах, кровотечах, утопленні, удушенні, ураженнях різними хімічними і фізичними факторами (електричним струмом, високою і низькою температурами, радіацією) та при отруєннях; розпізнають ознаки та опановують вміння надати першу допомогу при укусах змій, комах, собак та інших тварин; оволодівають технікою десмургії, транспортної іммобілізації та тимчасової зупинки кровотеч; освоюють навички вміло користуватись

доступними лікарськими препаратами, введення доступних лікарських препаратів в організм хворого при невідкладних станах (зовнішнє, ентеральне, парентеральне); засвоюють правила роботи при бактеріологічній небезпеці та правила роботи в умовах стихійного лиха чи екстремальних ситуацій.

При вивченні курсу “Екологія” у студентів формуються уявлення про основи екологічної науки, комплексні показники функціонування природних систем, методи збору, обробки та інтерпретації екологічної інформації; на основі ґрунтового знання процесів природи вони опановують самостійний стиль екологічного мислення; вчаться аналізувати процеси, що відбуваються сьогодні в екосистемах різного рівня (від локальних екосистем до глобальної); оволодівають навичками використання методів екологічних досліджень: спостереження, прогнозування, моделювання, моніторинг; засвоюють знання про екологічні закони, принципи і правила, тобто засади оптимального функціонування екосистем під впливом діяльності людини.

За сприянням Міжнародної академії “Культури безпеки екології та здоров’я” на кафедрі анатомії і фізіології людини працює Міжнародний міжвузівський клуб “Здоров’я”, діяльність якого щомісяця забезпечує реалізацію державної політики у сфері профілактики туберкульозу, наркоманії, алкоголізму, ВІЛ/СНІДу; активізацію фізичної діяльності, збереження психічного здоров’я тощо, у вигляді проведення конференцій, семінарів із залученням фахівців певних галузей.

Отже, проведення систематичної роботи до мотивації здорового способу життя у процесі вивчення природничих дисциплін дає змогу розв’язати такі завдання як: оптимізація функціонального стану організму студентів, підвищення рівня їх здоров’я; профілактика захворювань і ускладнень через підвищення неспецифічних і специфічних факторів захисту організму; мобілізація духовних сил, формування свідомого ставлення до дійсності та власних можливостей; подолання психічних і фізичних перевантажень в аспекті збереження розвитку і зміцнення здоров’я; формування у студентів валеологічного світогляду та поведінки, які забезпечать свідоме і активне залучення кожного до процесу формування збереження, зміцнення, відновлення власного здоров’я.

### Література

1. Бобрицька В. І. Формування здорового способу життя у майбутніх учителів: Монографія. – Полтава: ТОВ Поліграфічний центр “Скайтек”, 2006. – 432 с.
2. Омельченко С. О. Взаємодія соціальних інститутів суспільства у формуванні здорового способу життя дітей та підлітків: Монографія. – Луганськ: Альма-Матер, 2007. – 352 с.
3. Тимофієва М. П., Двіжона О.В. Психологія здоров’я: навч. посіб. – Чернівці: Книги-XXI, 2009. – 296 с.