

Література

1. Дербенцева Н.А., Бондаренко А.С. та ін. Антимікробні властивості лікарських рослин // Фармацевтичний журнал. – 1989. - № 4.
2. Мегалінська Г.П., Веденєєв В.Д., Шаулко В.В. Алгоритм раціонального використання деяких ефірних олій у навчальному процесі // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 20. Біологія: зб. наук. пр. – К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2016. – Вип. 6. - 229 с.
3. Шляпников В.А. Проблемы эфиромасличного производства в Украине: научн. доклад. - К.: Наук. думка, 2012. – 112 с.
4. Гримблат С.О., Зайцев В.П., Крамской С.М. Здоровьесберегающие технологии в подготовке специалистов. - Х.: Коллегиум, 2005. – 182 с.

Мелега К.П., Дуло О.А.

Ужгородський національний університет

ВАЛЕОЛОГІЧНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ СТУДЕНТІВ ВИШУ ЯК ФАКТОР ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ

Проблема здоров'я студентської молоді та способів його формування хвилює сьогодні фахівців багатьох країн, стурбованих своїм інтелектуальним майбутнім. Її вирішенню присвячені в останні роки сотні публікацій і десятки великих наукових форумів. Відбувається це тому, що за роки навчання у вузі молодь не нарощує, а в значній мірі втрачає резервні потужності свого організму, що суттєво позначається на її дієздатності і в остаточному підсумку різко знижує творчий потенціал і навіть репродуктивні можливості молодих людей [4, с. 7]. Отже, найважливіше завдання для кожного вузу – сформувати, зберегти й зміцнити здоров'я кожного студента в період вузівського навчання. Проте це завдання сьогодні педагогічними засобами не вирішується належним чином, сучасний медичний супровід навчального процесу студентів вишу не забезпечує достатнього ефекту, є очевидним, що це не тільки медична, але й психолого-педагогічна проблема.

Відомо, що навчання студентів безпосередньо пов'язане з їхнім здоров'ям: чим міцніше здоров'я студента, тим продуктивніше навчання, тому для збереження й зміцнення здоров'я за період навчання виникає необхідність застосування цілого комплексу заходів, які включають: створення здоров'язбережувального середовища в освітньому закладі, підтримання мотивації молоді до здорового способу життя (ЗСЖ), лікарський контроль за станом здоров'я студента, своєчасне виявлення й попередження захворювань тощо [1, с. 42]. У зв'язку із цим, розробка освітніх програм та рекреаційних заходів, впровадження здоров'язберігаючих технологій з метою подолання негативних тенденцій у способі життя сучасної молоді та формування стійких особистісних установок на самозбережувальну поведінку набувають особливу актуальність.

Дослідження проведено згідно плану науково-дослідної роботи кафедри основ здоров'я факультету здоров'я людини (ФЗЛ) ДВНЗ “УжНУ” на

2015-2020 рр. за темою: “Підвищення психофізичного потенціалу організму осіб різного віку і статі у процесі застосування новітніх моделей здоров’язбереження” (номер державної реєстрації 0115U001748).

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить, що стан здоров’я студентства в основному визначається його способом життя. Спосіб життя та діяльність студентів за останні роки настільки змінилися, що компенсаторні механізми із труднощами справляються з підвищеним навантаженням. Навчання завжди пов’язане з емоційними стресами під час подолання важких навчальних ситуацій. Нові умови життя, нові знайомства, велика кількість навчальної інформації, посилення ритму життя створюють додаткові навантаження на інтелектуальну та емоційну сфери студентів. Особливі перевантаження випробовують першокурсники. Учорашний школяр, стаючи студентом, потрапляє до незвичних для нього умов активної навчальної та наукової діяльності [1, с. 42].

За даними медичних обстежень, спеціальних опитувань і літературних джерел встановлено: на сто обстежених студентів припадає до 95-96 і більше захворювань різної етіології; з 10 студентів 9 мають відхилення в стані здоров’я; до 50 і більше відсотків перебувають на диспансерному обліку; кожний 5-й студент (на гуманітарних факультетах — кожний 3-й, а іноді навіть 2-й віднесений до підготовчої, спеціальної медичної груп або звільнений за стану здоров’я від фізичних навантажень; рівень більше, ніж 50% молодих людей, які навчаються у вищих навчальних закладах у нашій країні, не відповідає навіть середньому рівню державного стандарту фізичної підготовленості, що гарантує стабільне здоров’я [4, с. 36].

Крім того, спосіб життя студентів у нашій країні насичений цілою низкою чинників, які погіршують здоров’я. Серед них: нерациональна праця, часто неадекватна фізичним можливостям, що погано поєднується з відпочинком; зниження рухової активності; надлишок інформації; значне навчальне та емоційне перенапруження, пов’язане з екзаменаційними стрес-факторами; хронічне недосипання; недостатнє й нерегулярне харчування; раннє статеве життя, нестриманість у статевій поведінці; шкідливі звички — тютюнокуріння, вживання алкоголю, наркотиків і ін. [4, с. 74]. Таким чином, успішна адаптація студентів до нових умов навчання у ВНЗ можлива лише при їх орієнтуванні на ведення ЗСЖ [1, с. 43], а процес формування ЗСЖ потребує активізації та зростання рівня відповідального ставлення до вибору способу життя з боку молоді.

При аналізі найбільш ефективних здоров’язбережувальних підходів у освіті варто звернути увагу на працю В. Петькова [3], у якій встановлено, що успішність процесу орієнтування студентів на ЗСЖ залежить від: розвитку психолого-педагогічної і валеологічної культури студентів; розвитку духовно-моральної культури; наявності цілей і змісту в житті; гармонійності ціннісної структури, у якій гуманістичні цінності посідають пріоритетні місця.

Метою роботи було вивчення динаміки формування здоров’язбережувальної поведінки у студентів перших-четвертих курсів напряму

підготовки “Здоров’я людини” у процесі освоєння дисциплін валеологічного спрямування.

Урамках дослідження обстежено 153 студенти (98 юнаків і 55 дівчат) першого-четвертого курсу ФЗЛ денної форми навчання, напряму підготовки “Здоров’я людини”. Середній вік обстежених $19,2 \pm 0,4$ років. Усі студенти були віднесені до основної медичної групи за станом здоров’я, більшість активно займалися різними видами спорту. Обстеження проводили на початку осіннього семестру навчання. Для оцінки різних аспектів способу життя студентів (самооцінки здоров’я, харчування, сну, фізичної активності та проведення дозвілля, шкідливих звичок) було проведено анкетне опитування (на основі анкети *Brigham Young University (USA)*, яке включало 61 питання. Анкетування проводилося анонімно, і в середньому займало 20-25 хвилин. Статистична обробка результатів досліджень проводилась з використанням методів варіаційної статистики, реалізованими в пакетах програм *Microsoft Excel 2007*.

При аналізі результатів анкетного опитування враховували, що підготовка фахівців освітнього напряму “Здоров’я людини” дозволяє у найбільшій мірі реалізувати освітню та діяльнісну складову валеологічної компетентності, оскільки у процесі навчання відбувається цілісне та поетапне формування валеологічних знань, умінь і навичок, розвиток інтегрального мислення, проходить цілеспрямована професійно-прикладна фізична підготовка, закріплюється досвід здоров’язбережувальної діяльності. За переконанням О. Міхеєнко [2, с. 94] за умов кризи здоров’я в сучасному суспільстві особливого значення набуває розвиток у майбутніх фахівців зі здоров’я людини творчого оздоровчого мислення, яке формується як професійна здатність мислення аналізувати, порівнювати, узагальнювати, оцінювати оздоровчо-виховну практику, створювати оздоровчі теорії і концепції, робити наукові відкриття, творчо і ефективно застосовувати засоби відновлення, формування, збереження і зміцнення здоров’я.

Відповідно до навчального плану підготовки студенти напряму “Здоров’я людини” поступово освоюють дисципліни, які можуть забезпечити достатній досвід пізнавальної діяльності і забезпечити високий рівень професійної підготовки до застосування здоров’язміцнювальних технологій, а саме: на першому курсі – “Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності”; на другому курсі – “Загальна теорія здоров’я”, “Теорії і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності”, “Методика навчання основ здоров’я”, “Діагностика і моніторинг стану здоров’я”; на третьому курсі – “Основи раціонального та оздоровчого харчування”, “Дієтотерапія”, “Основи здорового способу життя”; на четвертому курсі – “Психологія здоров’я”, “Фітотерапія”, “Біоритмологія”, “Нетрадиційні методи оздоровлення”. Значно поширені серед студентів ФЗЛ позааудиторні форми оздоровчих занять фізичними вправами. Отже, існує висока імовірність, що внаслідок специфіки навчального процесу студенти цього напряму володіють ґрунтовними знаннями щодо різних аспектів здоров’я та необхідності дотримання ЗСЖ.

На основі результатів анкетування встановлено, що переважна більшість студентів (90% юнаків і 70% дівчат) уважають себе здоровими, причому 16%

юнаків та 5% дівчат – дуже здоровими. Однак, близько 10% юнаків і 30% дівчат відносять себе до не повністю здорових, причому частка таких збільшується з 2 до 4 курсу, особливо серед дівчат. Більшість опитаних студентів ФЗЛ мешкають у хороших та задовільних матеріально-побутових умовах, 85% студентів і 80% студенток мають власну окрему кімнату. При аналізі сну обстежених студентів встановлено, що фізіологічно обґрунтована тривалість сну 7-8 год притаманна 50% студентів-юнаків ФЗЛ, причому найбільше таких студентів (59%) – серед четвертокурсників, найменше (41%) – серед першокурсників. Серед дівчат 7-8 год на сон витрачають 70% студенток, причому найбільше таких студенток на 1 курсі (79%), найменше – на 4 курсі (64%). У середньому 35% юнаків (переважно 1 і 2 курсу) і 44% дівчат (переважно 1,2 і 4 курсу) відчувають дефіцит сну. Очевидно, причини того, що у значної частки обстежених студентів не настає відчуття відпочинку та бадьорості після сну слід шукати в особливостях їх щоденного способу життя та проведення дозвілля.

За результатами опитування встановлено, що переважна більшість студентів ФЗЛ багато вільного часу упродовж дня присвячує активним заняттям фізичною культурою і спортом, причому це відбувається як в аудиторний, так і у позааудиторний час: середньо- та високоінтенсивні фізичні навантаження типу рухливих ігор, бігу, плавання, їзди на велосипеді, аеробіки тривалістю не менше 60-90 хв 2-4 рази у тиждень виконують у середньому 60% юнаків та 60% дівчат; майже щоденно займаються у середньому 37,5% юнаків (найбільше (50%) на 2 курсі) та 27% дівчат (найбільше (44,5%) на 2 курсі). Крім того, молодь значну увагу приділяє силовим вправам: 2-4 рази на тиждень, в тому числі на тренажерах, займаються в середньому близько 60% юнаків та 50% дівчат; 22% молодих людей, як чоловіків, так і жінок, силові тренування проводять 5-7 разів на тиждень (більшість з них – другокурсники). Слід відмітити, що значні навчальні і тренувальні навантаження достатньо часто приводять до відчуття втоми у близько 25% студентів обох статей, причому найбільше таких юнаків (50%) на 1 курсі та дівчат (40%) на 2 курсі. Однак, на 3 і 4 курсах зростає частка юнаків і дівчат, які додатково не займаються інтенсивною фізичною активністю (у середньому до 10% та 20%, відповідно), та силовими вправами (у середньому до 18% і 44%, відповідно).

Популярним видом проведення дозвілля для більш, ніж 90% студентів ФЗЛ є активний відпочинок на природі або фізична праця, причому це характерно для студентів усіх курсів, незалежно від статі. Крім того, значною популярністю серед студентів користується проведення часу за комп'ютером, відеоігри і прослуховування музики, яким вони приділяють 1-2 год або трохи більше щодня. Однак, 40% юнаків і 22,3% дівчат щоденно проводять перед комп'ютерними моніторами 3-5 год і більше (найбільше таких юнаків виявлено на 2 курсі – їх частка сягає 60%; дівчат – на 2 і 3 курсі – по 30%). На перегляд телепередач лише 10% юнаків витрачає 3-5 год у день та 16% дівчат (переважно на 4 курсі). Менше студентів-юнаків приваблює читання газет, журналів та художньої літератури, тоді як 65% дівчат проявляють інтерес до цього заняття (найбільше на 3 і 4 курсі); час на читання художньої літератури знаходять більше 75% студенток, решта – близько 25% студенток не мають до нього інтересу.

Більшість студенток приділяє читанню в середньому 1-2 год в день або менше; менше 10% студенток, переважно, 1 і 2 курсу читає по 3-5 год щодня.

Шкідливі звички, зокрема, куріння, виявлені у середньому у 20% опитаних студентів ФЗЛ, причому нерегулярне куріння упродовж тижня відмічене у середньому серед 15,5% юнаків (найнижчий показник – 9% – на 1 курсі, найвищий – 22% – на 3 курсі) та серед 20% дівчат (найнижчий показник – 11,2% – на 2 курсі, найвищий – 36,4% - на 4 курсі). Щоденно курять лише 4,5% (більшість на 3 курсі) студентів ФЗЛ чоловічої статі. У середньому юнаки викурюють до 30 сигарет у тиждень, тоді як дівчата – лише 15. Однак, на думку опитаних студентів у курінні відкрито зізнались би лише 44% юнаків і 25% дівчат. Це вказує на те, що куріння у молоді не належить до звичок, якими варто хизуватись.

Частка студентів, які вживають алкоголь час від часу упродовж тижня у незначних кількостях, серед юнаків ФЗЛ складає близько 20% (найменше – на 1 і 4 курсі), серед дівчат – близько 16% (найменше – на 1-3 курсах). При анонімному опитуванні виявлено, що 37,8% юнаків та 27,8% дівчат, які є студентами ФЗЛ, зовсім не вживають алкоголь; близько 40% юнаків та 55% дівчат пробували вживати алкоголь раніше, але не за останні 30 днів. Студенти-юнаки ФЗЛ віддають перевагу пиву; рідше - вживають горілку, коктейлі та вино; дівчата також найбільше любляють пиво, менше – вино і коктейлі (горілку майже не вживають). Однак, у вживанні алкогольних напоїв відкрито зізнались би лише 50% юнаків і 30% дівчат. Це може свідчить про те, що молодь усвідомлює згубність такої шкідливої звички як вживання алкоголю і не прагне це демонструвати.

Більшість студентів напряму підготовки “Здоров’я людини” визнають себе здоровими (90% юнаків і 70% дівчат) і демонструють формування навичок здорового способу життя упродовж навчання у виші в процесі набуття валеологічних знань. Регулярно займаються фізичними вправами, як аеробними, так і силовими, віддають перевагу активному дозвіллю на природі близько 90% юнаків та дівчат, особливо 1 та 2 курсів. Відмічено деяке зниження показника фізичної активності та зменшення інтересу до силових тренувань на 3 і 4 курсах, особливо серед дівчат. Фізіологічно обґрунтована тривалість сну упродовж 7-8 год характерна для 70% дівчат і 50% юнаків. Однак, більше 30% студентів, переважно молодших курсів, відчувають нестачу сну, а близько 25% часто відчувають втому, коли приходять на навчання, що можливо пов’язано з нераціональним режимом дня і праці. Фактором ризику для здоров’я є надмірне проведення часу перед екранами комп’ютерів упродовж кількох годин у день 40% юнаків та 22% дівчат, прихильність до пасивних форм дозвілля у студенток старших курсів. Шкідливі звички, зокрема, нерегулярне куріння та вживання алкоголю, відмічають не більше 20% опитаних студентів ФЗЛ. Затягі курці, які курять щоденно, виявлені у незначній кількості (4,5%) серед юнаків на 3 курсі. Загалом, неповноцінний сон, підвищена втомлюваність на тлі інтенсивних занять фізичною активністю характерна для студентів молодших курсів, особливо юнаків. Долучення до шкідливих звичок, перехід до пасивних форм дозвілля частіше виявляються у студентів старших курсів, особливо у дівчат. Отримані

результати свідчать про необхідність посилити ефективність інформаційно-мотиваційного компонента валеологічного навчання, запровадити нові форми освітньої діяльності щодо формування здорового способу життя студентів та розробити додаткові оздоровчо-рекреаційні заходи.

Література

1. Давиденко Д.Н., Щедрин Ю.Н., Щеголев В.А. Здоровье и образ жизни студентов / под. общ. ред. проф. Д.Н. Давиденко: учеб. пособ. – СПб.: СПбГУИТМО, 2005. – 124 с.
2. Міхеєнко О.І. Теоретичні і методичні основи професійної підготовки майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцнювальних технологій: дис. ... докт. пед. наук: 13.00.04. – Тернопіль, 2016. – 491 с.
3. Петьков В.А. Методологические основания организации здоровьесберегающей среды высшего учебного заведения // Научн. тр. Междунар. научн.-пр. конф. “Физическая культура в личностно-профессиональном развитии студента и его образе жизни”. – М., 2013. – С. 116–120.
4. Раевский Р.Т., Канишевский С.М. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Под общ. ред. Р.Т. Раевского. – О.: Наука и техника, 2008. — 556 с.

Миرونюк Т.М.

Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини

РОЛЬ ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ БІОЛОГІЇ

Біологія як навчальний предмет у загальноосвітній школі займає особливе місце у вирішенні проблеми формування основ здорового способу життя учнів. Її вивчення дозволяє знайомити учнів із компонентами здорового способу життя і пояснювати їх з біологічної, психологічної та соціальної точок зору. Радикальні соціальні, політичні та економічні зміни в країні та світі зачіпають і ускладнюють умови суспільного життя кожної людини, змінюють соціокультурну ситуацію, що впливає на становлення і розвиток особистості. Особливо це важливо для сучасної вищої школи, яка суттєво змінюється у зв'язку з переходом до дворівневої освіти. Створюється нове освітнє середовище, з спеціально організованими умовами для формування особистості [3].

Освітнє середовище є невід'ємною характеристикою будь-якого закладу освіти. Як педагогічний чинник воно забезпечує всім суб'єктам освітнього процесу систему можливостей, пов'язаних із задоволенням потреб і трансформацією цих потреб у життєві цінності, що актуалізує процес особистісного саморозвитку [1]. Крім того, на освітнє середовище впливає кожен індивід, оскільки розвивається відповідно до своїх здібностей, створює власний шлях в історію і культуру, освоєння цінностей і пріоритетів пізнання дійсності. Людина змінюється в середовищі безпосередньо середовищем.

Отже, середовище може бути як об'єктом взаємодії (у цьому випадку суб'єкт – засвоює цінності, що несе середовище, та активно впливає на нього,