

**Ключевые слова:** физическая подготовленность, уровни подготовленности, новые технологии, этапы, триступенева программа "тренировочных занятий".

### DYNAMICS OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF STUDENTS UNDER ACT OF PURPOSEFUL DEVELOPMENT PHYSICAL INTERNALS

Andrey Kovalychuk

*Vinnitsya state pedagogical university to the name of MikhailKotsbinskiy*

In the article it is well-proven about possibility of increase of physical preparedness of students from subzero to middle and above average level due to new technologies organization of physical education.

**Key words:** physical preparedness, levels of preparedness, new technologies, stages, триступенева program "Training employments".

### ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СИСТЕМОФОРМУЮЧИХ ДЕТЕРМІНАНТ У ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОМУ ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРІ

Михайло Ковінько

*Вінницький торговельно-економічний інститут*

*Київського національного торговельно-економічного університету*

**Постановка проблеми.** Питання здоров'язбереження та формування культури здоров'я студентської молоді досліджуються у різних напрямках педагогами, психологами, медиками. Та на жаль недостатньо уваги приділяється комплексному, системному аналізу здоров'яформуючих детермінант студентів в умовах вузу. Зважаючи на актуальність проблеми здоров'язбереження та формування здоров'я студентської молоді, важливим є визначення та аналіз основних чинників, що впливають на формування культури здоров'я студентів, теоретичний аналіз поведінкових детермінант здоров'я у освітньому процесі вузу.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Погіршення в останні десятиліття стану здоров'я студентської молоді асоціюється з низкою об'єктивних і суб'єктивних причин: несприятливими соціально-економічними умовами, практикою навчальної діяльності, відсутністю механізму стимуляції культури здорового способу життя, низькою активністю по відношенню до свого здоров'я, зниженням інтересу студентів до гармонії духовного і фізичного начал особистості [6, 10]. Постійно зростає кількість молодих людей, що потрапили під фізіологічну і психологічну залежність від психоактивних речовин, комп'ютерів та ін. Значною мірою негативний вплив зумовлений соціальними потрясіннями, «поточним соціальним стресом», тривожністю, страхом, апатією, агресією, що негативно впливає на психічне здоров'я [4, 9].

Очевидно, що студенти є категорією з підвищеними факторами ризику, до яких відносяться нервові і розумові перенапруження, малорухливий спосіб життя, постійні порушення режиму харчування, праці і відпочинку. Накопичуючись протягом навчального року і всього навчання у вузі, негативні наслідки справляють суттєвий вплив на стан їхнього здоров'я [5].

Аналізуючи дані про стан здоров'я, що наводяться у медичній та психолого-педагогічній літературі, можна констатувати, що майже третина студентів мають значні відхилення у стані здоров'я, страждають хронічними захворюваннями. Щороку у вузи вступає до 30% студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи [5, 6].

Для більшості студентів здоров'я не є цінністю, а, відповідно, відсутня достатня мотивація до формування і ведення здорового способу життя. [5, 7, 8]. Ця ситуація обумовлена, перш за все тим, що у людській природі закладена повільна реалізація зворотних зв'язків як рефлексії результатів впливу на організм негативних і позитивних факторів, що у масовій свідомості ще не виражена у

## I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

достатній мірі дієва мотивація здоров'я, а здоров'язберігаюча активність не зайняла достойного місця у структурі життєдіяльності людини [2, 4, 8].

### **Мета, завдання роботи, методи.**

*Мета* – визначити та проаналізувати системоформуючі детермінанти у здоров'язберігаючому освітньому просторі вузу.

*Завдання:* проаналізувати та систематизувати поведінкові фактори формування культури здоров'я студентів, визначити процесуально-супроводжуючі напрямки здоров'язберігаючої діяльності у вузі.

*Методи дослідження:* теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури з проблеми дослідження.

### **Результати дослідження.**

Основні «фактори ризику» здоров'я мають поведінкову основу і пов'язані з мотивацією, здоров'яорієнтованою активністю, залученням внутрішніх (індивідуальних) ресурсів, які виробляються у процесі виховання. Установка на здоров'я не з'являється сама собою, а формується у результаті відповідного педагогічного впливу. Здоров'я – підсумкова характеристика виховання, формування внутрішніх резервів. З педагогічних позицій для ефективного досягнення результатів здоров'язбереження без сумніву значимим стає вибір коректних підходів до навчання і виховання суб'єктів освітнього процесу, які орієнтовані на гуманістичний підхід та торкаються проблеми індивідуальної, особистісно-орієнтованої здоров'язберігаючої педагогіки. Очевидною стає необхідність виховання культури здоров'я, ціннісних основ здорового способу життя і створення здоров'язберігаючих умов у освітньому середовищі, де смисл актуалізації визначається принциповою можливістю матеріального виховання у ціннісно-мотиваційний, індивідуальний і саморегульований процес. Більш того, імідж майбутнього спеціаліста у контексті здоров'я інтегрує психологічну організацію суб'єкта професійної діяльності через взаємодію таких структурних компонентів особистості, як ціннісні орієнтації, рефлексія, ідентифікація поведінкові стереотипи, творча активність, професійно-особистісна самореалізація і ін. таким чином, формування здорового способу життя, культури здоров'я має бути осмисленим, перш за все як психолого-педагогічна проблема. Зважаючи на вищесказане, можна стверджувати, що у освіті слід долучати молодих людей до користування загальнолюдськими резервами здоров'язбереження. Фактично мова йде про доцільність спрямовувати освіту на розвиток готовності студентів до здоров'язбереження як особистісної якості індивіда, що відображає культуродоцільні аспекти здоров'я людини, спонукання до самопрояву своїх природних даних, формуванню позитивного ставлення до здорового способу життя, культури здоров'я. У поняття готовності до здоров'язбереження як інтегративного особистісного утворення включаються мотиви, потреби, ціннісні орієнтації, спеціальна інформованість, здоров'язберігаючі уміння і навички, способи управління своїм здоров'ям [1, 3, 8, 10]. На думку Г.М.Серікова, готовність до здійснення функції здоров'язбереження виступає як частина професійної кваліфікації і включає у якості складових: освіченість (компетентність), моральність (усвідомленість), ініціативність (дієвість), професійна майстерність (вмілість). Розглядаючи, наприклад, компетентність у питанні здоров'язбереження слід мати на увазі знання і дотримання здорового способу життя, знання своїх генетичних, фізіологічних, психологічних можливостей; безпеку паління, алкоголю, наркоманії; знання і дотримання правил особистої гігієни; культура здоров'я особистості, свобода і відповідальність у виборі способу життя; досвід і готовність реалізації цих знань у життєдіяльності, прийняття здоров'я як цінності; регулювання психосоматичного і емоційного прояву стану здоров'я, уміння

## I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

адекватно оцінювати резерви свого організму, знання засобів контролю за здоров'ям та ін.

Методологічно виправданим на наш погляд, є побудова системи формування культури здоров'я, як і інших видів культури, виходячи із розуміння людини як суб'єкта предметно-пізнавальної діяльності, соціальної активності, чуттєвої активності, фізичної активності. Значимими у визначенні поняття культури здоров'я є наступні два аспекти: вказівка на ключову ознаку культури здоров'я як результат здоров'яформуючої освіти – діяльність студента із позитивного самоперетворення, самовдосконалення, вказівка на ключову ознаку результату цієї діяльності – систему створюваних нею цінностей, сформованість ціннісних орієнтацій особистості на здоров'язбереження, культуру здорового способу життя.

Стійкі відношення до дійсності, постійно проявляючи себе, виступають якісними характеристиками особистості. Цінності дозволяють швидко і розумно орієнтуватись у соціальній дійсності, у встановленні відношень між людьми, а також у побудові здоров'язбережувальної діяльності. Розглядаючи проблему виховання ціннісного ставлення до здоров'я відмітимо позиції деяких авторів до поняття «ціннісне відношення»:

- єдність спрямованості особистості студента та його готовності, що проявляється у свідомому прагненні до оволодіння знаннями у відповідності із тим суб'єктивним смислом, який знання для нього мають;

- результат цілеспрямованого і організованого процесу формування свідомості, почуттів до тієї чи іншої цінності, що має значення і визначає стратегію поведінки в усіх сферах життєдіяльності людини;

- стійкий вибірковий переважаючий зв'язок суб'єкта з об'єктом оточуючого світу, коли об'єкт, що виступає у всьому своєму соціальному значенні, набуває для суб'єкта особистісного смислу, розцінюється як щось значиме для життя суспільства і окремої людини [7].

У якості загального вектора предметної направленості прагнень (активності) людини, фіксованих окремими цінностями виступає ціннісна орієнтація. У даному випадку, враховуючи відображення специфічних зв'язків суб'єкта і об'єкта і особистісний смисл, вибудовується логічний ланцюг: «ціннісні орієнтації - виховання здорових потреб - здоров'яорієнтована діяльність – здоров'яформуюча освіта студентів».

Не дивлячись на накопичений у наш час досить широкий теоретичний і практичний матеріал із проблеми здоров'я людини слід зазначити, що у науковій літературі не сформувалось однозначного підходу у визначенні понять проблеми здоров'язбереження: «культура здоров'я», «культура здорового способу життя», «здоровий стиль життя» та ін.

Міждисциплінарне дослідження вищенаведених взаємопов'язаних понять у контексті професійно-особистісного становлення студентів дозволило виділити їх методологічний і педагогічний аспекти. На думку низки науковців, збереження, формування і зміцнення здоров'я знаходяться у прямій залежності від рівня культури суспільства і особистості, яка відображає міру усвідомлення і відношення людини до самого себе і оточуючих. Ця міра включає у себе систему знань про здоров'я спрямованих на стиль життя, що має моральні начала [4]. Існуючі дифініції Всесвітньої організації охорони здоров'я, визначення вчених розглядають здоров'я у складній нерозривності біологічних, соціальних, культурних, психологічних і духовних факторів, виділяючи сукупність його чотирьох компонентів: духовне, психічне, соціальне і фізичне здоров'я. Функціонування даних сфер у всьому їх різноманітті і цілісності визначає зміст життя і діяльності людини, якості його здоров'я [3, 8, 14, 24]. Культуру відношення до власного тіла,

## I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

---

до свого соціального оточення, професії, до життя і світосприйняття у цілому можна представити у якості складових поняття «культура здоров'я» і що є тим утворенням, яке обумовлює не лише ефективність психофізичного розвитку особистості, але і формує відповідальну, здоров'язберігаючу поведінку людини у суспільстві. Ефективність формування культури здоров'я стає вищою, якщо вона є цінністю у низці ціннісних пріоритетів особистості. Таким чином, культура здоров'я, як інтерсоціальна цінність є показником соціальної зрілості особистості, своєрідною основою її гуманістичної спрямованості. А виховання культури здоров'я можна представити як процес формування ціннісно-орієнтованих, ціннісно-сміслових, ціннісно-мотиваційних і діяльнісних установок, спрямованих на збереження і вдосконалення особистісного здоров'я і на здоровий спосіб життя. Для здійснення здоров'яформуючої діяльності як цілеспрямованої форми активності, посередництвом якої задовольняються потреби у збереженні, розвитку і зміцненні здоров'я, студент повинен володіти культурою здоров'я як складовою загальної культури. У освітньому закладі здоров'яорієнтована діяльність повинна бути спрямована на реалізацію генеральної мети освіти – виховання, навчання і розвиток людини у відповідності з цілісним розумінням здоров'я(в єдності фізичного, психічного, соціального, морального компонентів).

У контексті досліджуваної проблеми «здоровий спосіб життя» - це частина загальної культури людини, що характеризується певним рівнем спеціальних знань і мотиваційно-ціннісних орієнтацій, набутих у результаті виховання, освіти, самовиховання. На думку низки авторів [8, 9], здоровий спосіб життя є спосіб життєдіяльності, що відповідає генетично обумовленим типологічним особливостям даної людини, конкретними умовами життя і спрямований на формування, збереження і зміцнення здоров'я і на повноцінне виконання людиною соціально-біологічних функцій, тобто спосіб життя людини складається з певного комплексу способів його взаємодії з дійсністю. Людина у силу сформованих життєвих установок вибирає собі спосіб життя з урахуванням його умов, спираючись на досягнутий рівень культури. Згідно акмеологічного підходу «здоровий спосіб життя» - гнучкий індивідуальний спосіб успішної життєдіяльності у відповідності з рівнями біологічного і соціального розвитку людини, що змінюються, на основі пріоритету ціннісно-сміислової установки на здоров'я і з метою соціальної адаптації і творчої самореалізації особистості. Екстраполюючи культуру особистості на здоровий спосіб життя, можна стверджувати, що, трансформуючись у свідомості людей, культура здоров'я повинна змінювати стереотипи, що склалися по відношенню до свого здоров'я і сприяти формуванню здорового способу життєдіяльності як способу самовираження індивідуальності до здорового стилю життя, способу включення особистості у систему трудових і соціальних відношень. У контексті нашого дослідження ціннісні основи здорового способу життя можуть бути виховані лише у цілісному освітньому процесі і освітньому середовищі, яке орієнтоване на становлення культури здорового способу життя.

Культура здорового способу життя визначається як сукупність значимих для формування світогляду у сфері здорового способу життя елементів фізичної культури, культури міжособистісних відносин, культури психофізичної регуляції. У такому розумінні ми розглядаємо здоров'язбереження як атрибут і процес збереження і зміцнення здоров'я студентів у освітньому процесі, основними компонентами якого є формування здорового способу життя, культури здоров'я і здоров'язберігаючої поведінки. Залучення студентів до здорового способу життя відбувається у результаті протікання низки взаємопов'язаних процесів: присвоєння як інтеріоризації соціальних цінностей здорового способу життя (хочу), засвоєння

## I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

знань (знаю), оволодіння уміннями і навичками (умію), розвиток особистісних якостей (можу), збагачення суб'єктивного досвіду (маю і буду).

Одним із напрямків формування культури здоров'я студентів як частини педагогічного процесу може стати вдосконалення і посилення того позитивного, що є у кожній людині, розширення життєвих ресурсів, його фізичного, психічного і духовного потенціалу, розвиток здоров'яорієнтованих ініціатив. Значною мірою це пов'язано зі створенням і реалізацією освітніх програм у сфері здоров'язбереження, розширення уявлень про здоровий спосіб життя, просвітництво відносно інтеграції багатого досвіду культури здоров'я молоді, різних способів самооздоровлення, саморегуляції, спонукання до самопрояву своїх природовизначальних даних у здійсненні здорового способу життя. Оскільки здоров'я людини у даному випадку ми бачимо як предмет наукового осягнення, базову цінність і мету оздоровчої практики, правильно буде покласти в основу здоров'ятворячих концепцій і програм формування базових компонентів культури здоров'я людини, які б актуалізували потреби студентів до здоров'язбереження, збереження і зміцнення власного здоров'я і здоров'я оточуючих. На нашу думку, у якості обов'язкової умови ефективності роботи зі здоров'язбереження необхідно розглядати і зовнішній ресурс – наявність здоров'язабезпечуючого освітнього середовища як сукупності різних умов і можливостей, що містяться у просторово-предметному і соціальному оточенні.

Для формування культури здоров'я студентів потрібне культивування у освітньому просторі вузу ідей філософії здоров'я та успішної особистості з точки зору сучасного суспільства; засвоєння учасниками освітнього простору еталонів самозбережувальної поведінки і культури здорового способу життя, підвищення здоров'язберігаючої активності. Таким чином, складаються два вектори у роботі зі здоров'ябудівництва:

- формування мотивації і сприйняття здоров'я як цінності, необхідної для професійної і творчої самореалізації майбутніх спеціалістів на рівні професійно-значимих, особистісно і соціально бажаних стандартів та передбачає вдосконалення та посилення того позитивного, що є у кожній людині, розширення її внутрішніх життєвих ресурсів, відчуття благополуччя, радості життя;

- формування відкритої, гнучкої і когерентної потреби суб'єктів внутрішньовузівського здоров'язабезпечуючого освітньо-виховного середовища як сукупності різних умов і можливостей просторово-предметного соціального оточення.

У якості процесуально-супроводжуваних напрямків здоров'язберігаючої діяльності можна відмітити наступні.

1. Включення до навчального плану вузу розширеного інтегративного курсу «Культура здоров'я» ( «Культура здорового способу життя», «Основи культури здоров'я», «Філософія здоров'я» та ін.), що передбачає засвоєння студентами знань у сфері збереження і зміцнення здоров'я, розвитку аналітичних умінь у визначенні власних шляхів здоров'ятворчої діяльності, трансляції гуманістичних цінностей та еталонів самозбережувальної, соціально активної громадянської поведінки.

2. Інтеграція навчальної і позанавчальної роботи зі здоров'язбереження, що надає студентам широкий вибір форм і видів активної діяльності, розвиток естетики здоров'я у всіх виховних заходах.

3. Участь у пропаганді і рекламі здорового способу життя, «моди на здоров'я», формування суспільної думки, що підтримує здоровий спосіб життя; показ можливостей та переваг здорової, фізично і духовно розвиненої людини у досягненні високого соціального положення; активна протидія шкідливим звичкам (наркоманії, п'янству, зловживанню алкоголем, палінню та ін.).

## I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

4. Вдосконалення діяльності соціально-психологічної, педагогічної і медико-консультативної служб з проблем формування здоров'я, психокорекційної і реабілітаційної допомоги: консультаційна допомога з питань «ситуаційного» характеру, покликана зменшити недоліки інформації з питань здоров'язбереження.

5. Впровадження сучасної системи профілактичних, оздоровчих і спортивно-масових заходів, формування санітарно-гігієнічної культури, навичок організації праці і розумного відпочинку, комфортних умов освітньої діяльності.

6. Активізація і використання пошукових способів науково-дослідницької діяльності і науково-методичного забезпечення в аспекті здоров'язбережувальної освіти; соціальне проектування (індивідуальне і колективне) з проблем здоров'я і здорового способу життя.

7. Впровадження дієвої системи диспансеризації і психолого-педагогічного моніторингу стану здоров'я студентів та ін.

**Висновки.** Теоретичний аналіз системоформуючих детермінант у здоров'язберігаючому освітньому просторі та визначення процесуально-супроводжуючих напрямків здоров'язберігаючої діяльності дають підстави стверджувати, що здоров'язберігаюча діяльність у процесі впровадження та реалізації даних напрямків, теоретико-методологічною базою формування якої є синтез культурологічного, гуманістичного і когнітивного підходів, набуває характеру ціннісної орієнтації, тобто визначає свідомість, діяльність і поведінку студентів у різних життєвих ситуаціях, у вирішенні особистих проблем, відображає процес накопичення і узагальнення індивідуального досвіду роботи особистості над собою і своїм здоров'ям. У даному контексті провідну закономірність досліджуваної системи можна сформулювати наступним чином: чим вищий рівень зрілості здоров'яорієнтованої системи вузу, тим у більшій мірі забезпечуються умови для навчання, виховання і розвитку здорового студента.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Ананьев, В.А. Введение в психологию здоровья: учеб. пособие / В.А. Ананьев. — СПб.: Изд-во БПА, 1998. - 248 с.
2. Башавець Н.А. Компетентність та компетенція майбутніх фахівців з проблеми здоров'язбереження / Н.А. Башавець // Науковий вісник ПНПУ ім. К.Д.Ушинського: зб. наук. пр. – Одеса, 2010. – № 5-6.– С. 201-208.
3. Бевз Г.М. Технологія проведення тренінгів з формування здорового способу життя молоді / Г.М. Бевз, О.П. Главник.– К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2005. – Кн.1. – 176 с. – [Сер. «Формування здорового способу життя». У 14 кн.].
4. Виленский, В.К. Социально-психологические детерминанты формирования здорового образа жизни / В.К. Виленский // Теория и практика физической культуры. - 1994. -№ 9. - С. 9-15.
5. Козин, Э.М. Основы индивидуального здоровья человека / Э.М. Козин, Н.Г. Блинова, Н.А. Литвинова. - М.: Гуманит. издат. центр ВЛАДОС, 2000. -192 с.
6. Кривошеева Г.Л. Формування культури здоров'я студентів університету: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Г.Л. Кривошеева. – Луганськ, 2001. – 20 с.
7. Сериков С.Г. Здоровьесберегающее образование: паритет здоровья и образованности учащихся: монография. - Челябинск: ЧГНОЦ УрО РАО, 2002. - 226 с.
8. Юдин, Б.Г. Здоровье: факт, норма, ценность / Б.Г Юдин // Мир психологии. - 2000. -№ 1. - С. 54-68.
9. Jensen B. Two paradigms in health education / B. Jensen. – Denmark, 1996. –88 p.

10. Pateman B. Healthier students, better learners / B. Pateman // Educational Leadership: J. of the Assoc. for supervision and curriculum Development. – Alexandria, 2003. – Vol. 61, № 4. – P.70-73.

**АНОТАЦІЇ**

**ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СИСТЕМОФОРМУЮЧИХ ДЕТЕРМІНАНТ У  
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОМУ ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРІ**

Михайло Ковінько

*Вінницький торговельно-економічний інститут*

*Київського національного торговельно-економічного університету*

Розглянуто теоретичні аспекти формування культури здоров'я студентської молоді як особистої і суспільної цінності. Інтерпретуються поняття, пов'язані з проблемою здоров'язбереження людини, а його формування і забезпечення розглядаються як психолого-педагогічна задача. Проаналізовано та систематизовано поведінкові фактори формування культури здоров'я студентів, визначено процесуально-супроводжуючі напрямки здоров'язберігаючої освітньої діяльності у вузі.

**Ключові слова.** цінність, ціннісні орієнтації, здоров'я, здоров'язбереження, студенти.

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ СИСТЕМООБРАЗУЮЩИХ ДЕТЕРМИНАНТ В  
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ**

Михаил Ковинько

*Винницкий торгово-экономический институт*

*Киевского национального торгово-экономического университета*

Рассмотрены теоретические аспекты формирования культуры здоровья студенческой молодежи как личной и общественной ценности. Интерпретируются понятия, связанные с проблемой здоровьесбережения человека, а его формирование и обеспечение рассматривается как психолого-педагогическая задача. Предлагается ряд направлений, ориентированных на здоровьесбережение студентов в образовательном пространстве вуза.

**Ключевые слова:** ценность, ценностные ориентации, здоровье, здоровьесбережение, студенты.

**THEORETICAL ANALYSIS SYSTEMOFORMUUCHYH DETERMINANTS OF  
HEALTHY EDUCATIONAL ENVIRONMENT IN**

Michael Kovinko

*Vinnitsa Trade and Economic Institute*

*Kyiv National Trade and Economic University*

A review and theoretical analysis of the scientific literature. The article touches upon the theoretical aspects of youth health culture formation as a personal and social value. It shows the data analysis of the youth's state of health, interpretation of notions connected with the problem of health preservation and the formation of health and health support as a psychological and pedagogical problem. The author gives a number of areas oriented on students' health preservation in institutes of higher education.

**Key words:** value, orientations, health, health preservation, students'.