

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ У ВИЩІЙ ПЕДАГОГІЧНІЙ ОСВІТІ

В статті висвітлено проблеми зміцнення і збереження індивідуального здоров'я студентів у ВНЗ. Доведено, що їх вирішення потребує системного підходу та визначення пріоритетних напрямів розвитку індивідуального здоров'язбереження студентів відповідно до спеціалізацій та специфіки професійної підготовки. Встановлено, що розвиток пріоритетних напрямів індивідуального здоров'язбереження студентів є визначальним для впровадження методичної системи індивідуального здоров'язбереження, сприятиме формуванню і розвитку компетентності гігієнічного проектування тренувального процесу для зміцнення індивідуального адаптаційного потенціалу та розвитку спортивної майстерності студентів факультетів фізичного виховання вищих педагогічних навчальних закладів.

Ключові слова: пріоритетні напрями індивідуального здоров'язбереження студентів, методична система, професійна підготовка, професійний саморозвиток.

Постановка проблеми. Сучасний вчитель фізичної культури і основ здоров'я має ототожнювати приклад успішного індивідуального здоров'язбереження у процесі професійної самореалізації для ефективного впливу на формування і збереження індивідуального здоров'я школярів, здатності до професійного саморозвитку в фізкультурно-оздоровчій діяльності. Оскільки період навчання у вищому навчальному закладі є періодом активного інтелектуального і фізичного розвитку, соціалізації, він впливає на формування, зміцнення і збереження індивідуального здоров'я студентів на все життя. Тому важливо саме в цей період сформувати життєво необхідні компетентності особистості, серед яких значущими для індивідуального здоров'язбереження є формування усвідомленої прийнятності валеологічних настанов, мотивації на здоровий спосіб життя, особистісної культури здоров'я, оптимальної рухової активності, розвиток адаптаційних можливостей організму.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Актуальним проблемам розвитку і збереження індивідуального здоров'я студентів присвячені численні праці вітчизняних науковців [5]. Практичні аспекти дослідження, нормалізації та розвитку здоров'я студентів, впровадження сучасних освітніх оздоровчих методик висвітлені у працях В. Іванова, С. Тулупова, И. Филенко [2], Л. Татарникової [7], В. Шахненка [8] та ін.

Для ведення моніторингу і визначення комплексного показника рівня здоров'я школярів і студентів науковці І. Сегета, Н. Осадчук, О. Мостова та ін. (2011р.) пропонують враховувати наступні дані: якщо значення комплексного показника гармонійності фізичного розвитку знаходяться в межах від 0 до 0,19 – рівень гармонійності фізичного розвитку є високим; якщо величини комплексного показника гармонійності фізичного розвитку перебувають в межах від 0,20 до 0,49 – рівень гармонійності є вище середнього; якщо значення комплексного показника гармонійності фізичного розвитку знаходяться в межах від 0,50 до 0,69 – рівень гармонійності є середнім; якщо величини комплексного показника гармонійності фізичного розвитку перебувають в межах від 0,70 до 0,89 – рівень гармонійності є нижче середнього; якщо значення комплексного показника гармонійності фізичного розвитку знаходяться в межах від 0,90 до 1,00 – рівень гармонійності є низьким. Разом з тим, величини експрес-індексу стрес-індикації, який був запропонований, розраховуються шляхом сумачії балів, одержаних під час оцінки кожного із його 5 компонентів, а саме: емоційної стійкості, співвідношення ситуативної і особистісної тривожності, нервово-психічного напруження, інтегрального показника координації рухів, особливостей стану вегетативного забезпечення діяльності серцево-судинної системи, за чотирьох бальною шкалою. За допомогою методу експертних оцінок та методів багатовимірного статистичного аналізу науковцями визначені кількісні критерії інтегративної оцінки одержаних показників, що за поточним функціональним станом організму та напрямками його корекції поділяються на чотири групи: група сприятливого прогнозу – до 6 балів; група спостереження потребує періодичного спостереження з боку шкільного лікаря, шкільного психолога та педагогів, необхідною є специфічна самокорекція функціонального стану з використанням психогігієнічних і психофізіологічних методик – 7-9 балів; група ризику дезадаптації (дистрес-фаза гострого стресу): потребує посиленого нагляду з боку шкільного лікаря, шкільного психолога, педагогів і специфічної самокорекції функціонального стану з використанням психогігієнічних, психофізіологічних і психологічних методик подолання наслідків стресових, екстремальних та кризових ситуацій – 10-13 балів; група наявної дезадаптації (хронічний стрес при низькому рівні реактивності, преморбідний, донозологічний стан): потребує негайної

консультації педіатра, психоневролога, невропатолога, психіатра; необхідний постійний нагляд з боку шкільного психолога, психологічна підтримка педагогів тощо – понад 14 балів [6].

Адаптація, як міжнародний термін, означає пристосування організму людини до природних, виробничих і соціальних умов. Тому під адаптаційними можливостями людини розуміється комплекс взаємопов'язаних показників запасу його функціональних резервів, які постійно витрачаються на підтримку рівноваги між організмом людини і навколишнім середовищем. Адаптаційні можливості організму є однією з його фундаментальних властивостей [3, с. 73].

Одним із важливих факторів впливу на процеси адаптації є чинник фізичного навантаження та стану здоров'я під його впливом. Даний фактор визначають шляхом виміру пульсу у студентів до фізичного навантаження (P1), після фізичного навантаження 15 присідань (P2) та після відпочинку 20 хвилин (P3). Аналіз попередніх результатів визначення адаптаційного потенціалу студентів I курсу на початок першого навчального семестру в двох ВНЗ міста Харкова дозволив запропонувати дві форми впровадження розробленої інноваційної комплексної методики підвищення адаптаційного потенціалу студентів до навчального процесу, основаної на комплексах фізичних вправ та фізичній активності: індивідуальну та групову [3, с. 76].

Порівняльний аналіз показників фізичного здоров'я студентів (адаптаційний потенціал за методикою Басєвського) за результатами дослідження О. Кабацької і Т. Куйдиної (2014 р.), проведеними впродовж п'яти років показав, що студенти соціологічного факультету в 2010 році мали більш вищий показник задовільної адаптації на 15% ніж студенти в 2014 році; на механіко-математичному факультеті на 2014 рік студенти мали кращий рівень задовільної адаптації на 5% ніж студенти в 2011 року; на філологічному факультеті в 2013 році студенти мали кращий рівень задовільної адаптації на 37% ніж студенти 2011 року. Проведений порівняльний аналіз показників експрес оцінки фізичного здоров'я студентів отриманих за допомогою п'яти індексів (Кетле, Робінсона, Скібінського, Шаповалової, Руф'є) показав, що студенти соціологічного факультету мали кращу оцінку індексів фізичної надійності в 2014 році ніж студенти у 2011 році, а у студентів 150 механіко-математичного та філологічного факультетів стан фізичного здоров'я, згідно проведеному моніторингу погіршився. Порівняльний аналіз результатів психічного здоров'я студентів першого курсу показав, що найкращі результати оцінки нервово-психічної стійкості мають обстежувані студенти, які вступили до навчання у 2010 році, ніж студенти, які стали першокурсниками вишу у 2014 році [4].

Отже, вирішення проблеми зміцнення і збереження індивідуального здоров'я студентів у ВНЗ потребує системного підходу та визначення пріоритетних напрямів розвитку відповідно до специфіки професійної підготовки.

Для самореалізації у майбутній професії, на думку Ю. Зайцевої, вчитель фізичної культури повинен оволодіти спеціальними знаннями, вміннями і навичками, необхідними для організації фізкультурно-спортивної роботи у загальноосвітньому навчальному закладі, які можна поділити на теоретичні, практичні і методичні. Теоретичні – базуються на знаннях із циклу дисциплін природничо-наукової (фундаментальної), професійно-орієнтованої, професійної і практичної підготовки, дисциплін самостійного вибору навчального закладу, дисциплін вільного вибору студента. Передбачають різнопланові знання доцільного використання засобів, методів, принципів фізичного виховання в залежності від поставлених завдань; теорії і методики організації професійної діяльності, методики організації, проведення різних форм фізкультурно-спортивних заходів, суддівства змагань; знання правил змагань з видів спорту, основ експлуатації фізкультурно-спортивних споруд і обладнання, техніки безпеки занять, надання першої медичної допомоги, нормативні документи, ведення технічної документації та ін. Практичні – окрім досвіду елементарних рухових умінь і навичок, достатнього рівня розвитку фізичних якостей, передбачають володіння техніко-тактичними діями з видів спорту, передбачених шкільною програмою, а саме: волейболу, баскетболу, гандболу, футболу, легкої атлетики, гімнастики, настільного тенісу, лижної підготовки і туризму. Це свідчить про те, що вчитель фізичної культури повинен володіти широким діапазоном рухових умінь та навичок. Це забезпечують дисципліни професійно-орієнтованої підготовки, а саме практичні заняття зі спортивної спеціалізації. Методичні – полягають у використанні в навчально-виховному процесі набутих знань та умінь, передбачають володіння методиками організації та проведення різних форм фізкультурно-спортивної роботи, методиками навчання учнів техніко-тактичним діям з різних видів спорту. Засвоєння методичних знань і умінь відбувається у процесі вивчення дисциплін професійно-орієнтованої підготовки, деяких дисциплін професійної і практичної підготовки, а також під час педагогічних практик [1, с. 142-143].

У умовах впровадження компетентного підходу необхідно узагальнити, що означені компоненти є складовими професійної компетентності майбутнього вчителя фізкультури і основ здоров'я, а також доповнити, що компетентність індивідуального здоров'язбереження є професійно необхідною.

Враховуючи психолого-педагогічні умови професійної підготовки студентів у вищих педагогічних навчальних закладах та особливості майбутньої професійно педагогічної діяльності доходимо висновку про необхідність впровадження методичної системи індивідуального здоров'язбереження, зокрема для студентів факультетів фізичного виховання для їх успішної самореалізації у майбутній професійній діяльності, здатності до професійного саморозвитку в фізкультурно-оздоровчій діяльності.

Мета: визначення пріоритетних напрямів індивідуального здоров'язбереження студентів вищих педагогічних навчальних закладів для успішної самореалізації у майбутній професійній діяльності, здатності до професійного саморозвитку в фізкультурно-оздоровчій діяльності.

Задачі: здійснити аналіз та обґрунтувати пріоритетні напрями індивідуального здоров'язбереження студентів вищих педагогічних навчальних закладів для успішної самореалізації у майбутній професійній діяльності, здатності до професійного саморозвитку в фізкультурно-оздоровчій діяльності.

Виклад основного матеріалу дослідження. На основі здійснено систематичного аналізу сучасних проблем зміцнення і збереження індивідуального здоров'я студентів у ВНЗ нами визначено пріоритетні напрями розвитку індивідуального здоров'язбереження студентів вищих педагогічних навчальних закладів, що є опорними для впровадження методичної системи індивідуального здоров'язбереження. Наводимо перелік і основні заходи для їх реалізації.

Необхідними передумовами є:

- розвиток профілактичної складової в системі шкільного навчання;
- прийнятність та подальший розвиток в системі вищої школи: створення спеціальних наукометричних баз в системі електронної бібліотеки прикладних кафедр з вікової фізіології, валеології;
- інноваційний супровід тематичних лекторіїв;
- тематичні індивідуальні творчі завдання з моніторингу антропометричних даних та системи індивідуального розвитку студентів.

Впровадження оздоровчих методик у позашкільній освіті: впровадження сучасних освітніх оздоровчих методик; впровадження сучасних технологій навчання основ здоров'я в системі позашкільної освіти; впровадження сучасних профілактично-виховних методик; впровадження сучасних освітніх гігієнічних методик; впровадження сучасних санологічних оздоровчих методик; оздоровлення з використанням рекреації і спортивного туризму.

Одним з пріоритетів є моніторинг індивідуального розвитку і здоров'я студентської молоді, який інтегровано поєднує валеологічну діагностику індивідуального розвитку і складові здоров'я студентів; валеологічну корекцію індивідуального розвитку і складових здоров'я; своєчасне медичне обстеження; введення посеместрових медичних оглядів (європейський досвід).

Для студентів факультетів фізичного виховання необхідним є спеціальний медичний контроль як спортсменів під час тренувального етапу; спеціальний медичний контроль спортсменів на змагальному етапі.

Наступним є створення оздоровчої системи для індивідуального розвитку, що охоплює поетапне проектування оздоровчої системи для індивідуального розвитку та здоров'язбереження у процесі аудиторних і факультативних занять з фізичного виховання та відвідання спортивних секцій у ВНЗ.

Моніторинг адаптаційного потенціалу школярів і студентської молоді включає:

- моніторинг адаптаційного потенціалу студентської молоді для оптимальних фізичних навантажень занять з фізичного виховання та тренувань у спортивних секціях ВНЗ;
- поетапний моніторинг адаптаційного потенціалу спортсменів юніорів та студентів-спортсменів;
- моніторинг адаптаційного потенціалу студентів-спортсменів на тренувальному етапі;
- моніторинг адаптаційного потенціалу студентів-спортсменів на змагальному етапі.

Важливим є формування системи знань з спортивної фармакології і допінгології, що гарантує безпеку застосування лікарських засобів на тренувальному етапі та прийнятний рівень здоров'я на змагальному етапі. Необхідним є ознайомлення з системою антидопінгового контролю на регіональних та міжнародних змаганнях: зокрема про антидопінговий контроль на регіональному і державному рівні; антидопінговий контроль на міжнародному рівні; антидопінговий контроль в олімпійському спорті.

Як результат, впровадження такої методичної системи індивідуального здоров'язбереження – формування компетентності гігієнічного проектування тренувального процесу для зміцнення індивідуального адаптаційного потенціалу та розвитку спортивної майстерності; формування компетенцій тренера-педагога; формування компетенцій педагогічного контролю та психологічного і валеологічного супроводу на тренувальному і змагальному періодах у майбутніх тренерів-педагогів.

Висновки. Зміст освіти – це науково-обґрунтована система дидактично та методично оформленого навчального матеріалу для різних ступенів вищої освіти. Зміст освіти визначається освітньо-професійною програмою підготовки, структурно-логічною схемою підготовки, навчальними програмами дисциплін, іншими нормативними актами і відображається у відповідних підручниках, навчальних посібниках, методичних матеріалах, дидактичних засобах, а також при проведенні навчальних занять та інших видів навчальної діяльності. Звідси, вирішення проблеми зміцнення і збереження індивідуального здоров'я студентів у ВНЗ потребує системного підходу та визначення пріоритетних напрямів розвитку відповідно до спеціалізації та специфіки професійної підготовки.

Розвиток пріоритетних напрямів здоров'язбереження студентів є визначальним для впровадження методичної системи індивідуального здоров'язбереження, що, в свою чергу, сприятиме формуванню і розвитку компетентності гігієнічного проектування тренувального процесу для зміцнення індивідуального адаптаційного потенціалу та розвитку спортивної майстерності студентів факультетів фізичного виховання вищих педагогічних навчальних закладів.

Перспективними напрямками подальших досліджень є експериментальне підтвердження ефективності пріоритетних напрямів формування методичної системи індивідуального здоров'язбереження студентів для професійного саморозвитку у процесі навчання у ВНЗ.

Використані джерела

1. Зайцева Ю. Специфіка діяльності вчителя фізичної культури як організатора фізкультурно-спортивної роботи в загальноосвітніх навчальних закладах. / Юлія Зайцева // Витоки педагогічної майстерності. – 2014. – Випуск 13. – С. 139–144.
2. Иванов В.Г. Практические аспекты исследования, нормализации и развития здоровья студентов. / В.Г. Иванов, С.Д. Тулупов, И.А. Филенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С. С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІ), 2002. – № 11. – С.75–81.
3. Канішева О.П. Моніторинг стану здоров'я студентів з різним рівнем фізичної підготовленості. / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С. С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІ), – 2009. – № 12. – С. 73–76.
4. Куйдина Т.М. Моніторинг фізичного та психічного здоров'я студентів першого курсу класичного університету. / Т. М. Куйдина, О. В. Кабацька // Безпека людини у сучасних умовах. ... Т. 2 [Текст] / под ред. М. С. Гончаренко. – С. 147 – 150.
5. Миненок А. А. Концептуальные аспекты формирования здоровья будущих педагогов / А. А. Миненок, И. В. Кривенцова, И. А. Донец // Сборник научных статей, посвященный VIII международной научной конференции "Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях". – Белгород, 26-27 апреля 2012 г. – БГТУ им. В.Г. Шухова. – Белгород, 2012. – С. 166–170.
6. Моніторинг стану здоров'я людини та його особливості в сучасних екологічних умовах. / Сегета І.В., Осадчук Н.І., Мостова О.П. [та ін.] // Збірник наукових статей "ІІІ-го Всеукраїнського з'їзду екологів з міжнародною участю". – Вінниця, 2011. – Том 2. – С. 435–438.
7. Татарникова Л.Г. Педагогіка здоров'я: здоров'єсберегаючі освітні технології. / Л.Г. Татарникова. – СПб., 2009. – 184 с.
8. Шахненко І.В. Основи фізичного здоров'я. Практичні роботи : навчально- методичний посібник / В.І. Шахненко. – Х. : ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2011. – 160 с.

Voskoboynikova G., Minenok A., Kiyko T.

MODERN PROBLEMS OF FORMATION OF INDIVIDUAL HEALTH OF STUDENTS IN HIGHER EDUCATION TEACHING

In the article the problem of strengthening and preserving the health of individual students in high school. Proved that solving them requires a systematic approach and to identify priority areas for individual students health care according to specialization and specific training. It was established that the development priorities of individual students health care is crucial for the implementation of individual health care methodical system, promote the formation and development of competence hygienic design training process to strengthen the capacity of individual adaptation and development of sportsmanship physical education students of higher educational institutions.

Important areas of development is to create components and systems for improving individual development, which includes a phased designing health systems for individual development and health care in the classroom and extracurricular physical education classes and sports clubs in high school.

Monitoring adaptive capacity of pupils and students includes: monitoring adaptive capacity of students to the best of physical activity in physical education classes and sports clubs training in universities; monitoring phased adaptive capacity sportsmen junior and student-athletes; monitoring adaptation potential student-athletes at the training stage; monitoring adaptation potential student-athletes at the competitive stage.

It is important to forming a system of knowledge of sports pharmacology and dopingologia that guarantees the safety of medicines at the training stage and an acceptable level of health for the competitive stage. It is necessary to review the system of doping control at the regional and international competitions, in particular the anti-doping control at the regional and national level; anti-doping controls at the international level; anti-doping controls in Olympic sports.

As a result of the introduction of methodical system of individual health care – forming competence hygienic design training process to strengthen the capacity of individual adaptation and development of sports skills; formation of competencies coach-educator; formation of pedagogical competence and psychological control and valeological support for training and competitive in future periods trainers and teachers.

Key words: health care priority areas for individual students, methodical system, training, professional self-development.

Стаття надійшла до редакції 11.09.2016