

## **ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВ'Я, ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ**

УДК 373.5.015.31:34

**О. В. Дубовой, В. І. Бабич, В. В. Дубовой, О. М. Павлюк**

### **ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ У ПРОЦЕСІ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

В реформаторському Законі України Про освіту зазначається «Метою освіти є всебічний розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства, її талантів, інтелектуальних, творчих і фізичних здібностей, формування цінностей і необхідних для успішної самореалізації компетентностей, виховання відповідальних громадян, які здатні до свідомого суспільного вибору та спрямування своєї діяльності на користь іншим людям і суспільству, збагачення на цій основі інтелектуального, економічного, творчого, культурного потенціалу Українського народу, підвищення освітнього рівня громадян задля забезпечення сталого розвитку України та її європейського вибору» [1]. На наш погляд, досягнення зазначеної мети у повній мірі можливо за умови залучення учнів та студентів до активної самостійної діяльності (самоосвіти, самовиховання, саморозвитку тощо). Особливо важливу роль в набутті життєво важливих та професійних компетентностей відіграє самостійна робота для студентів ВНЗ. Цілком погоджуємось з вітчизняними вченими В. Курило, Г. Щука, які справедливо зазначають, що компетентність, дисциплінованість, відповідальність (доречи, про що зазначається в новому Законі України Про освіту), самостійність, цілеспрямованість, організованість, комунікабельність – ці найбільш важливі якості майбутнього фахівця формуються значною мірою в процесі його самостійної діяльності» [2]. Без перебільшення значущою є самостійна діяльність студентів у контексті підвищення рівня власного соціального здоров'я. Надзвичайно великий потенціал в даному аспекті має фізичне виховання (в тому числі в межах теоретичної підготовки вищезазначеного предмету), особливо у студентів СМГ. Наявність певних обставин (обмеження у фізичних навантаженнях для цих студентів) дає певний простір для здійснення в межах занять з фізичного виховання самостійної (індивідуальної) роботи студентів, яка має своє продовження у позаначавчальний час.

Цінним для нашого дослідження, в зазначеному вище контексті, є напрацювання провідних вчених з питань професійної підготовки майбутніх учителів, зокрема в сфері планування та організації самостійної роботи студентів взагалі (В. Курило, Т. Туркот, Г. Щука та

ін.). Слід зауважити, що в сучасній науковій літературі приділяється увага й питанням розкриття різних аспектів організації самостійної роботи студентів (різних спеціальностей) у процесі фізичного виховання (Ю. Вихляев, О. Чиченьова та ін.). Між тим, справедливо буде зазначити, що, по-перше, це переважно стосується студентів, віднесених до основної медичної групи (без наявних відхилень у стані соматичного здоров'я), по-друге, переважна більшість з наявних наукових праць присвячується організації дій студентів у вільний від навчання час зі спрямуванням на забезпечення фізичної підготовленості останніх. В той час, як питанням організації та пошуку нових підходів до планування й організації самостійної роботи студентів спеціальної медичної групи з теоретичної підготовки майже не приділяється уваги з боку вітчизняних та зарубіжних науковців. Нажаль, питання планування та організації самостійної роботи з фізичного виховання в контексті формування соціального здоров'я студентів СМГ майже не досліджуються вітчизняними та зарубіжними науковцями.

Робота виконана за планом НДР Луганського національного університету імені Тараса Шевченка.

*Мета статті* полягає у виявленні та розкритті потенціалу самостійної роботи (в межах теоретичної підготовки) з фізичного виховання в контексті формування соціального здоров'я студентів спеціальної медичної групи.

Доречно зауважити, що саме поняття **«соціальне здоров'я студента спеціальної медичної групи»** ми розглядаємо як складну інтегровану особистісну якість, сутність якої утворюють сукупність відповідних особистісних та професійних компетентностей, що розкриваються через прагнення майбутнього фахівця до максимальної самореалізації у суспільному житті, націленість на досягнення результату, здатність до забезпечення загальної та професійної комунікативності, наявність правової і громадянської відповідальності та відповідальності за стан власного здоров'я. З самого визначення вищезазначеного поняття можемо бачити, що процес формування соціального здоров'я та процес збереження та зміцнення його соматичного аспекту є дуже взаємопов'язаними й такими, що мають формуватися у синергії [3].

В. Курило, Г. Щука самостійну роботу студентів розглядають як вид індивідуальної чи групової навчальної діяльності студентів, яка управляється викладачем опосередковано і здійснюється у відповідності до програми навчання у спеціально відведений для цього час з метою отримання конкретного результату [2]. В нашому випадку самостійну роботу студентів спеціальної медичної групи ми розглядаємо як керований (з боку викладача) та самокерований (керований самим студентом) процеси, що спрямовується на підвищення рівня їх мотивації, знань та практичних умінь та в сфері формування соціального здоров'я у синергії зі зміцненням та відновленням

соматичного аспекту здоров'я. Відповідно, результат самостійної роботи студентів СМГ з фізичного виховання ми вбачаємо у підвищенні соціального та соматичного аспектів здоров'я студентів СМГ.

Як справедливо зазначає Т. Туркот, організація самостійної роботи студентів означає створення умов для планування студентом самостійної навчально-пізнавальної діяльності, виконання запропонованих викладачем та визначених самостійно завдань, корекції отриманих результатів, їх самоконтролю, контролю та оцінювання викладачем [4, с. 239]. При плануванні самостійної роботи з фізичного виховання студентів СМГ (в межах теоретичної підготовки з предмету) в контексті підвищення рівня обізнаності останніх, набуття певних практичних умінь та досвіду ми враховували, що кожен з видів самостійної роботи (як зазначає Т. Туркот) потребує від студентів напруженої інтелектуальної діяльності, ефективність якої залежить від дотримання вимог гігієни розумової праці, урахування як загальних закономірностей, так і особливостей анатоμο-фізіологічних та психічних процесів, притаманних конкретному індивіду [4, с. 236]. З зазначеного вище можемо бачити, що навіть для студентів без відхилень у стані соматичного та психічного здоров'я слід обережно планувати самостійну роботу, пам'ятаючи про загальне інтелектуальне (розумове) навантаження для кожного окремого студента. Особливо важливо в зазначеному контексті було враховувати наявну патологію конкретного студента, особливо якщо це стосувалось таких захворювань як вегето-судинна дистонія, неврози та ін. Оскільки саме при цих відхиленнях у стані здоров'я слід обов'язково бути уважним при плануванні розумового навантаження. Складність такого планування полягає в тому, що підвищення власного соціального здоров'я потребує від студентів (СМГ) прояву творчості (креативного мислення). Таким чином, враховуючи усі вищезазначені обставини, здійснюючи індивідуальний підхід у організації самостійної роботи студентів СМГ (з теоретичної підготовки студентів СМГ в межах фізичного виховання) ми все ж прагнули залучати майбутніх фахівців до самостійної роботи пошукового рівня, хоча розуміємо, що саме такий підхід вимагає додаткових зусиль як від викладачів так й від студентів. В. Курило, Г. Шука зазначають, що самостійна робота творчого (пошукового) рівня полягає у застосуванні набутих знань при вирішенні нетипових завдань у зовсім нових ситуаціях і передбачає глибоке проникнення в сутність явища, встановлення нових зв'язків та відношень, генерування нової інформації на базі засвоєного раніше формалізованого досвіду, що сприяє формуванню гіпотетичного аналогового мислення. Творчі завдання цього типу передбачають аналіз проблемної ситуації та пошуки її вирішення [2].

Для зниження розумового навантаження на студентів (в цьому випадку) ми прагнули, по-перше, щоб студенти мали достатній проміжок часу для виконання, складної творчої роботи (що не тиснуло б

на студентів часовими вимогами). По-друге, в окремих випадках ми радили студентам об'єднуватись у малі групи (бажано не більше 3-х студентів), що певним чином розвантажувало студентів. Хоча, при даному підході є свої недоліки, що полягає у складності об'єктивно оцінити вклад кожного зі студентів в межах виконаної самостійної роботи.

Враховуючи всі вищезазначені обставини ми прагнули, щоб у процесі самостійної роботи (*в межах теоретичної підготовки з фізичного виховання*) студенти виконували наступні завдання:

1. Теоретичні дослідження (стосовно встановлення рівня сформованості соціального здоров'я населення);
2. Розробка проектів (в контексті протидії соціальним викликам сьогодення, соціальним хворобам сучасності тощо);
3. Надання експертизи (індивідуальної або колективної) на *оздоровчу систему* конкретної особистості (за згоди цієї особистості);
4. Експериментування (щодо визначення взаємозв'язку між соціальним та соматичним здоров'ям особистості).
5. Есе (напис творів, що розкривають різні аспекти значущості соціального здоров'я для студентів СМГ).

Стисло характеризуємо зазначені вище завдання та відповідні види самостійної роботи. Отже, окрім традиційних підходів щодо організації позааудиторної самостійної роботи з фізичного виховання студентів СМГ в межах теоретичної підготовки з вищевказаного предмету ми прагнули залучати майбутніх фахівців до прийняття участі у теоретичному дослідженні, зокрема, стосовно встановлення рівня сформованості соціального здоров'я населення. Головна мета цього завдання полягала в тому, щоб студенти (вивчаючи за допомогою аналізу наукової літератури, звітів МОЗ про щорічний стан здоров'я населення, відповідних нормативно-правових документів) мали змогу переконатись у актуальності досліджуємої проблеми, як в контексті населення України в цілому так й для кожної окремої особистості (індивідуального соціального здоров'я).

В межах наступного завдання для самостійної роботи (яке пов'язано з попереднім завданням і мало своє логічне продовження) ми намагались долучити студентів до розробки певних проектів в контексті протидії соціальним викликам сьогодення, соціальним хворобам сучасності тощо. Такий підхід дозволяв студентам більш ґрунтовно виокремити проблеми соціального здоров'я для населення та значущості індивідуального здоров'я для кожної окремої особистості. Вивчаючи питання соціальних викликів сьогодення та соціальних хвороб сучасності, а також розробляючи проекти протидії останнім (особливо засобами фізичного виховання) студенти мали можливість усвідомити ступінь актуальності зазначених питань, а також розкрити для себе можливості сфери фізичного виховання і спорту у вирішенні (або хоча б частковому вирішенні) відповідних проблем.

Серед подібних завдань, що пропонувались студентам, було виконання не менш складного завдання (на виконання якого, як і на два попередніх, надавалось достатньо часу), а саме надання майбутніми фахівцями експертизи (індивідуальної або колективної) оздоровчій системі конкретної особистості (за згоди цієї особистості) з урахуванням умов проживання особистості, індивідуальних потреб, стану соматичного здоров'я і т.д. Вибір даного підходу обумовлений наступними чинниками: по-перше, задля надання об'єктивної експертизи (оздоровчої системі іншої особистості) студентові потрібно було поглибити рівень знань в зазначеному контексті (з основ та особливостей побудови відповідної системи з урахуванням певних характеристик та відхилень у стані соматичного здоров'я); по-друге, намагаючись надати відповідну експертну оцінку студент мимоволі звертався до побудови власної оздоровчої системи, більш ретельно аналізуючи її (під дією відповідних обставин), а саме оцінював виправданість та доцільність всіх запланованих оздоровчих заходів, методик, прийомів тощо (в контексті підвищення власного рівня соціального та соматичного здоров'я). В свою чергу, такий підхід також сприяв усвідомленню студентами СМГ значущості сформованості соціального здоров'я для кожної особистості.

Метою наступного завдання було більш поглиблене розкриття можливостей підвищення рівня соціального здоров'я студентів з відхиленням у стані соматичного здоров'я в межах самостійної роботи з фізичного виховання. За для цього ми пропонували студентам здійснити експеримент (який тривав від 6 місяців до року). Наприклад, студентам пропонувалось на вибір (в залежності від власного стану сформованості соціального здоров'я) вибрати одне з сукупності пропонуємих завдань для здійснення експерименту (або запропонувати власне завдання, обґрунтувавши його доцільність). Наприклад: «дослідити ступінь впливу упевненості у собі (у власних силах та можливостях) на розвиток окремих фізичних якостей» або «встановити взаємозв'язок між зниженням нервово-психічної напруги студентів СМГ та змінами функціонального стану останніх» і т.д. Звичайно, виконання таких доволі складних завдань потребувало допомоги викладача. Для цього задача викладача полягала у наданні допомоги студентові правильно відібрати відповідні тести (за допомогою яких на етапі констатувального експерименту можна було б встановити, наприклад, рівень упевненості у власних силах). Після цього під керівництвом викладача з фізичного виховання (а також при потребі психолога та лікаря за фахом) важливо було підібрати найбільш оптимальні методики, що позитивно впливають на підвищення упевненості у собі та власних можливостях (що рекомендувалось в разі, якщо у конкретного студента відмічався низький або нижче середнього рівні упевненості у собі та власних можливостях). При цьому в межах експериментальної роботи студент здійснював моніторинг розвитку окремих фізичних

якостей (а саме наявність хоча б мінімального поступу у їх розвитку), а також рівень підвищення впевненості у власних силах в динаміці. На протязі усього експерименту (поточний контроль) студенти мали можливість здійснювати порівняльний аналіз змін у стані впевненості у власних силах та розвитку окремих фізичних якостей. Це, у свою чергу, вкотре дозволяло переконатись студентів у важливості підвищення власного рівня соціального здоров'я й по відношенні до стану свого соматичного здоров'я. Оскільки студенти мали можливість упевнитися не тільки у позитивному впливі методик (враховуючи певні обмеження для викладення текстового матеріалу в межах однієї статті, розкриємо їх у наступних публікаціях), що впливають на стан соціального здоров'я особистості (зокрема з відхиленнями у стані соматичного здоров'я) але й позитивному впливі підвищення стану соціального здоров'я (або окремих його компонентів) на розвиток фізичних кондицій та рівня соматичного здоров'я в цілому.

Також ми прагнули залучати майбутніх фахівців до інших підходів щодо організації самостійної роботи студентів СМГ з фізичного виховання (в межах теоретичної підготовки) за допомогою есе. Есе – (фр. *essai* – спроба, намір, начерк) не великий за обсягом прозовий твір, що має довільну композицію, висвітлює індивідуальні думки та висловлення щодо конкретного наукового питання і не претендує на вичерпне та визначальне тлумачення теми [4, с. 249]. Таким чином, студентам пропонувалось написати невеличкий твір, вибравши з переліку запропонованих їм тем (або за темою, яку запропонував студент) в контексті соціального здоров'я особистості. До переліку тем входили наступні: «Значення соціального здоров'я для мого подальшого становлення, особистісної та професійної самореалізації», «Вплив соціального здоров'я особистості на забезпечення її професійної компетентності», «Значення соціального здоров'я в аспекті розкриття мого творчого потенціалу», «Соціальне та соматичне здоров'я – їх місце у моєму житті» та ін.

Резюмуючи вищезазначене, наголосимо, що, по-перше, самостійна робота з фізичного виховання, зокрема її теоретична складова, має потужний потенціал в контексті формування соціального здоров'я студентів спеціальної медичної групи. По-друге, при плануванні та організації самостійної роботи з фізичного виховання (в рамках теоретичної складової предмету) щодо формування соціального здоров'я студентів спеціальної медичної групи слід враховувати наявність захворювань останніх, особливо захворювань, пов'язаних з нервовою та серцево-судинною системами. По-третє, при формуванні соціального здоров'я студентів спеціальної медичної групи доцільно залучати майбутніх фахівців до самостійної роботи творчого (пошукового) рівня, що дозволить не тільки зміцнити відповідні знання, але сприятиме формуванню мотивації студентів до підвищення власного рівня соціального здоров'я, збереження та відновлення

фізичного (соматичного) аспекту здоров'я, набуття дослідницьких умінь в зазначеному вище контексті тощо.

Перспективи подальшої роботи полягають у висвітленні потенціалу практичної підготовки з фізичного виховання у контексті формування соціального здоров'я студентів спеціальної медичної групи.

#### **Список використаної літератури**

- 1. Закон** України Про освіту (Верховна Рада України; Закон від 05.09.2017 № 2145-VIII) [Електронний ресурс]. – 2017 – Режим доступу : <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>
- 2. Курило В. С.** Планування самостійної роботи студентів: рекомендації викладачу / В. С. Курило, Г. П. Щука / Електронне наукове фахове видання «Науковий вісник Донбасу» [Електронний ресурс]. – № 1 (29), 2015. – Режим доступу : [http://nvd.luguniv.edu.ua/archiv/2015/N1\(29\)/index.html](http://nvd.luguniv.edu.ua/archiv/2015/N1(29)/index.html)
- 3. Бабич В. І.** Проблема формування соціального здоров'я студентів спеціальної медичної групи в ракурсі реформування системи освіти / В. І. Бабич, Ю. М. Полулященко, О. В. Дубовий, О. М. Павлюк // Молодь і ринок : щомісяч. наук.-пед. журн. – Дрогобич : Дрогобиц. держ. пед. ун-т імені Івана Франка, 2017. – №11(154) листопад. – С. 56 – 67.
- 4. Туркот Т. І.** Педагогіка вищої школи : навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів / Т. І. Туркот. – К. : Кондор, 2011. – 628 с.

#### **Дубовой О. В., Бабич В. І., Дубовой В. В., Павлюк О. М. Формування соціального здоров'я студентів спеціальної медичної групи у процесі самостійної роботи з фізичного виховання**

Стаття присвячена проблемі формування соціального здоров'я студентів спеціальної медичної групи. Основна увага зосереджується на питаннях організації самостійної роботи студентів спеціальної медичної групи з фізичного виховання в межах теоретичної підготовки зазначеного предмету. Надається визначення поняття «соціальне здоров'я студента спеціальної медичної групи». Наголошується на значному потенціалі самостійної роботи з фізичного виховання в контексті формування соціального здоров'я студентів спеціальної медичної групи. Схарактеризовано особливості планування та організації самостійної роботи з фізичного виховання (в рамках теоретичної складової предмету) щодо формування соціального здоров'я студентів спеціальної медичної групи. Розкрито можливості фізичного виховання щодо формування мотивації студентів до підвищення власного рівня соціального здоров'я, збереження та відновлення фізичного (соматичного) аспекту здоров'я, зміцнення теоретичних знань та набуття дослідницьких умінь в зазначеному вище контексті.

*Ключові слова:* соціальне здоров'я, студенти спеціальної медичної групи, самостійна робота.

**Дубовой А. В., Бабич В. И., Дубовой В. В., Павлюк Е. М.  
Формирование социального здоровья студентов специальной  
медицинской группы в процессе самостоятельной работы по  
физическому воспитанию**

Статья посвящена проблеме формирования социального здоровья студентов специальной медицинской группы. Основное внимание сосредотачивается на вопросах организации самостоятельной работы студентов специальной медицинской группы по физическому воспитанию в рамках теоретической подготовки указанного предмета. Раскрывается определение понятия «социальное здоровье студента специальной медицинской группы». Указывается на значительном потенциале самостоятельной работы по физическом воспитании в контексте формирования социального здоровья студентов специальной медицинской группы. Раскрываются особенности планирования и организации самостоятельной работы по физическому воспитанию (в рамках теоретической составляющей предмета) в контексте формирования социального здоровья студентов специальной медицинской группы. Показаны возможности физического воспитания в контексте формирования мотивации студентов к повышению социального здоровья, сохранения и восстановления физического (соматического) аспекта здоровья, укрепления теоретических знаний и приобретения необходимых исследовательских умений и т.д.

*Ключові слова:* социальное здоровье, студенты специальной медицинской группы, самостоятельная работа.

**Dubovoy O., Babich V., Dubovoy V., Pavlyuk O. Formation of  
Social Health of Students of Special Medical Group in the Process of  
Independent Work on Physical Education**

The article is devoted to the problem of formation of social health of students of special medical group. The main attention is focus on the issues of organization of independent work of students of special medical group for physical education within the theoretical preparation of the specified subject. Provided definition of the concept «social health of students of special medical group». It is emphasized on the considerable potential of independent work of physical education in the context of formation of social health of students of special medical group. Characterized features of planning and organization of independent work of physical education (within the framework of the theoretical component of the subject) concerning formation of social health of students of a special medical group. Discovered opportunities for formation motivating students to increase their own level of social health, preservation and restoration of the physical (somatic) aspect of health, strengthening of theoretical knowledge and the acquisition of research skills in the context of the above. Described author's experience in applying non-traditional approaches on involving students of a special medical group to execution within the limits of non-auditing independent work tasks of



creative direction. Characterized role of theoretical studies as one of the types of independent work of students of a special medical group in the context of increasing their own level of social health; development of projects in the context of counteracting social challenges of the present, social diseases of our time and so on; providing expertise; experimentation; writing works, that revealing important aspects of the importance of social health for students of a special medical group, etc.

*Key words:* social health, students of a special medical group, independent work.

Стаття надійшла до редакції 20.03.2018 р.

Прийнято до друку 25.05.2018 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Глоба О. П.

УДК 378:796

**М. І. Карпенко**

### **СУТНІСТЬ І ДІАГНОСТИКА СИНДРОМУ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СУЧАСНИХ УЧИТЕЛІВ**

Діяльність педагога належить до тієї категорії професій, у якій постійно присутні стресогенні фактори, що спричиняють виникнення неврозів та психосоматичних захворювань. «Наша робота – це робота серця й нервів, це буквально щоденна витрата величезних душевних сил, – писав В. Сухомлинський, – наша робота – це повсякчасна зміна ситуацій, що викликає то посилене збудження, то гальмування [1, с. 426].

У даний час у Міжнародній класифікації хвороб (МКФ) вчені виділяють окремий стан – «Професійний стрес», визначаючи його як стрес пов'язаний із труднощами керування своїм життям» Один із наслідків тривалого професійного стресу є синдром професійного вигорання [6]. Залишаються дискусійними питання впливу професійного вигорання на функціональний стан організму вчителів, ролі професійного навантаження, кваліфікаційного рівня у формуванні професійного вигорання вчителів та оцінки умов праці вчителя (А. Карпенко, 1975; Е. Доронкіна, 1976; Л. Томашевська, 1978; А. Навакатикян, 1979; Л. Мітіна, 1998, Мельничук, 2001, Г. Мешко, 2005 та ін.). Стан професійного здоров'я вчителів загальноосвітніх навчальних закладів знаходиться на низькому рівні: зростає захворюваність та інвалідизація вчителів молодого віку (І. Грушевська, 1998; С. Ахмерова, 2001, Л. Пуховська, 2004).

*Метою* даної статті є понятійно-категоріального аналіз досліджуваної проблеми, а також окреслення можливостей діагностики