

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я У СТУДЕНТІВ ЕКОНОМІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Сергій СТАВРОЯНИ

*к. пед. н., доцент кафедри економіки, менеджменту та управління територіями,
Відокремлений структурний підрозділ «Інститут інноваційної освіти Київського
національного університету будівництва і архітектури»*

Вступ. Розвиток інформаційних технологій і засобів сприяв світовій глобалізації, завдяки якій економіка багатьох країн, у т.ч. України, переорієнтовується на автоматизоване виробництво товарів і послуг. Зазначене вимагає відповідної підготовки фахівців економічних спеціальностей: затребуваними стають навички роботи з інформаційними системами, базами даних та уміння опрацьовувати інформацію, здійснювати її критичний аналіз, моделювати процеси, прогнозувати наслідки, проводити математичні розрахунки тощо. Водночас такі дії потребують тривалого перебування за монітором комп'ютера, максимальної концентрації, частого нервово-емоційного напруження через стресові ситуації, що негативно позначається на здоров'ї фахівців економічних спеціальностей: погіршення фізичного та психологічного самопочуття, поява емоційного виснаження, професійних деформацій, деструкцій, і, як наслідок, виникнення захворювань серцево-судинної і нервової систем, зниження якості зору та ін. Ураховуючи те, що успішність у роботі, професійне довголіття, якість виконуваної роботи напряму залежать від стану здоров'я фахівця, проблема сформованості культури здоров'я набуває професійно орієнтованого ракурсу.

Формування культури здоров'я, що є важливою педагогічною проблемою, доволі широко досліджується науковцями. У літературі [1-7] обговорюється питання пошуку шляхів того, щоб здоровий спосіб життя став провідною, органічною потребою студентської молоді, зокрема майбутніх фахівців економічних спеціальностей.

Мета дослідження – визначити суть і особливості актуальної проблеми формування культури здоров'я у студентів економічних спеціальностей.

Виклад основного матеріалу дослідження. У Концепції гуманітарного розвитку України на період до 2020 року, зазначено: «У глобалізованому світі третього тисячоліття шанс на успіх перед Україною відкриває лише ефективна реалізація її людського потенціалу» [1, с. 1]. Національна доктрина розвитку освіти визначила стратегію державної політики у галузі освіти, яка «спрямована на забезпечення здоров'я людини в усіх її складових: духовній, соціальній, психічній, фізичній. Пріоритетним завданням системи освіти є навчання людини відповідальному ставленню до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищих індивідуальних і суспільних цінностей, що здійснюється через розвиток ефективної валеологічної освіти, повноцінне медичне обслуговування, оптимізацію режиму навчально-виховного процесу, створення екологічно сприятливого життєвого простору, залучення до фізичної культури і спорту всіх учасників навчально-виховного процесу» [2, с. 1]. Пріоритетом визначено поширення та пропагування навичок здорового способу життя, включаючи раціональне харчування, підвищення гігієнічної культури, фізичну активність, запобігання шкідливим для здоров'я звичкам, оптимістичний світогляд, раціональні стереотипи поведінки населення в різних життєвих ситуаціях, забезпечення усвідомлення відповідальності громади та конкретної людини за збереження і поліпшення свого здоров'я і здоров'я членів сім'ї, розвиток спорту, фізкультурно-профілактичної сфери з метою задоволення потреб населення країни в оздоровленні, профілактиці захворювань, відновленні фізичних і духовних сил людини.

На нашу думку, в основу вирішення проблеми формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки мають бути покладені активність, зв'язок з майбутньою професійною діяльністю, творчість, інформаційна забезпеченість і безперервність формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних

спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки.

На думку Л. Байкової «показниками соціального здоров'я є ступінь оволодіння людиною соціальним досвідом, усвідомлення себе в суспільстві, бачення себе в інших людях, готовність до відповідальної діяльності й участі у суспільних відносинах» [3, с. 41]. На думку А. Халайцян, «складовими культури здоров'я особистості є також: фізичне, психічне, соціальне та духовне здоров'я. Сформованість культури здоров'я особистості визначається рівнем розвитку здоров'я, здоров'язберігаючих методик особистості, вмінням берегти й покращувати здоров'я своє і оточення та сприймати його як найвищу цінність. Культура здоров'я особистості сприяє формуванню особистості як повноцінного члена суспільства, пристосованого до життя в даному середовищі та здатного пристосовуватись до змін соціуму» [5, с. 79]. Досліджуючи структуру культури здоров'я, Г. Капранова виокремила такі змістовні компоненти: «когнітивний (знання основ здоров'я – медико-біологічні, екологічні та психологічні, а також особливостей ведення здорового способу життя), мотиваційно-ціннісний (настанова на здоровий спосіб життя, ставлення до здоров'я як до цінності життя людини, нації, країни, населення планети в цілому, готовність до дій з його зміцнення), діяльнісно-поведінковий (свідоме дотримання здорового способу життя, вольова активність та оволодіння вміннями й навичками з формування, збереження, зміцнення здоров'я, формування активної творчої позиції). Критеріями культури здоров'я старшокласників є: валеосвіченість, валеосвідомість, валеоповедінка» [4, с. 11].

Саме рівень культури здоров'я може як позитивно, так і негативно впливати на усі сфери її життя, зокрема «характеризувати ступінь самореалізації, ефективність праці тощо». Основою досягнення високого рівня культури здоров'я є духовний елемент розуміння свого призначення, сенсу життя, оскільки «всяка культура... є культура духу; всяка культура має духовну основу – вона є продукт творчої роботи духу над природними стихіями».

Для базового рівня сформованості культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей характерним є усвідомлення важливості збереження здоров'я, ціннісне ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших людей; стійкий інтерес та мотивація до формування культури здоров'я й подальшого її удосконалення; сформованість системи знань про здоров'я та способи його збереження, міцність і повнота знань, впевненість в їх істинності, ефективне використання знань; ґрунтовне володіння уміннями і навичками збереження здоров'я під час професійної діяльності і в повсякденному житті, здатність застосовувати відомі способи діяльності у нових умовах [6, с. 117].

Успішне вирішення завдань щодо вдосконалення підготовки висококваліфікованих кадрів тісно пов'язане зі зміцненням і збереженням їх здоров'я, підвищенням працездатності студентської молоді. Саме висока динамічність і мала передбачуваність нинішньої дійсності дають підстави для виокремлення студентської молоді як носія людського потенціалу завтрашньої України в особливу соціальну групу [8; 9]. Посідання української специфіки з новими загальноцивілізаційними тенденціями створює для молоді, як недостатньо соціально і психологічно захищені, підвищену загрозу виникнення різного роду ризиків, основні з яких стосуються її здоров'я.

Одним із шляхів покращення здоров'я молоді є прищеплення молодим людям культури здоров'я, що дозволить докладати активні зусилля в напрямку його зміцнення, позбавлятися тих звичок, які не відповідають здоровому способу життя. У контексті цього проблема формування культури здоров'я особистості знаходиться сьогодні в центрі уваги не лише медичних працівників, але й соціологів, психологів і педагогів. Здійснюючи спробу систематизувати і оцінити множини чинників, які впливають на культуру здоров'я, різні автори створюють власні класифікації і виділяють такі принципи формування культури здоров'я: механізм «збереження здоров'я» виявляється в соціальній захищеності людини, що гарантує їй відносно матеріальне благополуччя, медичні послуги, соціальне забезпечення тощо; «підвищення резервів здоров'я» слід пов'язувати з соціальною активністю особистості, з правами громадян на вільний вияв і втілення в життя біологічних і соціальних можливостей; установка на здоров'я формується в результаті певної педагогічної дії, тому в структурі валеологічного забезпечення життєдіяльності особливого значення набуває педагогічний або виховний компонент, суть

якого полягає у «навчанні здоров'ю з наймолодшого віку».

Сучасні науковці, досліджуючи проблему формування культури здоров'я особистості, виокремлюють такі напрями освітнього процесу, як: «фізичне виховання (сприяє формуванню фізичної культури), екологічна освіта (сприяє творенню екологічної культури), духовно-етичне виховання, культурологічна освіта, а також – біологічна освіта, медико-гігієнічна і валеологічна освіта і виховання, що формують основи духовно-етичної, валеологічної і медичної культури людини». До найбільш важливих аспектів валеологічної підготовки студентів належать наступні: проблема формування мотивації реальної прихильності ідеалам здоров'я і здорового способу життя; розробка і апробація найбільш ефективних методів формування стійкості, імунітету до негативного впливу довкілля, в тому числі мікросоціального середовища; розробка ефективних методів активної, дієвої валеологічної виховної роботи, особливо в конфліктному, агресивному молодіжному мікросоціальному середовищі, що відкидає ідеї оздоровлення; необхідність виховання у молодого покоління незалежного, критичного типу мислення з виробленням власної життєвої і професійної позиції щодо стихійно сформованих соціальних психологічних і духовно-етичних цінностей, які формуються стихійно, соціальним, психологічних і духовно-етичних цінностей; формування професійної психолого-педагогічної установки, що ґрунтується на особистісно-орієнтованому підході до навчання і виховання.

Наприклад, основними засобами розвитку майбутніх фахівців економічних спеціальностей може бути обрано широке коло фізичних вправ, наближених до професійно-трудова ситуацій. Представлені в програмі з фізичного виховання студентів спеціально підібрані вправи з різних видів спорту були згруповані у відповідності до їх впливу на розвиток окремих груп м'язів, професійно важливих якостей і психофізичних функцій. Загальний принцип підбору вправ – різноманітність умов, поступове їх ускладнення, наближення до специфіки основної професійної діяльності. Зміст занять розділу «Атлетична гімнастика» був спрямований на переважне виховання статичної витривалості та розвиток психоемоційної стійкості. У розділі «Настільний теніс» передбачалася переважна спрямованість три на виховання спритності та витривалості, розвиток функцій уваги та реакції. Розділ «Психом'язове тренування, психосаморегуляція» передбачав засвоєння методик дихальне гімнастики, психом'язового тренування, психосаморегуляції. На заняттях експериментальної групи застосовувалися повторний, інтервальний, рівномірний, перемінний, ігровий, змагальний методи. Для підвищення ефективності аудиторних форм проводилося комплексне колове тренування з використанням великого обсягу вправ на пружність, швидкість і точність рухів, силових вправ, поєднання статичних вправ із вправами на гнучкість, вдосконалення функцій уваги [7, с. 118].

Висновки. Таким чином, резюмуючи наукові погляди вчених у контексті проблеми дослідження розуміємо процес формування культури здоров'я у студента як цілеспрямовану, керовану та багатоаспектну педагогічну діяльність, у процесі якої створюються оптимальні умови для активного засвоєння студентом спеціальних валеологічних знань, виховання позитивно активного та ціннісного ставлення до свого здоров'я, застосування валеологічних знань, умінь і навичок у практиці дотримання здорового способу життя та усвідомлення культури здоров'я як важливої складової майбутньої професійної діяльності майбутнього фахівця. Ефективне упровадження визначеного положення у практику фізичного виховання скеровано, насамперед, на забезпечення належного рівня культури здоров'я у студентів.

Представляючи зміст культури здоров'я студентів як сукупність цінностей і окремих позицій, що мають велике значення для суспільства в цілому і для кожної особи окремо, з усього різноманіття нами виділяються, перш за все, ті, які представилися найбільш важливими для студентів при формуванні здорового способу життя. Ключовою парадигмою при цьому є орієнтація на особистість [10]. Зважаючи на спонукання гуманізації процесу фізичного виховання, це вимагає докорінного оновлення і перебудови усталених методологічних підходів задля ефективного формування культури здоров'я студентів.

Базовий рівень фізичної підготовки студентів економічних спеціальностей може характеризуватися сформованістю позитивного ставлення й інтересу до здоров'я, стійкими

мотивами до здоров'язбереження та формування культури здоров'я; розумінням цінності здоров'я та рухової активності в підвищенні його рівня; сформованість системи знань про здоров'я та способи його збереження; усвідомлене застосування методик визначення рівня здоров'я та оцінки фізичного розвитку; загальні закономірності впливу фізичних навантажень на окремі органи й організм у цілому; систематичний пошук й аналіз різних програм фізичного вдосконалення, здорового харчування; свідоме самостійне застосування методик оцінки рівня соматичного здоров'я, функціонального стану та самоконтролю під час занять фізичними вправами та в професійній діяльності; готовністю до роботи в нетипових професійних ситуаціях; високим рівнем фізичної підготовленості та прагненням до самовдосконалення; контролю рівня фізичного здоров'я та результатів фізичної підготовленості; володіння та застосування навичок збереження й зміцнення здоров'я та здоров'язберігаючих інноваційних технологій. Таких студентів відрізняє здатність до аналізу та узагальнення досвіду збереження здоров'я, прагнення до оволодіння новими способами й прийомами діяльності, перевага завданням творчого характеру; сформованість таких особистісних якостей, як відповідальність, працездатність, вимогливість, дисциплінованість, усвідомлення їх значення під час професійної діяльності; здатність до самоосвіти та постійне прагнення до самовдосконалення.

Література

1. Концепція гуманітарного розвитку України на період до 2020 року. Проект // Стратегічні пріоритети. 2009. № 3. С. 11–30.
2. Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті. К. : Шкільний світ, 2001.
3. Байкова Л. А. Сущность социального здоровья детей и молодежи, его критерии, показатели и диагностика. Психология здоровья: психическое, психологическое и социальное здоровье гендерно-возрастных групп населения : Материалы Междунар. науч.-практ. конф., 9 – 12 октября, 2008 года / под ред. Л. А. Байковой, Ю. В. Назаровой. Рязань : ЗГУ им. С. А. Есенина, 2008. 320 с.
4. Капранова Г. В. Формування культури здоров'я у старшокласників загальноосвітньої школи промислового міста : автореф. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання». Київ, 2010. 28 с.
5. Халайцан А. П. Культура здоров'я особистості як складова частина її фізичної культури [Електронний ресурс]. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання. Режим доступу : <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2014-03/14kapppc.pdf>.
6. Курбатко А. Критерії, показники та рівні сформованості культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей. Освіта. Інноватика. Практика. 2022. Т. 10. – №. 2. С. 21–29.
7. Кубатко А.І. Модель формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки. Фізико-математична освіта, 2019. Випуск 4(22). Частина 2. С. 89-94.
8. Кубанов Р. А. Удосконалення якості професійної підготовки майбутніх фахівців економічних спеціальностей в умовах кредитно-модульної системи навчання. Педагогіка вищої та середньої школи : зб. наук. пр. ; голов. ред. З. П. Бакум. Кривий Ріг : ДВНЗ «Криворізький національний університет», 2014. Вип. 42. С. 187–192.
9. Кубанов Р. А. Теоретичний аналіз готовності до майбутньої професійної діяльності студентів-економістів як елемента системи якості вищої освіти. Матеріали V Всеукр. наук.-практ. конфер. [«Сучасні проблеми гуманітаристики: світоглядні пошуки, комунікативні та педагогічні стратегії»], (Рівне, 10 грудня, 2015 р.) / Редкол.: Бошницький Ю. Л., Черновецька О. В., Українець С. Я. Рівне : РІКУП НАНУ, 2015. С. 212–214.
10. Кубанов Р. А. Управлінська діяльність в умовах пандемії COVID-19: технології, тенденції та напрямки змін. Вплив COVID-19 на національну безпеку, соціально-економічне середовище країни та здоров'я населення : монографія / за заг. ред. А. В. Височиної, Н. С. Летуновської. Суми : СумДУ, 2022. Розділ 5.3. С. 346–362.