

СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТІВ ВОЗ ДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ

Однією з важливих проблем в сучасному суспільстві є нездатність багатьох випускників вузів швидко адаптуватися в умовах ринкової економіки. Цю проблему ще більше посилює низький рівень психічного стану і фізичного розвитку випускників вузів. Освітній процес у вузі характеризується прагненням до вдосконалення навчальних занять, творчого пошуку і впровадження авторських програм і нових педагогічних технологій і моделей, однак, можна відзначити відсутність контролю і обліку змін в стані здоров'я студентів. Це ще одна важлива проблема, пов'язана з погіршенням здоров'я студентів, викликана інформаційним перевантаженням і несприятливим впливом гіподинамії через нестачу часу, а в більшості випадків, через небажання знайти час на заняття фізичними вправами і спортом. Саме в силу цих важливих причин формування готовності до здоров'язбереження студентів стало актуальним завданням у всіх сферах діяльності людини і особливо гостро - в освітній галузі.

Готовність до здоров'язбереження студентів вищої освіти нами розглядається як складний інтегральний стан особистості, що характеризується наявністю знань, умінь і навичок, необхідних для здійснення здоров'язберігаючої діяльності, що сприяє саморозвитку, самоосвіті студентів, їх адаптації в умовах мінливого зовнішнього середовища і ефективному оволодінню професійними навичками в умовах цілісного освітнього процесу вузу. Необхідно виділити основні фактори, що визначають здоров'я – це: сукупність фізичних і психічних здібностей, якими володіє організм людини – його життєздатність; цілісний багатовимірний динамічний стан в процесі реалізації генетичного потенціалу в умовах конкретного соціального і економічного середовища, що дозволяють людині різного ступеня здійснювати його біологічні та соціальні функції. На підставі вищевикладеного, здоров'язбереження і діяльність по його формуванню розглядається нами як система, оскільки не можна без глибокого і всебічного аналізу, без чітких і ясних методичних розробок всебічно і глибоко розкрити зміст здоров'язбереження, не представивши його як певний процес, систему, елементи якої пов'язані і взаємообумовлені. Тільки гносеологічний, аксіологічний, факторний, психологічний та інші аспекти вивчення, взяті в сукупності, дозволяють з'ясувати внутрішню структуру здоров'язбереження, уявити механізми впливу на зміст процесу його формування і поведінку студентської молоді.

Розвиток наукових уявлень про здоров'я йшло по численних напрямках, виходячи з багатовимірності і складності справжньої категорії. І тим не менше, сучасні вчені прийшли до висновку, що здоров'я - це перша найважливіша потреба людини, що визначає його здатність до праці і забезпечує гармонійний розвиток особистості. Воно є найважливішою передумовою до пізнання навколишнього світу, до самоствердження і щастя людини.

Аналіз соціологічної, філософської, медичної і психолого-педагогічної літератури з проблеми здоров'я показав:

1. Здоров'я є фундаментом повноцінного існування і життєдіяльності людини, умовою його гармонійного розвитку як особистості.
2. Здоров'я є категорія інтегральна, що включає всі аспекти природи людини (біологічні, психологічні, соціальні, духовні).

3. Здоров'я як стан і процес обумовлено розвитком суспільства, його духовно-моральним станом.

4. Здоров'я є категорія не тільки біологічна, а й глибоко соціальна і психологічна, регульована і керована як соціальними інститутами, так і самою особистістю. Тому збереження і зміцнення здоров'я є першочерговою і нагальною потребою суспільства.

На основі аналізу педагогічних ідей, концепцій, підходів і теорій, орієнтованих на формування гармонійної особистості, духовно і фізично розвиненої, а також існуючих педагогічних здоров'язберігаючих технологій та власного досвіду в системі вищої освіти нами пропонується розроблена модель формування готовності до здоров'язбереження студентів.

Розроблена модель передбачає:

I. Формування уявлень у студентів про фактори та засоби зміцнення здоров'я та формування культури здоров'я:

1. Формування знань студентів: про важливість для здоров'я людини рухової активності; про правильне харчування; про засоби, методи загартовування; про шкідливі звички і його негативний вплив на здоров'я; про захворювання та методи їх профілактики; про нетрадиційну медицину; про фітотерапію; про санітарно-гігієнічні норми і правила; про прийоми надання першої медичної допомоги постраждалим в результаті різних випадків; про екологічні проблеми, що виникають в результаті взаємин людини з природою; вплив державних інститутів на духовне здоров'я.

2. Розвиток пізнавальної активності і самостійності студентів в області здоров'я: інтересу до здорового способу життя; позитивного ставлення до людей, що займаються своїм здоров'ям і безпосередньо фізичною культурою і спортом; мотиваційної установки на здоровий спосіб життя.

3. Виховання культури здоров'я у студентів: культури буття; культури харчування; екологічної культури; культури поведінки; фізичної культури.

II. Формування позитивного ставлення студентів до свого здоров'я.

1. Знання студентами особливості функціонування свого організму і здоров'я: фізичних здібностей; проблем в поведінці; захворювань і недуг; режиму дня і відпочинку; рис характеру; психологічних особливостей (темпераменту, уваги, пам'яті і т.ін.).

2. Розвиток умінь і навичок здорового способу життя: ефективно виконувати ранкову гімнастику (комплекс вправ); правильного догляду за одягом і взуттям; гігієнічними процедурами і загартовуваннями; раціонально і правильно приймати їжу; регулярно займатися фізичною культурою і спортом; потреби в удосконаленні свого фізичного і духовного образу.

3. Виховання якостей особистостей, які впливають на зміцнення здоров'я студентів: сили волі і витримки; витривалості; працьовитості; мужності, сміливості і безстрашності; гуманного ставлення до людей.

III. Практична діяльність студентів по зміцненню здоров'я.

1. Дотримання правильного режиму дня і відпочинку; дотримання санітарно-гігієнічних вимог; участь в змаганнях, заняття в спортивних секціях і спортивних клубах.

2. Дотримання правил і принципів здорового способу життя; вивчення спеціальної літератури по дотриманню ЗСЖ; участь в науково-практичних конференціях і дискусіях по ЗСЖ; використання нетрадиційної медицини; дотримання режиму харчування; профілактика різних захворювань; пропаганда здорового способу життя; дотримання заходів безпеки життєдіяльності.

3. Таким чином, змістовний аспект формування соціально-педагогічної передумови підготовки студентів ВОЗ до здоров'язбереження передбачає його входження в цілісний світ культури, де воедино пов'язані всі її елементи: література, історія, мистецтво, музика, театр, ігри, танці, фізична культура і спорт.

Все вище сказане дозволяє вважати проблему готовності до здоров'язбереження актуальною не тільки для студентів і викладачів, а й для суспільства. Для планування і впровадження здоров'язберігаючих технологій в освітніх установах необхідно дотримуватися двох умов: по-перше, потрібно знати, що сприяє або викликає несприятливий стан і навпаки; по-друге, якими практичними діями їх можна підсилити або усунути.