

training and education of the specialists of the highest qualification in the humanitarian field of knowledge, spiritual and intellectual elite, that is able constantly to the professional and educational self-development and self-education for life and ensures the creation of optimal conditions for all-round harmonious development of the students and the execution of the certain social roles; the factors, which influence the effectiveness of self-improvement of a high school teacher: the motivation of the teacher of humanitarian specialties, the content of the valuable and notional spheres of the teacher, the integral characteristics of a personality, are defined in the article. Self-education of the teachers of humanitarian specialties is a coherent non-linear system with a strong motivation to the professional self-realization, pedagogical orientation, solid valuable and notional sphere, pedagogical abilities, intuitive improvisational thinking on the basis of creativity, that is characterized by the constant internal search, the overcoming of personal limitations, intuitive insights and the best individual style.

*Key words:* a high school teacher, the teacher of humanitarian specialties, self-cultivation, self-improvement, valuable and notional sphere, motivation, personality.

Стаття надійшла до редакції 04.04.2013 р.

Прийнято до друку 26.04.2013 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Омельченко С. О.

УДК 613:378

**Чемерис І. А., Рига Т. М., Білик Л. І., Ключка С. І.**

### **АНАЛІЗ РІВНЯ СФОРМОВАНOSTІ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ ТЕХНОЛОГІЧНОГО ВНЗ**

Існуюча ситуація щодо збільшення захворюваності та зростаюча депопуляція в Україні, згідно з даними ЮНЕСКО, визначили для нашої держави статус вимираючої. Тому питання здоров'я нації набуває все більшої актуальності. Як відомо, молодь є найбільш активною частиною суспільства від здатностей якої залежить розбудова держави та майбутнє України. Тому питання збереження та формування здоров'я молоді стає національним пріоритетом країни. Як відомо, в основі збереження здоров'я є відповідний спосіб життя. Саме формуванню уявлень та розвитку практичних навичок здорового способу життя слід приділяти значну увагу у навчально-виховному процесі в освітніх закладах. Сучасна молодь демонструє недостатній рівень знань з питань культури здоров'я і у більшості випадків не готова прикладати вольових зусиль для зміни власного способу життя.

Парадигма культури здоров'я людини є основою регулювання взаємозв'язків людини та навколишнього середовища. Вона являє собою необхідну складову здорового способу життя індивіда. Розуміння збереження, зміцнення здоров'я перебуває у прямій залежності від рівня сформованості загальної культури особистості, обов'язковим елементом якої є валеологічний світогляд. Студенти повинні усвідомити, що фізичне благополуччя залежить не тільки від генетичних, біологічних та психологічних можливостей індивіда, а й від рівня освіченості. Паралельно потрібно виховувати бажання, прагнення індивіда до розуміння характеру взаємозв'язків „людина – суспільство – природа”. Такі знання є початковим етапом формування наукового світогляду, базою валеологічного навчання, як необхідної складової духовного становлення особистості. Як результат такого виховання є здоров'я людини, що представляє собою систему, яка складається із взаємозв'язаних рівнів: соматичного, інтелектуально-емоційного, соціального і духовного. Саме під час навчання відбувається гармонійне поєднання духовного, фізичного і інтелектуального розвитку людини, формується її здатність до вдосконалення, відбувається усвідомлення важливості підвищення рівня власного здоров'я.

Група дослідників (Т. Латишева, Г. Манжелєєв, М. Тарапата, Б. Попов, С. Балахонова) констатують, що культура здоров'я є основною складовою базової культури, системи індивідуального здоров'я й рівня особистісного розвитку. Культура здоров'я визначається як керуюча частина, а спосіб життя – керована частина системи [1].

Створення здоров'язберігаючого освітнього середовища висвітлені в наукових працях Л. Архипової, Л. Білик, Ю. Бойчук, Т. Бойченко, І. Брехмана, М. Гончаренко, М. Гриньова, С. Попова, В. Шахненко, Г. Апанасенка, В. Самойловича. Колектив авторів (С. Харченко, Н. Кратипов, А. Чиж, В. Кратипова) зазначають, що носієм цілісності при формуванні культури здоров'я є соціально-педагогічні умови й педколектив, тобто суб'єкти діяльності.

У Концепції неперервної валеологічної освіти в Україні визначено здоров'я не тільки як індивідуальну, а й соціальну цінність. Проте слід відмітити, що залишається невирішеною проблема формування глибинного розуміння цінності здоров'я, оскільки просте викладання знань про здоров'я, засоби його формування та збереження не розвиває у достатній мірі мотиваційну сферу, розвитку орієнтації особистості на здоровий спосіб життя.

Ось чому сьогодні необхідно активно формувати серед населення, особливо молоді, валеологічну культуру та відповідні знання. Саме такі завдання передбачено під час викладання дисципліни „Валеологія” у студентів, що навчаються за напрямом „Екологія, охорона навколишнього середовища і збалансоване природокористування”. Слід відмітити, що дисципліну „Валеологія” у Черкаському державному технологічному університеті вивчають лише студенти-екологи (на

першому курсі). Причому студенти-екологи, що навчаються у філіалі НАУ ХАІ за іншим навчальним планом, цей предмет не вивчають.

Мета роботи – визначення рівня сформованості культури здоров'я та валеологічної свідомості студентів технологічного університету, а також визначення умов формування здоров'язберігаючої позиції.

Для вивчення рівня валеологічних знань та особистісних орієнтацій у студентів 1 – 5 курсів спеціальності „Екологія, охорона навколишнього середовища і збалансоване природокористування”, а також інших спеціальностей, у яких не викладається дисципліна „Валеологія” нами було проведено дослідження, в якому прийняло участь 36 осіб першого курсу, 32 – другого курсу, 28 – п'ятого курсу, 53 особи четвертого курсу будівельного факультету (БФ) і 62 – четвертого курсу факультету інформаційних технологій і систем (ФІТІС) Черкаського державного технологічного університету. Студентам було запропоновано заповнити анкету, яка містила 24 запитання, на підставі яких було досліджено рівень сформованості основних валеологічних знань, а саме уявлень про здоров'я, основні складові здорового способу життя, готовність застосовувати теоретичні знання в практичній діяльності, рівень потреби у знаннях про здоров'я.

Опрацьовані результати досліджень засвідчили, що студентам-екологам першого курсу добре знайома наука валеологія і вони правильно її тлумачили (100 %), пам'ятали визначення науки 72 % студентів п'ятого курсу та лише 44,5 % другокурсників, що, на нашу думку, свідчить про дещо неусвідомлений підхід студентів другого курсу до вивчення даної дисципліни. Цікаво, що знайомі з наукою валеологією 82,6 % будівельників та 95,6 % студентів, що вивчають комп'ютерні технології. Виявляється, що з валеологією як наукою більше були ознайомлені студенти, що не вивчали валеологію у вищому навчальному закладі.

Вважають, що визначальним у збереженні здоров'я є спосіб життя 71,4 % першокурсників, 16,7 % студентів п'ятого курсу і 22,2 % другокурсників-екологів. Таким чином, приблизно лише п'ята частина студентів, які чітко знали, що визначальним у збереженні свого здоров'я є спосіб життя, пам'ятали про це на другий та п'ятий рік навчання у ВНЗ. Знають про значення здорового способу життя у збереженні здоров'я 47,8 % студентів-будівельників та студентів факультету інформаційних технологій і систем. Отже, рівень знань екологів про значення способу життя виявився значно нижчим, ніж у студентів інших спеціальностей. Але в цілому, слід відмітити, що переважна більшість студентів не знають про превалююче значення способу життя для збереження та формування здоров'я.

Також більшість студентів не орієнтуються у самому розумінні терміну „здоров'я”: дали правильну відповідь на питання „Що таке здоров'я?” 43,5 % студентів-будівельників та 47,8 % студентів ФІТІСу. Серед студентів-екологів дали вірне визначення поняттю „здоров'я”

100 % першокурсників, 77,8 % студентів п'ятого курсу та 44,4 % другокурсників.

Обізнаність про три стани здоров'я виявили 95,2 % студентів-екологів першого курсу, 88,9 % п'ятого і тільки 11,1 % другокурсників, 91,3 % респондентів будівельного фаху та 65,2 % студентів ФІПСу.

Щодо наявності шкідливих звичок у студентів ми отримали наступні результати: 33,3 % першокурсників, 44,4 % п'ятого курсу і 55,6 % другокурсників. Причому із цієї кількості палінням зловживають відповідно 14,3 %, 75 % та 100 % опитуваних. Вважаємо, що така висока частка студентів другого курсу, що має шкідливі звички, свідчить про неусвідомлений підхід студентів цієї групи до проблем збереження, зміцнення та формування здоров'я і саме цим можна пояснити низький рівень у них валеологічних знань у порівнянні зі студентами п'ятого курсу. Зловживають алкоголем майже третина студентів першого та п'ятого курсу. Це є тривожною та незадовільною тенденцією, але при цьому шкідливих звичок хотіли б позбутися всі опитувані першого та п'ятого курсів та більшість студентів другого курсу.

Правильне харчування є важливим чинником підтримання та формування здоров'я. Дотримуються режиму харчування всього 9,5 % першокурсників, 16,7 % студентів п'ятого курсу, та 33,3 % другокурсників. Вважаємо, що необхідно при вивченні дисципліни „Валеологія” акцентувати увагу на важливості виконання режиму харчування. Але, що є позитивним, намагаються обирати якісні продукти харчування 33,3 % першокурсників, 44,4 % студентів п'ятого курсу та стільки ж другокурсників. Не зважають на користь продуктів і свідомо споживають шкідливі для здоров'я продукти 14,3 % першокурсників, 22,3 % студентів п'ятого курсу та 22,2 % другокурсників. Отже, практично п'ята частина студентів не мають мотивацій для вибору здорового харчування.

Загартування є важливим чинником зміцнення та формування здоров'я і свідчить про достатньо високий рівень розвитку мотивацій бути здоровим. Загартується 33,3 % першокурсників, 11,1 % студентів п'ятого курсу, і жоден з опитуваних на другому курсі. Регулярно займаються спортом для підтримання здоров'я 33,3 % першокурсників і жодного студента на другому та п'ятому курсах. Час від часу займаються спортом 47,6 % першокурсників, 61,1 % студентів п'ятого курсу та 66,7 % другокурсників. Не займаються спортом через брак часу відповідно 19,1 %, 27,8 %, 33,3 % опитуваних. Отже, більшість студентів намагаються активно підтримати свою фізичну форму, але роблять це не регулярно і близько третини опитаних основною причиною такої ситуації назвали дефіцит часу.

Венеричні захворювання суттєво погіршують стан здоров'я і їх поява пов'язана зі статевою поведінкою. Знають про існування венеричних захворювань всі опитувані. Проте вірні відповіді щодо конкретних видів захворювань надали лише 9,5 % першокурсників, 50 %

студентів п'ятого курсу і 11,1 % другокурсників. Плувають венеричні захворювання з іншими інфекційними захворюваннями 57,1 % першокурсників, 16,7 % студентів п'ятого курсу і 22 % другокурсників. Це свідчить про низький рівень знань студентів про венеричні захворювання і вимагає посилення роботи по формуванню знань про хвороби, що передаються статевим шляхом.

Однією із складових благополуччя людини є її психічне здоров'я. Для його підтримання важливо мати позитивне мислення. Серед опитаних термін „позитивне мислення” розуміють 90,4 % першокурсників, 94,4 % студентів п'ятого курсу і 88,9 % другокурсників. Показником комфортного психологічного стану є гарний настрій, який буває майже завжди у 42,9 % першокурсників, 22,2 % студентів п'ятого курсу і 22,2 % другокурсників. Часто гарний настрій мають відповідно 33,3 %, 55,5 %, 44,4 % опитуваних. Отже, більшість студентів знаходяться у зоні психологічного комфорту.

Більшість другокурсників (88,9 %), половина першокурсників (47,6 %) і лише третина (33,3 %) студентів п'ятого курсу мають потребу в отриманні знань про збереження власного здоров'я. Проте практично втілювати знання про здоров'я готові лише 38,1 % першокурсників, 16,7 % студентів п'ятого курсу і 11,1 % другокурсників. Застосовувати набуті знання залежно від обставин готові відповідно 47,6 %, 72,2 %, 55,6 % опитуваних. При цьому змінити своє життя заради збереження здоров'я згодні майже все опитувані (98 %), тим самим підтверджуючи, що для зміни способу життя їм необхідні певні стимули.

Поряд з іншими необхідними знаннями, серед яких були фахові, а також вміння про налаштування сімейних відносин та стосунків з колегами і друзями, розширення загального кругозору, надали перевагу знанням про здоров'я 61,9 % першокурсників, 50 % студентів п'ятого курсу і 66,6 % другокурсників. Переважною причиною надбання таких знань названа цікавість, яку виявляють відповідно 66,6 %, 44,4 %, 66,7 % опитуваних. Нецікавими є такі знання відповідно для 4,8 %, 22,2 %, 11,1 % опитуваних.

Таким чином, формування культури здоров'я є необхідною якістю, яку слід прививати у молоді. Результати дослідження продемонстрували, що викладання дисципліни „Валеологія” сприяє більш усвідомленому ставленню молоді до формування та збереження здоров'я і, водночас, більша половина студентів потребує таких знань. Однак, з метою розвитку більш мотивованої поведінки при вивченні цієї дисципліни слід акцентувати увагу на розвитку активних дій, які спонукають студентів розширювати валеологічні знання та практично втілювати їх у власне життя. У фаховому відношенні студентам інженерного факультету слід запроваджувати додаткові методологічні та дидактичні підходи в процесі навчально-виховної діяльності з метою корегування їхнього валеологічного світогляду як необхідної складової загальнокультурної

компетентності. За таких умов у студентів виробляться навички здорового способу життя.

#### **Список використаної літератури**

**1. Латишева Т.** Культура здоров'я старшокласника (ліцеїста-медика) [Електронний ресурс] / Манжелеев Г., Тарапата М., Попов Б., Балахонова С. – Режим доступа: <http://ukrlife.org/main/cxid/liceist2.doc>.  
**2. Князевич В. М.** Охорона здоров'я України: стан, проблеми, перспективи / Князевич В. М., Лазоришинець В. В., Яковенко І. В. та ін. – К. – 2009. – 438 с.  
**3. Бойченко Т.** Концепція неперервної валеологічної освіти в Україні / Бойченко Т., Вадзюк Н., Волкова С., Мовчанок Д. – К.: Освіта. – 1994. – С. 5-19.  
**4. Білик Л. І.** Здоровий спосіб життя – один з пріоритетних аспектів екологічного виховання молоді / Л. І. Білик // Проблеми освіти. Науково-методичний збірник. – Випуск 33. – 2003 р. – С. 161 – 169.  
**5. Бойчук Ю. Д.** Принцип природо-доцільності як еколого-валеологічна основа створення здоров'язберігаючого освітнього середовища сучасної школи // V Міжнародна науково-практична конференція. Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку. Матеріали конференції. Т. I. – Харків. – 2007. – С. 25 – 31.

#### **Чемерис І. А., Рига Т. М., Білик Л. І., Ключка С. І. Аналіз рівня сформованості валеологічної культури студентів технологічного ВНЗ**

Розглянуто необхідність виховання валеологічної культури серед молоді. Проаналізовано рівень сформованості культури здоров'я та валеологічної свідомості студентів технологічного університету. Визначенно умови формування здоров'язберігаючої позиції майбутніх фахівців. Зроблено висновок, що у фаховому відношенні студентам інженерного факультету слід запроваджувати додаткові методологічні та дидактичні підходи в процесі навчально-виховної діяльності з метою корегування їхнього валеологічного світогляду як необхідної складової загальнокультурної компетентності.

*Ключові слова:* валеологічна культура, валеологічна свідомість, навчально-виховний процес, майбутні фахівці.

#### **Чемерис И. А., Рига Т. Н., Билык Л. И., Ключка С. И. Анализ уровня сформированности валеологической культуры студентов технологического ВНЗ**

Рассмотрена необходимость воспитания валеологической культуры молодежи. Проанализирован уровень сформированности культуры здоровья и валеологического сознания студентов технологического университета. Определены условия формирования здоровьесберегающей позиции будущих специалистов. Сделан вывод, что в профессиональном отношении студентам инженерного факультета следует вводить дополнительные методологические и дидактические подходы в процессе учебно-воспитательной деятельности с целью корректировки их

валеологического мировоззрения как необходимой составляющей общекультурной компетентности.

*Ключевые слова:* валеологическая культура, валеологическое сознание, учебно-воспитательный процесс, будущие специалисты.

**Chemerys I. A., Ryga T. M., Bilyk L. I., Klyuchka S. I. The Analysis of the Level of Formation of Valeological Culture in Students of Technological University**

The necessity of education of valeological culture among young people is considered. The level of formed of culture of health and valeological consciousness of students of technological university is analysed. The terms of forming of valeological position of future specialists are exposed. It is concluded that in respect of professional engineering student should impose additional methodological and didactic approaches in the educational activities in order to correct their vision valeological as a necessary part of the general cultural competence.

*Key words:* valeological culture, valeological consciousness, educational process, future specialists.

Стаття надійшла до редакції 19.12.2012 р.

Прийнято до друку 26.04.2013 р.

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