

**Валерій Выхор. Система соревнований с оздоровительной направленностью (на примере бокса и других видов единоборств).** Стаття посвящена изучению разработки системы соревнований с оздоровительной направленностью (на примере бокса и других видов единоборств). Основной целью соревнований есть пропаганда здорового образа жизни и борьба с вредными привычками.

**Ключевые слова:** здоровье, система соревнований, оздоровительная направленность, средства, методы.

**Valerii Vykhor. The System of Competitions With a Health Orientation (by Example of Boxing and Other Types of Single Combat).** The article is devoted to the development of competition system with recreational orientation. The main purpose of these competitions is to promote healthy lifestyles and fight against bad habits.

**Key words:** health, system of competitions, recreational orientation, facilities, methods.

УДК 37.037

**Олександр Глагощук,  
Віктор Тонконог,  
Ігор Бейгул**

## **Валеологічна освіта та ціннісний потенціал у професійній підготовці студентів технічного університету**

*Дніпродзержинський державний технічний університет (м. Дніпродзержинськ)*

**Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій.** ХХІ століття характеризується швидкоплинними процесами трансформації українського суспільства як у цілому, так і окремих його складників. Радикальні зміни, що відбуваються в усіх сферах життєдіяльності українського соціуму під гаслом глобалізації та євроінтеграції, не зумовлюють, а вимагають від людини нового світобачення, нового світосприйняття й нового ритму життєдіяльності. У зв'язку з цим досить інтенсивно останнім часом досліджується проблематика формування особистості спеціаліста нового зразка в процесі університетської освіти.

Сьогоднішня вища школа України переживає процес модернізації, який спрямований на входження в Європейський простір. Концепція оновлення системи освіти в Україні передбачає перехід до професійної підготовки майбутніх фахівців міжнародного рівня, формування в студентів знань, що відповідають суспільним потребам, світовим стандартам.

Зміни в суспільно-економічному житті, орієнтація людини на нові можливості набуття певного соціального статусу, що є свідченням успіху, супроводжуються підвищеними вимогами до здоров'я. Здоров'я людини, відповідно до даних ВОЗ, на 50–55 % визначається умовами й способом життя, на 25 % – екологічними умовами, на 15–20 % обумовлено генетичними факторами та лише на 10–15 % – діяльністю системи охорони здоров'я. Отже, можемо стверджувати, що зорієнтованість на здоровий спосіб життя певною мірою є запорукою досягнення успіху людиною. Однак, як свідчать дослідження та матеріали доповідей сучасних науковців, у більшості українців, особливо в молодіжному середовищі, не сформувалися важливі цінності, які характеризують такий спосіб життя. Характерними явищами стали недбале ставлення до власного здоров'я та, що найгірше, – лавиноподібне поширення серед молоді паління, вживання алкоголю, наркотичних і психотропних наркотичних речовин, збільшення венеричних захворювань, девіантної поведінки.

Проблемам здоров'я учнівської та студентської молоді особливу увагу приділено в багатьох урядових документах. Так, Національна доктрина розвитку освіти визначає, що "пріоритетним завданням системи освіти є виховання людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної і суспільної цінності" [11]. У вищих навчальних закладах проблему збереження та підтримання здоров'я студентської молоді вирішують шляхом оновлення відповідних педагогічних форм, методів і засобів.

У формуванні загальної культури студентів, у їх підготовці до соціально-професійної діяльності фізична культура виступає важливим базовим компонентом. Нині у вищих навчальних закладах використовують, окрім загальновідомих, і такі форми фізичної культури, як неспеціальна фізкультурна освіта, валеологія, рекреація та реабілітація [3; 5].

У процесі формування фізичної культури студентів важливими елементами стають мотиваційна сфера особистості, рівень та обсяг теоретичних і практичних знань, умінь та навичок. Ціннісного ставлення до фізичної культури особистість набуває в процесі власної активної діяльності, а ефективність цього процесу залежить від реалізації принципу єдності її інтелектуального, фізичного й морального потенціалів. Свого часу академік М. М. Амосов говорив, що для того, щоб бути здоровим, необхідні власні зусилля, постійні та значні, й замінити їх нічим не можна. Тільки за цієї умови людина зможе зрозуміти сенс буття, відчутти повноту своїх сил, пізнати залежність здорового духу від здорового тіла, уміти спрямувати свої духовні сили на зміцнення сил фізичних.

У соціологічних, медико-біологічних, психологічних і педагогічних дослідженнях, які продовжують проводитись і нині, закладаються теоретичні передумови вирішення важливого питання: “Як і яким чином формувати культуру до здорового способу життя, ціннісного ставлення до власного здоров'я?” Науковцями обговорюються загальні питання студентської молоді як такої і її способу життя (Г. Л. Апанасенко, В. К. Бальсевич, Л. І. Лубишева, Ю. М. Ніколаєв, Т. Ю. Круцевич); досліджується вплив різних факторів на здоров'я учнівської молоді (О. Дубогай, В. Горашук, О. Тимошенко, Л. Сущенко, Л. Пилипей та ін.).

Проблема здоров'я індивіда як суб'єкта сучасного суспільства завжди була предметом пильної уваги вчених і практиків, медиків та педагогів. Відповідно до сучасного розвитку й стану науки та практики щодо формування здоров'я людини природно змінюються й уявлення про цей феномен. Якщо раніше сутність здоров'я людини розглядалася тільки з позиції природних знань, то сучасний рівень розвитку науки, культури, соціуму вимагає розглядати сутність здоров'я людини з гуманітарної позиції в єдності з природничо-науковою та культурологічною, тобто треба говорити про системність, аксіологічність, цілісність вивчення й розуміння феномену здоров'я [4].

**Завдання дослідження** – теоретико-методично обґрунтувати необхідність виділення принципу оздоровчої спрямованості фізичного виховання та формування ціннісного ставлення студентської молоді до власного здоров'я.

**Методи дослідження** – теоретичний аналіз й узагальнення наукової та методичної літератури, вивчення педагогічного досвіду, законодавчих і нормативних документів, психолого-педагогічне спостереження, анкетування.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Життя й навчання студентів поряд із загальними характеристиками проблем життя сучасної людини – соціально-економічними, духовними, матеріальними, екологічними – має низку особливостей, які притаманні цій категорії молоді. Психогігієнічні умови студентського життя та навчання визначаються багатьма обставинами – віком, нагальними цілями й завданнями, регламентом навчання, високим розумовим навантаженням, гіподинамією, нераціональним харчуванням, високим нервово-психічним напруженням. До того ж останній рік студентського життя додає додаткових навантажень. Це пора самостійного становлення особистості, реального здійснення смисложиттєвих утворень, формування професійно важливих якостей особистості, кінцевого формування професійних навичок та вмінь, життєвих настанов, подолання суттєвих життєвих труднощів сьогодення й майбуття, сімейних, життєво-побутових та матеріальних проблем. На думку М. Корольчука й В. Крайнюк, лише сформована з чітко визначеними гуманістичними орієнтаціями за умови психологічної підтримки особистість спроможна протидіяти тискові згаданих негативних чинників і залишатися фізично та психічно здоровою, врівноваженою, толерантною, здатною контролювати й регулювати власний психічний стан, що абсолютно необхідно для забезпечення становлення майбутнього молодого фахівця [6].

Валеологічна культура повинна бути невід'ємним елементом професійної компетентності сучасного молодого фахівця. В основу валеологічної освіти покладено принципи гуманізації, науковості, безперервності, системності й прогностичності [7].

Нині основні положення науки про індивідуальне здоров'я можуть бути представлені таким чином [1; 2]. **Валеологія** – наука, яка вивчає сутність, механізми та прояви індивідуального здоров'я, методи його діагностики й прогнозування, а також корекції шляхом оптимізації механізмів здоров'я з метою підвищення його рівня, покращення якості життя та соціальної адаптації індивіда.

Предметом дослідження валеології є індивідуальне здоров'я, його механізми, можливості керування ними. Об'єкт валеології – індивіди, які перебувають у діапазоні здоров'я. Методи валеології – діагностика рівня здоров'я, прогнозування й керування здоров'ям індивіда.

В основі валеології – феномен життя, який забезпечується типовими спеціалізованими структурами. Діяльність цих структур реалізується постійною циркуляцією потоків пластичних речовин, енергії й інформації всередині системи, а також між нею та навколишнім середовищем. Саме вони – ці потоки – визначають наявність феномену життя, вони є основою самооновлення, саморегуляції та самовідтворення живих систем. Ці потоки, а також особливості збудовуючого впливу на біосистему піддаються науковому аналізу, що дає можливість характеризувати біосистему, ступінь її стійкості (досконалості) в цілому. Ця характеристика є передумовою для оцінки рівня здоров'я. Слід також не забувати, що здоров'я – категорія не тільки медико-біологічна, але й соціальна [3].

Аналізуючи здоров'я людини, неможливо уникнути змістовної його частини, яка визначається поняттям “здоровий спосіб життя”. Здоровий спосіб життя – це уважне та грамотне ставлення до свого здоров'я, рівна й розумна поведінка, раціональне харчування, фізична культура, відмова від куріння, надмірного вживання алкоголю, загартовування організму, дружба з природою [8].

Важливою умовою формування загальнокультурних і моральних засад формування здорового способу життя в молоді є особистісний приклад зміцнення фізичного та психічного здоров'я. Особистісний приклад розглядається як прояв валеологічного компонента професійної культури. Із позицій культурологічного підходу валеологічний компонент має три рівні культурного засвоєння ціннісних уявлень про здоров'я: рефлексивний, мотиваційний та поведінковий [8].

*Рефлексивний рівень* характеризується прагненням до самопізнання, спрямованістю до свого внутрішнього миру, пошуками сенсу в поведінці щодо збереження здоров'я. Характерним для такого рівня є “погляд на себе збоку”.

*Мотиваційний рівень* – здоров'я усвідомлюється як цінність, потреба в здоровому способі життя, сформульована як стійкий мотив. Однак ціннісна орієнтація залишається на словесному рівні й цінність оздоровлення носить нерегулярний характер. Цей рівень характеризується сформованими валеологічними поглядами, які виражають ставлення до питань збереження особистого та суспільного здоров'я.

*Поведінковий рівень* валеологічного компонента професійної культури характеризується тим, що здоров'я як цінність сприймається на рівні переконання, коли потреба в зміцненні здоров'я формує стійку соціальну настанову. Поведінка повністю відповідає ціннісній орієнтації й проявляється в усвідомленій оздоровчій діяльності. У людині створюється впорядкована система поглядів (філософських, природничих, політичних тощо), сукупність переконань виступає як світогляд. Валеологічні переконання активізують діяльність особистості відповідно до цінностей здоров'я та здорового способу життя. Провідним у структурі валеологічного компонента професійної культури на цьому рівні стає поведінковий компонент, завдяки чому створюються підстави вільного вибору в професійній діяльності, що дає змогу власну прихильність до здорового способу життя зробити інструментом валеологічного виховання.

Таким чином, реалізація завдання формування здорового способу життя молоді, формування загальнокультурних і моральних засад фізичного та психічного здоров'я є необхідністю й припускає практичну сумісну оздоровчу діяльність. При цьому особистісний приклад у контексті сформованої валеологічної культури стає важливою детермінантою ефективності такого процесу.

В основі загальнокультурних і моральних засад зміцнення фізичного та психічного здоров'я сучасної молоді лежить ідеологія формування здорового способу життя особистості. Основні положення такої ідеології – розуміння здоров'я як феномену, що невід'ємно поєднує чотири сфери: фізичну, психічну, соціальну й духовну; розуміння здоров'я не тільки як стан відсутності захворювань або фізичних вад, а ширше – як стан повного благополуччя; ідея пріоритету цінності здоров'я у світоглядній системі цінностей людини; відповідальність за своє здоров'я несе передусім сама людина, хоча і держава, і суспільство також відповідають та повинні здійснювати контроль за здоров'ям населення.

Отже, зрозуміло, що лише тісна співпраця медиків, психологів із педагогічним колективом, із адміністрацією навчальної установи, постійний професійний моніторинг психологічних, соціально-психологічних та соціально-педагогічних особливостей поведінки студентської молоді та їхніх викладачів у реальних умовах конкретного навчального закладу, проведення систематичних, а за необхідності – й повторних обстежень основних показників розвитку молоді, їхніх угруповань, класів і річних потоків, уважне вивчення результатів власних рекомендацій та корекційно-розвивальних впливів на особистість із метою їх оптимізації спроможні переорієнтувати студентів на здоровий спосіб життя та ціннісне ставлення до власного здоров'я.

**Висновок.** Під час навчання у вищому навчальному закладі студенти отримують знання, які в подальшому житті повинні сприяти досягненню вершини професійної майстерності. Отримані валеологічні знання можуть допомогти молодим людям сформувати уявлення про здоров'я як ціннісну категорію. Варто підкреслити, що формування здоров'я сьогодні є однією з найактуальніших проблем нашого суспільства, у вирішенні якої повинні брати участь не тільки лікарі, педагоги, соціальні працівники, але й кожна окрема людина. Активна позиція в житті, постановка та досягнення мети, що реалізує людину, завжди приводить до збільшення енергії, мобілізації ресурсів і забезпечення більш високого рівня здоров'я.

**Перспективи подальших досліджень** у цьому напрямі полягають в оцінюванні вкладу кожного розділу теоретичної й практичної підготовки в процесі формування ідеології та культури здоров'я учнівської молоді. Орієнтування студентської молоді на здоровий спосіб життя через реалізацію сукупності педагогічних умов, методів, прийомів і засобів інформаційно-пізнавального, емоційно-діяльнісного характеру може здійснюватися в освітньому процесі навчального закладу та сприяти вирішенню проблеми формування ціннісного ставлення до індивідуального здоров'я студента.

#### Література

1. Апанасенко Г. Л. Валеологія як наука / Г. Л. Апанасенко, Л. О. Попов // Валеологія. – 1996. – № 6. – С. 4–9.
2. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попов. – Киев. : Здоров'я, 1998. – 247 с.
3. Апанасенко Г. Л. Валеология: первые итоги и ближайшие перспективы / Г. Л. Апанасенко // Теория и практика физ. культуры. – 2006. – № 6. – С. 2–7.
4. Горашук В. П. Культура здоров'я – новий педагогічний напрямок в системі освіти України. / В. П. Грашук // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. – № 10. – 201 с.
5. Завидівська Н. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів / Н. Завидівська, І. Ополонець // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – № 2 (10). – С. 50–55.
6. Корольчук М. С. Основи соціально-психологічного забезпечення професійного довголіття / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк // Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції “Проблема безпеки української нації на порозі ХХІ сторіччя”. – К. : ЮВГУ, 1998. – С. 281–288.
7. Концепція валеологічної освіти педагогічних працівників // Інформаційний вісник “Вища освіта”. – 2001. – № 6. – С. 34–38.
8. Мельников І. М. Сучасні проблеми управління виховним процесом у вищих навчальних закладах України / І. М. Мельников, О. А. Невмержицький // Нові технології навчання. – К. : [б. в.], 2002. – Вип. 32. – С. 3–23.
9. Сергеева О. Н. Управление процессом формирования здорового образа жизни детей и подростков / О. Н. Сергеева // Образование. – 2002. – № 5. – С. 98–102.
10. Петренко М. І. Самостійні заняття студентів з фізичного виховання : навч. посіб. / Петренко М. І. – Вінниця : ВНПУ, 1998. – 35 с.
11. Про Національну доктрину розвитку освіти / Указ президента України № 347/2002 від 17 квітня 2002 р. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.president.gov.ua/documents/151.html>.

#### Анотації

У статті розглянуто питання впливу валеологічної освіти на процес професійної підготовки студентської молоді, пошук ефективних шляхів формування ідеології та культури ведення здорового способу життя, а також ціннісного ставлення до власного здоров'я.

**Ключові слова:** освіта, валеологія, здоров'я, фізична культура, студентська молодь, професійна підготовка.

**Александр Гладощук, Виктор Тонконог, Игорь Бейгул. Валеологическое образование и его ценностный потенциал в профессиональной подготовке студентов технического университета.** В статье рассмотрены вопросы влияния валеологического образования на процесс профессиональной подготовки студенческой молодежи, поиск эффективных путей формирования идеологии и культуры ведения здорового образа жизни, а также ценностного отношения к индивидуальному здоровью.

**Ключевые слова:** образование, валеология, здоровье, физическая культура, студенческая молодежь, профессиональная подготовка.

**Aleksander Gladoshchuk, Viktor Tonkonog, Igor Bigul. Valeological Education and its Value Potential in the Students Professional Training of Technical Universities.** The article examines the problems of valeological education that influences on process of youth training. The search for effective ways of ideology formation and culture of a healthy lifestyle, as well as valuable attitude to the individual's health are also studied.

**Key words:** education, valeology, health, physical culture, student youth, professional training.