

УДК 614.2

Сімахіна Г.О., д-р техн. н., проф.

Науменко Н.В., д-р філол. н., проф.

Національний університет харчових технологій, м. Київ

## ВАЛЕОЛОГІЧНА СКЛАДОВА В СИСТЕМІ ГУМАНІТАРНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ

Актуальність досліджень, присвячених здоров'ю студентів як основної складової виховання, не викликає сумнівів. В останні роки відзначається безпрецедентне зростання психічної та фізичної патології серед студентської молоді.

Тому здоров'я молодого покоління має стати проблемою державного значення і посісти належне місце в загальній системі виховання студентської молоді, оскільки в недалекому майбутньому саме це покоління стане активним і відповідальним членом суспільства, проводячи в життя питання глобалізації та євроінтеграції.

Якщо здоров'я дорослої людини є похідним її власної поведінки і ставлення до свого організму, то здоров'я молоді значною мірою залежить від того мікросоціуму, котрий його оточує, та від ефективності валеологічного виховання, ключовою тезою якого є навчити студентів усвідомити, що кожен із них несе індивідуальну відповідальність за стан свого здоров'я.

Прочитуємо вислів академіка Миколи Амосова з цієї точки зору: «Не сподівайтесь, що лікарі зроблять вас здоровими. Вони можуть урятувати вам життя, вилікувати хворобу, однак лише підведуть до старту, а далі, щоб жити надійно, навчайтесь покладатись на себе. Одна медицина не може зробити людину здоровою.

На жаль, здоров'я, як важлива мета, постає перед людиною лише тоді, коли смерть стає близькою реальністю» [1, 241].

Більшість фахівців у галузі валеології вважають, що для здоров'я молодої людини необхідні 4 умови:

- фізичні навантаження;
- раціональне харчування;
- загартовування;
- уміння правильно чергувати навчання та відпочинок.

Людський організм наділений унікальними методами саморегуляції. В ньому передбачено все, щоб справитись із першими ознаками захворювання і не допустити розвитку хвороби. *Організм здатний сам відновити порушену*

*рівновагу і знешкодити неприємні симптоми, якщо дати йому можливість відпочити і розслабитись. Якщо навчитись розуміти організм і вчасно вжити потрібних заходів, то саме цим можна допомогти природним захисним силам виконати свою роботу і запобігти хворобам [3, 83].*

В усьому світі здоров'я цінується дуже високо. За кордоном бути здоровим взагалі престижно, особливо у США та Японії. Тут розуміють, що здоров'я є важливим соціальним та економічним чинником, тому на підприємствах широко заохочуються всі заходи до його зміцнення та збереження. Так, нью-йоркська компанія «Аско» платить своїм співробітникам додатково 500 доларів за користування сходами, а не ліфтом, ще 500 доларів тим, хто кинув курити, і по 100 доларів за кожен фунт (400 г) скинутої зайвої ваги. Імідж здорового, спортивного, привабливого керівника всіляко популяризується. Існує навіть така течія – «юппі»: молода людина, що робить кар'єру завдяки престижному способу життя.

У кожного з нас своє життя, своє розуміння власного місця в ньому, своя дорога до цього розуміння. Однак мало розуміти, мало знати, чого ти бажаєш досягнути. Треба вміти робити те, чого бажається й що вважається розумним. А що може бути бажанішим і дорожчим для людини, ніж хороше здоров'я й гармонійне світле життя?

Та для цього потрібно трудитись. «Здоров'я для тіла, наче мудрість для душі», – писав французький мислитель Ларошфуко.

Збереження психофізичного здоров'я студентів значною мірою залежить від організації спеціалізованої системи формування, розвитку та збереження здоров'я в певному ВНЗ.

Ця система повинна не зводитись лише до традиційного медичного обстеження, що їх студенти проходять щороку, а спиратись на сучасні підходи до формування культури здоров'я, використовуючи технології фізичного та психологічного тренування, і в цьому велике значення належить роботі спортивного комплексу університету.

Реалізація програми збереження і поліпшення стану здоров'я студентів в університеті можливо лише за умови тісної взаємодії всіх рівнів освітнього та виховного процесів формування здорового способу життя, впровадження у навчальний процес елементів внутрішньої та зовнішньої мотивації до здорового способу життя.

Поняття ефективності будь-якої діяльності, у тому числі студентської, включає характеристики як певного рівня результативності цієї діяльності, так і засоби її досягнення, тобто показник «ціни» діяльності [2, 23].

«Ціна» навчальної діяльності – це загальна сума усіх фізіологічних та психологічних витрат організму, які забезпечують належний рівень засвоєння знань, умінь та навичок.

Якщо вона виявляється надмірно високою і для отримання необхідного результату вимагається перенапруження психофізичних механізмів, то навіть при високому рівні успішності студентів ефективність навчальної діяльності загалом буде низькою [4, 21]. Ці дані ще раз підкреслюють необхідність виховної роботи серед студентів, присвяченої питанням їхньої валеологічної освіти.

При формуванні структури валеологічної освіти необхідно враховувати основні чинники, які впливають на стан здоров'я студентів: спадковість, стреси, порушення режиму та структури харчування, тютюнокуріння, недостатня фізична активність або поєднання значних навчальних та спортивних навантажень.

Одним із завдань даної проблеми є оцінка поточного стану індивідуального здоров'я студента і контроль за змінами його рівня протягом навчального процесу. У США та Європі це завдання вирішують за допомогою доступних програмно-технічних засобів і методів експрес-оцінки функціонального стану систем організму, які дозволяють проводити самоконтроль у динаміці фізичного вдосконалення, здійснювати своєчасне корегування навчального та спортивного навантаження відповідно до вікових особливостей організму, оскільки відомо, що тривале напруження адаптаційних механізмів людини може призвести до їх зриву і розвитку патологічних станів [6].

Сучасний навчальний процес своєю технологією, обсягом інформації, структурою занять, умовами їх проведення тощо пред'являє до студентів великі психологічні та фізіологічні вимоги, котрі значною мірою не відповідають індивідуальним віковим, ментальним і фізичним можливостям студентів. Така невідповідність призводить до зниження резервів систем організму, його компенсаторних та адаптаційних можливостей. У результаті порушуються стійкість молодого організму до впливу соціальних, екологічних та професійних чинників.

Аналіз інформаційних потоків у сфері медицини, освіти, педагогіки, основ безпеки життєдіяльності людини, біології, психології, тобто в тих галузях знань, які безпосередньо стосуються проблеми створення валеологічної освіти, дає можливість констатувати невідповідність між обсягом інформації у відповідних установах та обмеженою можливістю її використання конкретними споживачами, організаторами, розробниками методів і засобів збереження та поліпшення стану здоров'я студентів у процесі навчання [5].

У зв'язку з цим постає нагальна потреба підготовки та реалізації в Україні проектів освітніх стандартів, наприклад «Культура здоров'я», «Здоров'я та освіта» тощо та створення відповідних освітніх порталів.

Специфікою таких порталів мають стати типові сервісні функції, апробовані в інших країнах [7]. Наприклад, навчання, інформаційна частина, доставка персоналізованої інформації, можливість спільної роботи, експертиза і контроль. До роботи таких порталів необхідно залучати фахівців у галузі медицини, фізіології, валеології, психології, фізичної культури тощо.

**Висновок.** Сучасний освітній процес у ВНЗ стає дедалі інтенсивнішим. Навантаження, котрим піддається організм студента, наближаються до межового допустимого рівня. При цьому слід мати на увазі, що контингент студентів неоднорідний. Для одних такі навантаження є посильними, для інших – можуть лежати за межами адаптаційних і резервних можливостей організму. У зв'язку з цим, надзвичайно актуальною є проблема валеологічного виховання студентів як однієї з важливих складових системи гуманітарного виховання.

### Література

1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Человек и общество / Н.М. Амосов. – Донецк : Сталкер, 2003. – 464 с.
2. Антропова М.В. Адаптация учащихся к учебным нагрузкам / М.В. Антропова, А.Л. Хрипкова // Новые исследования по возрастной физиологии. – 2009. – №2. – С. 23-28.
3. Гулий І.С. Основи валеології. Валеологічні аспекти харчування : підручник / І.С. Гулий, Г.О. Сімахіна, А.І. Українець. – К. : НУХТ, 2003. – 336 с.
4. Казин Э. Анализ факторов, определяющих качество педагогической и психологической адаптации учащихся / Э. Казин, О. Никифорова // Валеология. – 2003. – №4. – С. 21-28.
5. Чепурных Е. Создание, состояние и перспективы развития специализированного информационно-образовательного портала «Здоровье и образование» / Е. Чепурных // Валеология. – 2003. – №4. – С. 57-63.
6. Canter D. Can health be a quantitative criterion? A multi-facet approach to health assessment / D. Canter, L. Nanke // Towards a New Science of Health. London, 2005. P. 184. <http://www.informika.ru/text/exhibit/portal>.