

МЕТОДИ ФОРМУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ СТРАТЕГІЙ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ В МАЙБУТНІХ БАКАЛАВРІВ ПРИРОДНИЧИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ НА ЗАСАДАХ МІЖДИСЦИПЛІНАРНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ

FORMATION OF INDIVIDUAL HEALTH-SAVING STRATEGIES OF FUTURE BACHELORS OF SCIENCE ON THE BASIS OF INTERDISCIPLINARY INTEGRATION

У статті здійснено загальну характеристику методів формування індивідуальних стратегій здоров'язбереження в майбутніх бакалаврів природничих спеціальностей на засадах міждисциплінарної інтеграції. Обґрунтовано процедуру добору анонсованих методів. Встановлено, що жоден окремий метод не є універсальним, тому в контексті дослідження використовувалася система методів, узгоджена з індивідуальними психофізіологічними особливостями студентів. Підсумовано, що основними методами формування індивідуальних стратегій здоров'язбереження майбутніх бакалаврів природничих спеціальностей є методи контролю за ефективністю виховних дій, методи, що регулюють мотивацію студентів до зміцнення здоров'я, методи організації здоров'язбережувальної діяльності, методи стимулювання здоров'язбережувальної діяльності, самовиховання (свідомо діяльність студента, що спрямована на розвиток позитивних і подолання негативних рис), генетико-моделювальні методи.

Ключові слова: методи, бакалаври природничих спеціальностей, здоров'я, здоров'язбереження, здоровий спосіб життя, студенти, освіта.

В статье осуществлена общая характеристика методов формирования индивидуальных стратегий здоровьесбережения у будущих бакалавров естественных специальностей на основе междисциплинарной интеграции. Обоснована процедура отбора анонсированных методов. Установлено, что никакой отдельный метод не является универсальным, поэтому в контексте исследования использовалась система методов, согласованная с индивидуальными психофизиологическими особенностями студентов. Подытожено, что основными методами

формирования индивидуальных стратегий здоровьесбережения будущих бакалавров естественных специальностей являются методы контроля за эффективностью воспитательных действий, методы, регулирующие мотивацию студентов к укреплению здоровья, методы организации здоровьесберегающей деятельности, методы стимулирования здоровьесберегающей деятельности, самовоспитание (сознательная деятельность студента, направленная на развитие положительных и преодоление отрицательных черт), генетико-моделирующие методы.

Ключевые слова: методы, бакалавры естественных специальностей, здоровье, здоровьесбережение, здоровый образ жизни, студенты, образование.

The methods of individual health-saving strategies of future bachelors of science on the basis of interdisciplinary integration are generally described. The procedure for selecting the mentioned methods is substantiated. It has been established that no single method is universal, therefore, a system of methods was used in the context of the study, which was coordinated with the students' individual psychophysiological features. It is concluded that the main methods of formation of individual health saving strategies future bachelors of science are methods for controlling the effectiveness of educational actions, methods that regulate the motivation of students to improve their health, methods of organization of health saving activities, methods of stimulating health saving activities, self-education (conscious activity of the student, aimed at developing positive features and overcoming negative ones), genetic-modeling methods.

Key words: methods, bachelors of science, health, health saving, healthy lifestyle, students, education.

УДК 378

Шукатка О.В.,

канд. пед. наук,
доцент кафедри
фізичного виховання та спорту
Львівського національного
університету імені Івана Франка

Постановка проблеми в загальному вигляді. Формуванню індивідуальних стратегій здоров'язбереження в майбутніх бакалаврів природничих спеціальностей на засадах міждисциплінарної інтеграції сприяють методи, спрямовані на досягнення освітніх цілей, зокрема такі: оволодіння науково обґрунтованими знаннями про генотипові, вікові, психофізіологічні закономірності здоров'я; оволодіння вміннями й навичками його охорони, збереження та зміцнення в умовах освітнього процесу в закладі вищої освіти та школі; виховання ціннісно орієнтованих настанов на дотримання здорового способу життя, уміння вести організаторську та роз'яснювальну роботу серед колег.

Загальновідомим є той факт, що одні студенти найкраще сприймають зображення – схеми, рисунки, таблиці, моделі, діаграми, письмовий текст тощо (візуали), інші зорієнтовані на озвучену інформацію та найкраще засвоюють усний текст (аудіали), ще інші надають перевагу невербальній інформації й навчаються «рухом» (кінестети) [10, с. 59–60]. Тому добір методів формування індивідуальних стратегій здоров'язбереження в майбутніх бакалаврів природничих спеціальностей на засадах міждисциплінарної інтеграції здійснювався з урахуванням особливостей сприйняття й засвоєння студентами навчальної інформації. Науковці переконливо доводять, що жоден окремий метод не є універсальним, а тому необхідно використо-

вати систему методів, узгоджуючи їх із завданнями та змістом виховного заходу, конкретними умовами, за яких реалізують виховний вплив, індивідуальними особливостями студентів [4, с. 165].

Під методом розуміють шлях, спосіб пізнавальної, практичної діяльності людей або найкоротший шлях досягнення оптимальних результатів, що відповідають поставленим цілям [2, с. 43]. Нам імпонує думка, згідно з якою методи навчання – це засоби взаємопов'язаної діяльності викладача та студента, що спрямована на виконання завдань навчання, виховання й розвитку [8, с. 111].

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Питання розроблення методичних підвалин педагогічних досліджень постійно перебуває в науковому полі зору вчених. Вагомий внесок у методичку дослідження проблеми збереження здоров'я зробили М. Амосов, В. Ананьєв, Г. Апанасенко, Н. Башавець, В. Бобрицька, І. Брехман, В. Волков, Т. Круцевич, С. Присяжнюк, П. Плахтій, Л. Татарнікова та інші науковці.

Зокрема, В. Оржеховська та О. Єжова виокремлюють такі педагогічні методи, що сприяють організації діяльності, спрямованої на здоров'я: формування ціннісного ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших, формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя, формування навичок здорового способу життя [7, с. 15].

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Однак резюмування наукових доробків сучасних авторів свідчить про відсутність цілеспрямованих пошуків у напрямі розроблення методів формування індивідуальних стратегій здоров'язбереження майбутніх бакалаврів природничих спеціальностей на засадах міждисциплінарної інтеграції.

Метою статті є загальна характеристика методів формування індивідуальних стратегій здоров'язбереження в майбутніх бакалаврів природничих спеціальностей на засадах міждисциплінарної інтеграції.

Виклад основного матеріалу. Серед методів, які сприяють формуванню здорового способу життя молоді, науковці виокремлюють методи, що організують цей спосіб життя, зокрема:

– привчання (обміркована організація життя, праці, навчання, відпочинку із залученням до виконання фізичних вправ);

– метод вправ (використання різноманітних вправ на формування навичок здорового способу життя);

– приклад (спрямованість уваги на позитивні приклади оздоровчої діяльності людей);

– гру (як можливість активного відпочинку, позитивного настрою);

– змагання (що реалізує прагнення людини до здорового суперництва, самоутвердження, розвитку фізичних сил і підвищення активності);

– доручення (здобуття молоддю досвіду виконання суспільних обов'язків та формування правильного ставлення до здорового способу життя);

– методи, що формують свідомість (бесіда, лекція, обговорення статей, книг, кінофільмів, телепередач);

– методи, які регулюють діяльність (заохочення, осуд) [5].

Свою чергою Г. Іванова, досліджуючи проблему оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи в технічних закладах вищої освіти шляхом валеологічної освіти студентів, окреслила такі методи пропаганди здорового способу життя: а) методи, що організують здоровий спосіб життя (вправи, ігри, змагання); б) методи, що формують свідомість людей (бесіда, лекція, обговорення проблеми оздоровлення); в) методи, що регулюють діяльність людей (переконання, заохочення тощо) [6, с. 19].

У нашому дослідженні враховувалося, що існує чимало причин, які впливають на вибір методів роботи. Зокрема, слушною є наукова позиція І. Підласого, який розробив ієрархію чинників, що впливають на вибір методів, а саме:

1) мета, характеристики продукту, рівень навчання, якого необхідно досягти;

2) рівень мотивації;

3) реалізація принципів, закономірностей навчання;

4) обсяг вимог і змісту, які необхідно реалізувати;

5) кількість та складність навчального матеріалу;

6) активність і зацікавленість;

7) вік і працездатність особи;

8) сформованість навчальних навичок, навчальна тренуваність та витривалість;

9) час навчання;

10) матеріально-технічні, організаційні, екологічні умови навчання;

11) застосування методів на попередніх заняттях, тип і структура заняття;

12) взаємини між педагогом та студентом, що склались у процесі навчальної праці;

13) кількість студентів у групі;

14) рівень підготовленості викладача;

15) стан здоров'я студентів [9, с. 499].

Схарактеризовані автором причини будемо враховувати, обираючи методи роботи в нашому дослідженні. Для достовірності та об'єктивності апробуватимемо ті методи, які найбільш вірогідно гарантують результат.

Так, *переконання* – один з обраних методів, що сприяє формуванню індивідуальних стратегій здоров'язбереження майбутніх бакалаврів природничих спеціальностей, корегує погляди студентів щодо здоров'язбереження та формує подальшу здоров'язбережувальну поведінку.

Під переконаннями розуміють уявлення, знання, ідеї, які стали мотивами поведінки людини та вплинули на її ставлення до різних сфер дійсності; компоненти світогляду людини [3, с. 555]. Переконавання сприяє зміні уявлень і настанов студента на здоров'язбереження, спонукає до здоров'язбережувальної поведінки, залучає до здоров'язбережувального співробітництва.

Підґрунтям для формування переконання у важливості здоров'язбережувальних дій слугують знання про їх значення для всебічного розвитку, підвищення працездатності, виховання морально-вольових якостей. На підставі здобутих знань усвідомлено опановуються здоров'язбережувальні дії та формуються звички до щоденної здоров'язбережувальної діяльності.

Заохочення як метод позитивного оцінювання здоров'язбережувальної поведінки та діяльності студентів закріплює здоров'язбережувальні навички й звички та збуджує позитивні емоції. Воно спрямоване на те, щоб активізувати студентів бажання до подальшої роботи та зацікавити здоров'язбережувальними діями. Саме емоції виражають задоволеність фізичним, психічним, духовним і соціальним станом. Основна функція заохочення полягає в схваленні позитивних здоров'язбережувальних дій і вчинків для спонукання майбутніх бакалаврів природничих спеціальностей до їх повторення. Це формує здоров'язбережувальну поведінку та розвиває готовність студентів до повсякденного систематичного здоров'язбереження.

Існують різні види заохочення: схвалення, похвала, побажання, подяка, важливе доручення, порада, сприяння, допомога, винагорода, довіра викладача. Натомість вимоги викладачів заборонного характеру передбачають нагадування, зауваження, осуд, заборону, розпорядження, наказ. Саме вони забезпечували необхідний зворотний зв'язок у питанні доцільності чи недоцільності виконання дій, завдань, вправ, заходів та належним чином стимулювали студентів до коригування своєї подальшої поведінки.

Змагання як метод завдяки елементу суперництва сприяє формуванню індивідуальних стратегій здоров'язбереження майбутніх бакалаврів природничих спеціальностей, засвоєнню здоров'язбережувальної поведінки й діяльності. Змагання потребують захоплюючої здоров'язбережувальної програми, якісної організації, критеріїв оцінювання, нагородження, матеріального й морального стимулювання (наприклад, змагання за звання кращого знавця основ здоров'язбереження). Змагання згуртовуює студентський колектив, спрямовує на досягнення здоров'язбережувальних успіхів, навчає перемагати та турбуватися про своє здоров'я, допомагає кожному учаснику продемонструвати максимальні можливості.

Водночас до методів, які оптимізують процес формування індивідуальних стратегій здоров'язбереження майбутніх бакалаврів природничих спеціальностей, віднесено педагогічне спостереження, бесіду, опитування, виконання доручень, створення ситуацій для вивчення здоров'язбережувальної поведінки студентів.

Орієнтовна програма вивчення здоров'язбережувальної поведінки майбутніх фахівців передбачає збір інформації про студента, а саме загальних відомостей про нього, рівень його розвитку, навчальну та спортивну діяльність і громадську активність. Запропонована нижче програма трансформована й модифікована на основі досліджень Н. Башавець [1, с. 367–371]:

1. *Загальні відомості про студента*: прізвище та ім'я студента, рік народження; соціально-побутові умови; адреса проживання, склад сім'ї, освіта, місце роботи батьків; режим спортивного дозвілля студента; участь у спортивно-масовій діяльності вищого навчального закладу; стан здоров'я (медична група, до якої зараховано студента); протипоказання щодо окремих фізичних вправ, якщо є.

2. *Загальний рівень розвитку студента*: психічний розвиток студента (характеристика його уваги, засвоєння й запам'ятовування навчального матеріалу, аналізу інформації; розвиток вольових якостей); інтелектуальний розвиток майбутнього бакалавра природничих спеціальностей (інтерес до проблеми здоров'язбереження, наявність здоров'язбережувальних знань, умінь, навичок); індивідуально-психологічні особливості студента (енергійність, наполегливість, упевненість, сміливість, рішучість, урівноваженість та емоційна вразливість); рівень фізичної підготовленості, який фіксують за результатами контрольних нормативів із фізичного виховання.

3. *Навчальна та спортивна діяльність студента*: мотиви здоров'язбережувальної діяльності; наявність пропусків занять із фізичного виховання та їх причини; ставлення студента до занять спортом; успішність навчання з фізичного виховання; особиста активна участь у спортивних гуртках; якість і систематичність власної здоров'язбережувальної діяльності.

4. *Громадська активність студента*: дисципліна майбутнього фахівця, наявність лідерських якостей та організаторських здібностей; уміння переконувати інших у важливості власного здоров'язбереження та оточення; відповідальне ставлення студента до свого здоров'я; допомога в здоров'язбережувальній діяльності іншим; інтерес студентів до спортивного позанавчального життя та участь у ньому.

Наведена програма вивчення здоров'язбережувальної поведінки майбутніх бакалаврів природничих спеціальностей необ-

хідна для того, щоб виявити недоліки способу життя, які студенти коригуватимуть у створених індивідуальних стратегіях збереження та зміцнення власного здоров'я.

Висновки. Отже, до основних методів формування індивідуальних стратегій здоров'язбереження майбутніх бакалаврів природничих спеціальностей відносимо методи контролю за ефективністю виховних дій, методи, що регулюють мотивацію студентів до зміцнення здоров'я, методи організації здоров'язбережувальної діяльності, методи стимулювання здоров'язбережувальної діяльності, самовиховання (свідома діяльність студента, що спрямована на розвиток позитивних і подолання негативних рис) тощо.

Перспективи подальших наукових розвідок у цьому напрямі вбачаємо у виокремленні форм і засобів формування індивідуальних стратегій здоров'язбереження в майбутніх бакалаврів природничих спеціальностей у закладах вищої освіти на засадах міждисциплінарної інтеграції.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Башавець Н. Теоретико-методичні засади формування культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації студентів вищих економічних навчальних закладів: дис. ... докт. пед. наук: 13.00.04. О., 2012. 555 с.
2. Безпалько О. Соціальна педагогіка в схемах і таблицях: навч. посібник. К.: Центр навчальної літератури, 2003. 134 с.
3. Большой психологический словарь / сост. и общ. ред.: Б. Мещеряков, В. Зинченко. СПб.: Прайм-еврознак, 2004. 672 с.
4. Волкова Н. Педагогіка: посібник для студ. вищих навч. закл. К.: ВЦ «Академія», 2002. 576 с.
5. Глухов В. Физическая культура в формировании здорового образа жизни. К.: Здоровье, 1989. 72 с.
6. Иванова Г. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи в технічних вищих навчальних закладах шляхом валеологічної освіти студентів: дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02. Луцьк, 2000. 240 с.
7. Оржеховська В., Єжова О. Методологічні засади діяльності освітнього закладу, спрямованої на здоров'я. Педагогіка і психологія. 2009. № 4. С. 5–17.
8. Педагогіка вищої школи: навч. посібник / З. Курлянд, Р. Хмелюк, А. Семенова та ін.; за ред. З. Курлянд. К.: Знання, 2007. 495 с.
9. Підласий І. Практична педагогіка або три технології. Інтерактивний підручник для педагогів ринкової системи освіти. К.: ВД «Слово», 2004. 616 с.
10. Садовская И. Взгляд на средства обучения с позиций особенностей восприятия информации обучающимися. Актуальные проблемы средств обучения биологии, географии и экологии в школе и вузе: сб. тезисов и докладов Междунар. науч.-практ. конф. М., 2002. С. 58–60.