

НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНИЙ ПРОЦЕС ТА ЗДОРОВ'Я

У статті дається теоретико-практичне обґрунтування тих форм навчання, які забезпечать формування здорового способу життя (ЗСЖ) як біологічну потребу у студентів, після їх діагностування на переважання першої чи другої сигнальних систем, лівої чи правої півкулі мозку за значенням латентного періоду зорово- та слухо-моторної реакції.

Ключові слова: студент, здоровий спосіб життя, форми навчання, способи сприйняття, перша, друга сигнальні системи, ліва, права півкуля мозку.

Постановка проблеми. Впродовж існування людей здоров'я було, є і буде невід'ємним компонентом щастя людини, але в юному віці не всі це розуміють, звідси такі вражаючі цифри про кількість тих, що палять, вживають спиртні напої, наркотики і ін., тому пріоритетним напрямом системи освіти, а саме навчально-виховного процесу є використання тих форм навчання, які краще забезпечать формування здорового способу життя (ЗСЖ) студентів. Соціально-економічні перетворення в Україні, глобальна економічна криза активізували проблему збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді. Це поставило перед вищими навчальними закладами завдання створити такі умови загального розвитку молодих людей, які б сприяли поліпшенню їх фізичного і психічного здоров'я, гармонізації їхніх взаємин з навколишнім соціальним середовищем, від чого залежить майбутнє всього суспільства та кожної особистості [5].

Питання здоров'я та здорового способу життя є актуальними в нашій країні та в усьому світі загалом. Проблемами формування та зміцнення здоров'я студентської молоді, ведення здорового способу життя займаються як викладачі так і медичні працівники. Але переглянувши різні літературні джерела та провівши тестування серед студентів факультету фізичного виховання можна зазначити, що цих знань замало та вони не стали їх переконанням, тому завданням педагогів вищої школи стає пошук і теоретико-практичне обґрунтування тих форм навчання, які забезпечать формування ЗСЖ у студентів, як біологічну потребу, без якої неможливе їх існування, таку як дихати, їсти, вмиватися та ін.

Аналіз останніх досліджень з проблем здоров'я молоді та ЗСЖ досліджується багатьма авторами. Питання вивчення цілісних орієнтацій студентської молоді, проблеми значимості здоров'я, формування у студентів ціннісного ставлення до здоров'я, фізичної культури та ЗСЖ висвітлюється у працях українських і зарубіжних авторів: Антіпова Ю.С., Гореленка О.С., Волкова С.С., Жданової Ю.В., Лісчишина Г.В., Марчук С.А., Науменко Ю.В., Ярошенко П.В. та ін. [3]. Але, не дивлячись на таку кількість наукових розробок, відповідно до "Європейського опитування учнівської молоді щодо вживання алкоголю та наркотичних речовин", майже 87% українських школярів 15-17 років хоча б раз у житті пробували алкоголь. Більше 26% учнів вживають алкоголь 1-2 рази на місяць і близько 14% – 3-5 разів. Зловживання або надмірне вживання алкоголю в Україні починається в ранньому віці і збільшується з роками – найбільша кількість зловживають виявлено у наймолодшій віковій групі 18-29 років [11].

Мета роботи: теоретико-практичне обґрунтування тих форм навчання студентів факультету фізичного виховання, які забезпечать найкраще сприйняття та обробку інформації, з метою формування у них ЗСЖ.

Національна доктрина розвитку освіти передбачає зміни змісту освіти: "Освіта відтворює і нарощує інтелектуальний, духовний та економічний потенціал суспільства. Пріоритетним завданням систем освіти є виховання людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної і суспільної цінності. В усіх ланках системи освіти шляхом використання засобів фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчої роботи закладаються основи для забезпечення і розвитку фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я кожного члена суспільства" [8]. Для цього необхідно навчитися правильно мотивувати підрастаючі покоління, щоб знання про ЗСЖ перейшли зі сфери свідомого у підсвідоме, на рівні автоматизму виконання. Вибір методів формування здорового способу життя залежить від механізмів сприйняття і обробки інформації суб'єктами, а це, в свою чергу, визначається тим, яка півкуля є домінуючою. В дослідженні першим завданням стала діагностика студентів за домінуванням першої або другої сигнальної систем, правої або лівої півкулі. Для чого було визначено латентні періоди простих: зорово- та слухо-моторної реакції студентів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Експеримент проводився на базі факультету фізичного виховання Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. У дослідженні брали участь 51 студент другого курсу. Для вимірювання латентного періоду простих: зорово- та слухо-

моторної реакції студентів використовувався хронорефлексометр. Дослідження проводилось в умовах відносного психофізіологічного спокою досліджуваного і повній тиші. У процесі кожного етапу експерименту респондент виконував 5 сенсомоторних реакцій на світловий і звуковий подразник, і на слова "світло" і "звук".

Порівнявши отримані результати часу психічних реакцій серед студентів 2 курсу факультету фізичного виховання можна сказати, що незважаючи на наявність чи відсутність серед респондентів спортивного розряду середнє значення часу реакції на звуковий та світловий подразники (сигнали першого порядку) є меншим (звук – $0,232 \pm 0,024$ мс; світло – $0,324 \pm 0,026$ мс) ніж на слова "звук" та "світло" ($0,326 \pm 0,019$; $0,405 \pm 0,021$ (сигнали другого порядку). Це вказує на те, що у більшості студентів переважає перша сигнальна система, наочно-образне мислення, більш активна права півкуля мозку яка й відповідає за емоції, інтуїцію, орієнтацію на самого себе, за цілісне сприйняття образів, а не ліва півкуля, яка відповідає за сприйняття слів, за другу сигнальну систему. Тобто перевага припадає на першу сигнальну систему за допомогою якої формуються і здійснюються умовні рефлекси на реальні матеріальні подразники. В школах, а особливо в ВУЗах головною формою є словесне навчання, виховання і формування вербально-лінгвістичного, логіко-математичного інтелекту у студентів. Підставою вибору цієї форми навчання є факти, які були отримані за допомогою методу комп'ютерної томографії та тесту Векслера: об'єм лівої півкулі респондентів більший, ніж правої, і маса сірої речовини в лівій півкулі мозку більша, ніж у правій. Крім когнітивного, важливу роль грає і асоціативне навчання, котре представлене класичними умовними рефлексами (рефлекси I типу) та інструментальними (рефлекси – II типу). Характер умовного подразника, функціональна спеціалізація лівої і правої півкуль людини впливає на швидкість його сприйняття і спосіб обробки інформації. Для лівої півкулі характерне послідовне детальне сприйняття, аналітична стратегія обробки інформації, мовна активність, розуміння сенсу слів. Для правої півкулі – просторові уявлення та орієнтація, цілісне сприйняття, синтетична стратегія, просторово-інтуїтивне мислення. Таким чином, для правопівкульних студентів краще використовувати форму асоціативного навчання, де умовним подразником буде сигнал першого порядку та неасоціативні форми навчання, до яких відносяться: сумація (сенситивізація), звикання (габітуція), імпринтинг та імітація. В основі сумації може лежати поступове зростання чутливості до регулярно діючого подразника, такий тип сумації називається сенсibiliзацією (від лат. *sensibilis* – чутливий). Крім того, сумація можлива і за рахунок зниження порогу запуску реакції – фасилітації (від англ. *facilitation* – полегшення). Звикання є ніби протилежною за своїми проявами до сумації формою неасоціативного навчання, яка виявляється в стійкому зменшенні реакції на порогові подразники при їхньому багаторазовому застосуванні. Так, багаторазове словесне повторення перед студентами тези про ЗСЖ, без підкріплення особистими вчинками та діями може призвести до зворотного ефекту. Крім того, для молоді найбільш характерна імітаційна поведінка, коли вони повторюють дії своїх батьків.

Історія розвитку знань про здоров'я нараховує понад 2000 років, однак розуміння його не лише як відсутності захворювань, а як нормативного стану організму, відбулося лише в середині минулого століття, коли ВООЗ визначила поняття здоров'я як стан повного фізичного, душевного (духовного) та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороби або фізичних вад. Тому здоров'я розглядається не лише як ресурс, а як мета життя. Світова наука передбачає цілісний погляд на здоров'я як на феномен, що інтегрує принаймні чотири сфери: фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) та духовну. Усі ці складові невід'ємні одна від одної, тісно взаємопов'язані, діють одночасно, а їх інтегрований вплив визначає стан здоров'я людини [9].

Зростання потреби суспільства у формуванні здорового і активного покоління знайшло відображення в учбових планах та програмах, діючих у ВНЗ: обов'язковими стали курси валеології, велику увагу приділяють екологічній і санітарно-гігієнічній освіті студентів, до базової навчальної програми включено складний комплекс завдань щодо сприяння різнобічному розвитку майбутніх фахівців, дисципліні "Фізичне виховання" відводиться найбільша кількість годин [3].

Нарешті, сама природа здоров'я двоїста – з одного боку, здоров'я представляється природним феноменом, що відображає специфічний стан даного природою організму або психіки, але, з іншого боку, здоров'я – штучний феномен, що формується соціальними вимогами, які пред'являються до стану організму (психіки) з боку суспільства, тобто соціальний артефакт [7].

Збереження фізичного і психічного здоров'я підрастаючого покоління – одне з найважливіших завдань нашого суспільства в цілому і насамперед системи освіти [2]. Збереження та зміцнення здоров'я підрастаючого покоління, забезпечення необхідних для цього умов життєдіяльності, навчання та виховання на сьогодні є одним із пріоритетів державної політики України. Не випадково в останні роки в державних документах йдеться про валеологічне виховання та формування здорового способу життя дітей і молоді [6].

Причина невідповідності між потребою в здоров'я і повсякденною її реалізацією полягає в тому, що здоров'я зазвичай сприймається людьми як щось, саме собою зрозуміле, потреба в якому хоча і усвідомлюється, але, подібно до кисню, відчувається лише в ситуації його дефіциту. Тому зміни в стані здоров'я на донозологічному рівні не стимулюють змін у поведінці людини у бік здорового способу життя [10].

Зростаючий темп зміни вигляду Землі, її біосфери, тобто фізичних, метеорологічних і біологічних факторів, які оточують людину і складають середовище її існування, темп життя, що збільшується, швидка і часта зміна середовища існування людини, до якого не встигає пристосуватися її організм, інформаційні і

нервово-емоційні переживання, висока міграція населення – усе це є причиною високого росту "хвороб цивілізації", що обумовлені насамперед зниженням захисних сил організму, його функціональних резервів [4].

Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямі. На основі отриманих результатів нашого експерименту рекомендуємо, щодо викладення матеріалу з популяризацією ЗСЖ: Для кращого сприйняття, розуміння та запам'ятовування інформації про здоровий спосіб життя, матеріал необхідно викладати у вигляді наочно-образної агітації (активації правої півкулі). Застосовувати не лише мультимедійні установки, але і рольові ігри, методи емпатії, порівняння, смислового та образного бачення. При читанні лекцій застосовувати неасоціативні форми навчання (сенситизацію), тобто підвищення чутливості, емоційного реагування студентів. Не нав'язувати студентам в навчально-категоричній формі, а рекомендувати ведення ЗСЖ. Формування мотивації для зміцнення здоров'я на основі усвідомлення його значимості, на що спрямовувалося озброєння дітей та молоді необхідними знаннями.

Завданням саме вчителя фізичної культури повинна стати інтеграція знань, вмінь та навичок які стосуються здоров'я та здорового способу життя студентів та формування світогляду який би підвищив рівень культури здоров'я студентської молоді.

Використані джерела

1. Арцишевський, Р. А. Світ і людина : підручник для 8-9 класу / Р. А. Арцишевський. – К. : ВТФ "Перун", 1997. – 448 с.
2. Василенко Н. Проблема здорового способу життя в освіті європейських країн // Шлях освіти. – 2000. – №1. – С.19-22
3. Григор'єва, В.О. Формування у студентів цілісного відношення до здоров'я / В.О Григор'єва // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету / Чернігівський державний педагогічний університет ім. Т.Г.Шевченка. – Чернігів, 2007. – Вип. 44. – С. 40-42. – (Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт)
4. Дубровський В.И. Движение для здоровья // Физкультура и спорт. – 1989. – №2. – С.2-3
5. Заплішний І.І. Шляхи оптимізації формування в студентів здорового способу життя засобами фізичного виховання / І.І. Заплішний, Ф.С. сипченко, М.П. Бойко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету / Чернігівський державний педагогічний університет ім. Т.Г.Шевченка. – Чернігів, 2007. – Вип. 44. – С. 43180-183. – (Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт)
6. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді: Наказ Міністерства освіти і науки України від 21 липня 2004 року № 605. – К., 2004. – 15 с
7. Лебедева-Несевря Н.А. Социология здоровья: учеб. пособие для студ. вузов / Н.А. Лебедева-Несевря, С.С. Гордеева; Перм. гос. нац. иссл. ун-т. – Пермь, 2011. – 238 с.
8. Національна доктрина розвитку освіти // Освіта. – 2002. – №26. – С.2-4.
9. Оржеховська, В. Педагогіка здорового способу життя / В. Оржеховська // Проблеми освіти. – 2006. – №48. – С.3-7.
10. Хорьяков В.А. Формирование мотивации здорового образа жизни / В.А. Хорьяков, Л.И. Безуглая, В.А. Мосенз // Проблеми освіти. – К., 2006. – Вип.49. – С.192. Режим доступу <http://nbnews.com.ua/ru/tema/109320/>

Kladikova I., Zhydenko A.

EDUCATIONAL PROCESS AND HEALTH

The article presents the theoretical and practical justification of the forms of education that will ensure the formation of a healthy lifestyle (HLS) as a biological need of the students, after their diagnosis on the prevalence of the first or second signal systems, the left or right hemispheres of the brain on the value of the latent period of visual-and auditory-motor reactions.

Key words: *student, healthy lifestyles, forms of education, ways of perceiving, first, second signal system, the left, the right hemisphere of the brain.*

Стаття надійшла до редакції 06.09.2014 р.