

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**  
**КАФЕДРА СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ, БІОХІМІЇ ТА АНАТОМІЇ**

**Актуальні проблеми**  
**медико-біологічного забезпечення фізичної**  
**культури, спорту та фізичної реабілітації**

**II Міжнародна науково-практична**  
**інтернет-конференція**  
**21 квітня 2016 р.**  
*(присвячена 25-річчю Незалежності України*  
*та 20-річчю Дня Конституції)*

*Збірник статей*

**Харків - 2016**

4. Грибан Г.П. Оцінка стану здоров'я студентів в навчальному процесі з фізичного виховання / Г.П. Грибан // Молода спортивна наука України. - 2011. - Т.4. - С. 25-29.
5. Ковтун А. Рухова активність студенток вищих навчальних закладів / А. Ковтун // Молода спортивна наука України. - 2015. - Вип.19. - Т.2. - С. 105-108.
6. Круцевич Т. Сформованість цінностей індивідуальної фізичної культури студентів різних відділень ВУЗу / Т. Круцевич, О. Марченко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2008. – №3-4. – С. 103-106.
7. Лукоянова К.В. Формування мотивації студентів ВНЗ до здорового способу життя засобами фізичної культури / К.В. Лукоянова // Науковий часопис НПУ імені Н.П. Драгоманова. – 2014. – Вип 3 К (45). – С. 127-130.
8. Марченко О.Ю. Формування ціннісних категорій особистої фізичної культури у студентської молоді: дис...канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Марченко Оксана Юріївна. - Полтава, 2010. – 224 с.
9. Москаленко Н.В. Мотиваційні пріоритети студентів до занять фізичною культурою і спортом / Н.В. Москаленко, Т.В. Сичова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2012. – №2. – С. 10-14.
10. Підмога А. Формирование индивидуальной культуры здорового образа жизни студенток / А. Підмога // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. - №2. – С. 166-169.

## **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ У СТУДЕНТОВ**

**Костикова О.В.<sup>1</sup>**, ст. преподаватель, **Корсун С.Н.<sup>2</sup>**, к.б.н., профессор,  
**Шапошникова И.И.<sup>2</sup>**, к.пед.н., доцент, **Суворова Я.В.<sup>2</sup>**, ст. преподаватель  
*Харьковский национальный педагогический университет имени  
Г.С.Сковроды<sup>1</sup>, Харьковская государственная академия физической культуры<sup>2</sup>,  
м. Харьков*

**Аннотация.** В статье рассмотрены психолого-педагогические аспекты теоретико-практических рекомендаций прогрессивных научных исследований по проблеме формирования здоровьесберегающей ответственности у студенческой молодежи. Проанализированы: понятие здоровьесберегающей ответственности, показатели-критерии ответственного отношения к собственному здоровью в студенческом возрасте и возможности физического воспитания при создании конструктивных психолого-педагогических условий в вузе для стимулирования здорового образа жизни в студенчестве. Представлены варианты педагогических стратегий и технологий в контексте физической культуры, которые способствуют становлению ответственного отношения к личному здоровью у студентов в сфере высшего образования.

**Ключевые слова:** здоровье, студенты, здоровьесберегающая ответственность, физическая культура, физическое воспитание.

**Введение.** Определяющим фактором и приоритетным ресурсом комфортной жизнедеятельности человека, личностного роста и успешной

карьеры профессионала – является наличие благополучного состояния психического и физического здоровья, что детерминирует необходимость формирования здоровьесберегающей ответственности у молодого поколения. Социально-экономический прогресс современной цивилизации, международные интегративные профессионально-образовательные процессы – предъявляют особые требования к состоянию здоровья личности XXI века. Современному специалисту в системе «человек – глобализационный мир», независимо от области профессиональной занятости, обязательны как высокая компетентность, так и психофизический тонус, стрессоустойчивость к постоянной динамике социально-экономических преобразований в условиях социокультурных метаморфоз мирового сообщества. Современность диктует личности необходимость саморегуляции и самоконтроля в диапазоне персональной эмоциональной стабильности, проявления ответственности в спектре здорового образа жизни. В актуальных социально-политических тенденциях – забота субъекта о собственном здоровье в ракурсе задач благополучия общества трансформируется в гражданскую позицию личности.

Анализ современных отечественных и зарубежных психолого-педагогических публикаций, в контексте проблемы воспитания ответственного отношения к персональному здоровью субъекта, демонстрирует значительный интерес теоретиков и практиков научного мира: к разработке психологического инструментария [6;7], поиску конструктивных валео-педагогических технологий [2;3;5], апробации вариантов психолого-педагогического воздействия [1;10], создания оптимальных педагогических условий с целью достижения положительной динамики в формировании здоровьесберегающей ответственности у молодежи [4;8;9]. Ученые констатируют, что закономерно, «здоровье» зависит: как от внешних условий, образа жизни человека, так и от индивидуального ответственного отношения личности к здоровьесбережению. Биография каждого человека в плане здорового образа жизни характеризуется предпосылками здоровьесбережения и осуществляется по индивидуальной траектории. Решающей часто является личностная позиция человека в индивидуальной иерархической структуре: убеждений, мировоззрения, особенностей мотивационной и эмоционально-волевой сферы – в отношении к здоровью с акцентом принципиального жизненного приоритета, понимания персональной ответственности перед собой, микро- и макро-социумом за укрепление и сохранение личного здоровья.

Очевидно, что в настоящее время, главной является проблема личной ответственности каждого молодого человека за собственное психическое и физическое здоровье. При этом, педагоги-практики, основываясь на профессиональных наблюдениях, отмечают доминирование безответственного отношения молодежи к укреплению и сохранению своего здоровья. Причем студенты часто осознают, что в объективной реальности – здоровье имеет первостепенное значение для общей жизнедеятельности, работоспособности, активной учебной деятельности и профессиональной самореализации в современных условиях, но относятся к здоровьесбережению формально.

Проблема здоровья осложняется гиподинамией, длительным пребыванием в закрытых помещениях, а в плане педагогических причин указываются: интенсивность учебного процесса и недостаточное просвещение здорового образа жизни. Наблюдения в сфере высшего образования показывают, что значительная часть молодежи студенческого возраста нуждается в психолого-педагогическом влиянии, проинформированности в ракурсе здоровьесбережения. В отмеченном контексте в качестве основных психолого-педагогических задач современности рассматриваются: прогрессивная научно-методическая организация конструктивного взаимодействия в учебном процессе для формирования здоровьесберегающей ответственности у студентов, актуализация понимания молодежью необходимости осуществления здорового образа жизни, повышение мотивации для увеличения двигательной активности и стимулирование реализации полученной здоровьесберегающей информации в жизнедеятельности молодого человека.

Актуальность проблемы становления здоровьесберегающей ответственности у студентов детерминировала наш научный интерес к освещению ряда рекомендаций современных теоретико-эмпирических исследований с фактическим изложением положительных результатов имплементации психолого-педагогических авторских разработок в учебном процессе вузов. Представленная информация, как мы считаем, может быть полезна как педагогам-практикам высшей школы, так и позволит нам обозначить перспективы собственных дальнейших экспериментальных исследований по данной проблеме.

**Цель исследования** – теоретический анализ и синтез особенностей прогрессивного опыта психолого-педагогических исследований в контексте проблемы формирования здоровьесберегающей ответственности у студенческой молодежи.

**Задачи исследования:**

1) Рассмотреть современное определение понятия здоровьесберегающей ответственности личности, критерии и показатели сформированности данной личностной категории у студентов вуза.

2) Указать и прокомментировать конструктивные психолого-педагогические аспекты практических рекомендаций формирования здоровьесберегающей ответственности в студенческом возрасте.

3) Сформулировать выводы и перспективы дальнейших исследований.

**Материал и методы исследования** – наблюдение в системе высшей школы и теоретический анализ научно-методической литературы по проблеме исследования.

**Результаты исследования**, представленные в контексте теоретического анализа и симбиоза ряда психолого-педагогических положений, свидетельствуют о достаточном внимании современных ученых к проблеме психического и физического здоровья в студенческом возрасте: актуализации здорового образа жизни у молодежи, имплементации здоровьесберегающих, оздоровительных технологий в образовательное пространство вузов и

формирования ответственного отношения к личному здоровью у студентов. В современном медико-биологическом [1], валеологическом [5; 10], социально-психологическом [6; 7] и философско-образовательном [2; 3] дискурсе отражены актуальные тенденции научных концептуальных и методически-практических разработок в спектре изучения проблемы личностного здоровья, подчеркнуты конструктивные установки и рассмотрены учебные рекомендации для студенческой молодежи специальности «Здоровье человека». Нас заинтересовали психолого-педагогические исследования теоретико-эмпирического характера, направленные на изучение «здоровьесберегающей ответственности», «ответственного отношения к здоровью», «формирования ответственности за личное здоровье» у студентов неспортивных вузов с привлечением средств физического воспитания и активизацией деятельности по физической культуре [4; 8; 9].

Представляет интерес авторское (Н.С.Панчук) педагогическое определение здоровьесберегающей ответственности личности, которое мы рекомендуем в психологически модифицированном варианте. Понятие здоровьесберегающей ответственности субъекта, по-нашему мнению, следует рассматривать как комплексное качество личности, которое предполагает:

1. понимание целесообразности здоровьесберегающих действий и осознание важности своевременного укрепления, сохранения личного здоровья,
2. определяя собственное здоровье как главный жизненный приоритет с установкой реализации личностного потенциала: энергичного и продуктивного гражданина общества;
3. мотивационно-потребностные доминанты в самоорганизации здорового образа жизни при условии проинформированности о здоровье и наличия необходимого опыта здоровьесберегающих действий;
4. целеустремленность и настойчивость в овладении умениями и навыками здоровьесбережения с их практической реализацией, регулярный самоконтроль и требовательность в выполнении данных себе обязательств, исполнительность и дисциплинированность в соблюдении правил ведения здорового образа жизни.

Система показателей, согласно выделенным адекватным критериям сформированности ответственного отношения к личному здоровью у студенческой молодежи, изложенной автором [8], позволяет конкретизировать следующий психолого-педагогический вариативный симбиоз показателей – факторов здоровьесберегающей ответственности у студентов вуза по соответствующим критериям:

1. высокий уровень знаний и компетентность в области здоровьесбережения (когнитивный критерий);
2. устойчивость интересов и потребность у студентов в реализации знаний с установкой на здоровьесбережение при активном участии в оздоровительных мероприятиях (мотивационный критерий);

3. способность анализировать и оценивать собственные знания, действия, контролировать стратегию поведения в направлении укрепления и сохранения здоровья (рефлексивный критерий);
4. оздоровительных технологий как на уровне осознания необходимости, чувства долга в укреплении собственного здоровья, так и в контексте сформированности привычки вести здоровый образ жизни, умений использовать знания о здоровье на практике, с постановкой и решением оздоровительных задач (эмоционально-волевой и деятельностный критерии).

Данные показатели и критерии, как мы считаем, являются конструктивными ориентирами для педагогов-практиков, работающих в сфере высшего образования, в отмеченном направлении и заинтересованных в формировании ответственного отношения к личному здоровью у студентов.

«Ответственность за личное здоровье», по мнению М.Н. Савосиной [9], как интегральное качество личности, характеризуется: осознанием социальной ценности мотивов здоровьесбережения и адекватным восприятием личного здоровья, правильной оценкой собственных жизненных ресурсов и возможностей, способностью управлять своим поведением и собственной деятельностью по сохранению и укреплению здоровья, с позитивным отношением к физической культуре. Для эффективной реализации программы, предложенной автором, по активизации физкультурной деятельности студенческой молодежи на основе формирования ответственности за личное здоровье должны быть выполнены следующие условия:

1. индивидуализация и дифференциация процесса физического воспитания через предоставление студентам права на свободу выбора деятельности по физической культуре;
2. применение проектной технологии в физическом воспитании студентов, введение личных оздоровительных программ («Карта самоорганизации физкультурной деятельности», «Личная карта самоорганизации процесса здоровьесбережения»);
3. преодоление проблем в процессе освоения деятельности по физической культуре через обязательное создание преподавателем «ситуаций достижения успеха».

В качестве педагогических средств, которые акцентируют информационно-образовательную составляющую учебного процесса и стимулируют формирование ответственности за личное здоровье в студенчестве, указываются [9] такие, как: включение в учебный процесс – теоретико-методического курса «Самоменеджмент здоровья»; непосредственное участие студентов в проектировании личной программы физкультурной деятельности в целях сохранения и укрепления здоровья; проведение имитационно-ролевых игр; использование заданий частично-поискового, исследовательского характера в самостоятельной работе студентов вуза. Оздоровительному эффекту способствует реализация разнообразных педагогических технологий [4] в условиях «проблематизации» и «персонификации», которые актуализируют тенденцию личности к самосовершенствованию и предполагают ориентацию на

личный опыт в обучении и воспитании. Так же рекомендуется осуществление игровых и соревновательных форм, приемов рефлепрактики: визуализации и аутотренинга. Результативность формирования здоровьесберегающей ответственности может быть обеспечена использованием «технологии активного обучения» с включением ряда форм и методов [8], способствующих повышению уровня знаний о здоровье, правилах ведения здорового образа жизни: дискуссии («Круглый стол», «Модерации», «Открытое пространство», «Мастерская будущего»); творческие задания (проект «Моя жизнь – мое здоровье», сочинения «Что я могу сделать для улучшения физического здоровья?», «Здоровье можно купить?»); участие в студенческих научно-практических конференциях; ведение индивидуального дневника наблюдений за своим здоровьем, здоровьесберегающей активностью, с реализацией стимулирующей и коррекционной функций.

Понимание «здоровья», как считает Н.В.Заводевкина [4] должно основываться на интеграции социально-культурных эталонов со всесторонней самореализацией личности в созидательной деятельности. Автор пропагандирует идею «целостности, универсальности и уникальности человека». Педагогическая позиция ученого по развитию ответственного отношения к здоровью у студентов базируется на стратегии индивидуальной положительной динамики уровня физической подготовленности личности, с акцентом максимального наполнения учебных занятий музыкой, что по мнению исследователя: позволяет студентам почувствовать «симфонию» положительных эмоций, повышает мотивацию и активизирует молодежь в спектре физической культуры в целях здоровьесбережения. В структуре ответственного отношения к личному здоровью у молодежи выделяется три основные концептуальные категории [4], на которые и необходимо ориентироваться, на наш взгляд, в сфере высшего образования:

- адекватное отношение к собственному здоровью;
- уважительное отношение к здоровью других людей;
- позитивное отношение к жизни.

Данные категории, по-нашему мнению, синтезируют основополагающие принципы здоровьесбережения и актуальны в формировании здоровьесберегающей ответственности у студентов.

**Выводы.** Международная социальная и академическая мобильность, характерная для современного студенчества, требует значительных энергозатрат. Даже в ситуации модернизации системы высшего образования, в настоящее время, - сохраняется высокая степень интеллектуальных нагрузок, учебной занятости студентов и, как следствие, – снижение физической активности у молодежи неспортивных специальностей. При имплементации инновационных технологий обучения в высшей школе, по-прежнему наблюдается: недостаточная физическая подготовленность, проблемы со здоровьем у студентов технических и гуманитарных вузов. Тогда как, ведущим показателем здоровья человека, безусловно, является двигательная активность личности, которая может быть максимально реализована при сформированной

здоровьесберегающей ответственности у молодого поколения. Общеизвестным ресурсом актуализации здорового образа жизни конкретного индивида, что и ведет к глобальному оздоровлению нации – закономерно является физическая культура каждого человека и общества в целом. Основываясь на традиционном опыте физического воспитания в сочетании с современным психолого-педагогическим инструментарием необходимо утверждать значимость физической культуры, – в индивидуальном и общественном сознании студенческой молодежи, как будущей профессиональной элиты Украины, гаранта дальнейшей финансовой стабильности и спортивных достижений нашей страны.

**Перспективы дальнейших исследований.** Мы рассматриваем варианты психодиагностического изучения степени сформированности здоровьесберегающей ответственности у студентов-педагогов сферы искусства и у студентов специальности «Здоровье человека», с целью последующей психопрофилактики эмоционального выгорания и профессиональной деформации личности у представителей педагогических профессий и специалистов в области физической реабилитации. Планируем в спектре учебных дисциплин психологического и валеологического цикла имплементацию результативных психолого-педагогических стратегий, проведение психотренингов, направленных на формирование здоровьесберегающей ответственности у студентов, с предоставлением информации, рекомендаций о конструктивных психотехниках преподавателям в сфере физического воспитания и физической культуры вузов в контексте формирования здоровьесберегающей ответственности у студенческой молодежи.

### **Литература.**

1. Актуальні проблеми медико-біологічного забезпечення фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації // Збірник статей I Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції, 23 квітня 2015 р., Харківська державна академія фізичної культури / за ред. О. В. Пешкової – Харків, 2015. – 195 с.
2. Бойчук Ю. Д. Валеологическое мировоззрение: валеофилософский анализ / Ю. Д. Бойчук // «Освіта і доля нації». І. Кант та Г. Сковорода: уявний діалог у сучасних соціокультурних контекстах: Матеріали XV Міжнародної науково-практичної конференції (26-27 вересня 2014 р.) / Харк. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. – Харків: ХНПУ, 2014. – 283 с. – С. 57-61.
3. Бойчук Ю. Д. Вивчення біоетики та біобезпеки як важливих складників підготовки майбутнього фахівця зі здоров'я людини / Ю. Д. Бойчук // «Освіта і доля нації». Європейські цінності в освітньому просторі України: Матеріали XVI Міжнародної науково-практичної конференції (25-26 вересня 2015 р.) / Харк. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. – Харків: ХНПУ, 2015. – 184 с. – С. 21-23.
4. Заводевкина Н. В. Развитие ответственного отношения к здоровью студенток технического вуза средствами физического воспитания: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08. / Н. В. Заводевкина // [Электр. ресурс]. – Хабаровск, 2006. – 17 с. – С. 1-7.

5. Корсун С. М. Сучасні аспекти викладання навчальних дисциплін з основ здоров'я для майбутніх фахівців з фізичної реабілітації / С. М. Корсун, І. І. Шапошнікова, Я. В. Суворова // «Інноваційні напрями рекреації, фізичної реабілітації та оздоровчих технологій» // Збірник статей VII міжнародної науково-практичної конференції, 14 листопада 2014 року. – Харків: ХДАФК, 2014. – 204 с. – С. 62-67.
6. Костікова О. В. До проблеми психічного здоров'я особистості в умовах навчальних перенавантажень: ретроспективні та сучасні аспекти арт-терапії / [О. В. Костікова, С. М. Корсун, І. І. Шапошнікова, Я. В. Суворова] // Становлення і розвиток особистості в умовах освітнього простору: теорія і практика: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (14-15 травня 2015 р., м. Полтава). – Полтава: Друкарська майстерня, 2015. – 192 с. – С. 118-121.
7. Костікова О. В. Психічне здоров'я та професіоналізм особистості: соціальний напрямок у практиці арт-терапії / [О. В. Костікова, С. М. Корсун, І. І. Шапошнікова, Я. В. Суворова] // Наукове періодичне видання «Український психолого-педагогічний науковий збірник»; Науковий журнал №6 (06) грудень 2015. – Львів: ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2015. – 164 с. – С. 77-82.
8. Панчук Н. С. Формирование здоровьесберегающей ответственности студентов вуза: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01. / Н. С. Панчук // [Електр. ресурс]. – Кемерово, 2007. – 18 с. – С. 1-10.
9. Савосина М. Н. Активизация физкультурной деятельности студентов на основе формирования ответственности за личное здоровье: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. / М. Н. Савосина // [Електр. ресурс]. – Чебоксары, 2005. – 16 с. – С. 1-9.
10. Ткачева Е. Н. Влияние гуманистического подхода в воспитании на психическое здоровье человека / Е. Н. Ткачева // Когнітивні та емоційно-поведінкові фактори повноцінного функціонування людини: культурно-історичний підхід: матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції, (Харків. 23-24 жовтня 2015 року) / М-во освіти і науки України, ХНПУ імені Г.С. Сковороди [та ін.]. – Харків: Вид-во «Діса плюс», 2015. – 348 с. – С. 146-147.

## **НАПРАВЛЕННОСТЬ ВОСПИТАНИЯ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ К ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**Купчинов Р.И., д.пед.н., профессор**

*Минский государственный лингвистический университет, г. Минск*

**Аннотация.** В статье рассмотрены вопросы, направленные на формирование ведения здорового образа жизни подрастающего поколения, на современном этапе развития общества.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, формирование, потребность, искусственные системы.

Человек веками мечтал об избавлении от физического труда, создавал легенды о рае, где праведники блаженствуют без забот и страстей. Время разрушило привлекательность безделья, доказало, что творческий, разумно организованный труд необходим человеку.