РОЗДІЛ ІІІ. *ТЕОРІЯ ТА ПРАКТИКА ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ*

УДК 37.013.42

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧА ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Веретенко Т.Г., к. пед. н., доцент

Київський університет імені Бориса Грінченка

Стаття присвячена розкриттю взаємозв'язку здоров'я студентів та організації їх навчання у ВНЗ, активізації навчальної діяльності та способу життя студентів, визначенню шляхів захисту студентів від стресів та психологічних травм в процесі навчання.

Ключові слова : здоров'я студентів, організація навчання, навчальна діяльність, спосіб життя.

Веретенко Т.Г. СОХРАНЯЮЩАЯ ЗДОРОВЬЕ ОРГАНИЗАЦИЯ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ / Киевский университет имени Бориса Гринченко, Украина.

Статья посвящена взаимосвязи здоровья студентов и организации обучения в ВУЗе, активизации учебной деятельности и способа жизни студентов, определению путей защиты студентов от стрессов и психологических травм в процессе обучения.

Ключевые слова: здоровье студентов, организаиия обучения, учебная деятельность, способ жизни.

Veretenko T.G. KEEPING THE HEALTH OF STUDENTS AND ACTIVIZING THEIR LEARNING AND COGNITIVE ACTIVITY / Borys Grinchenko Kyiv University, Ukraine.

The article is devoted to the discovery of interconnection between the health of students and their learning and cognitive activity, activizing students and cognitive activity and means of living, between denoting the ways of students from stresses and psychological traumas in the process of learning

Key words: health of students, organization learning and cognitive activity, healthy life style.

Пошук ефективної організації навчальної діяльності студентів, педагогічних умов формування пізнавальної активності студента, що здатні створити сприятливу атмосферу для успішного розвитку, саморозкриття та самореалізації особистості, тривалий час залишається актуальним напрямом науково-педагогічних досліджень. Одна з найважливіших проблем сучасної педагогіки вищої школи – це визначення ефективної організації навчальної та позанавчальної діяльності студентів, шляхів створення сприятливого морально-психологічного клімату, які сприятимуть захисту студентів від стресів та психологічних травм. Організація навчання студентів у вищій школі являє собою складний, напружений та тривалий процес. Його успішність у більшості випадків залежить від фізичного здоров'я студентів. Проте, як показує аналіз стану здоров'я студентів під час навчання у ВНЗ, вони хворіють частіше на 2 курсі, що пов'язано з перенапругою та відсутністю компенсаторних захисних механізмів адаптації. На старших курсах переважають захворювання, що викликані подовженою дією психоемоційних стресів. Наприкінці навчання зростає кількість хворих на гіпертонічну хворобу, неврози. Це говорить про несприятливий процес адаптації, зриви адаптації, що у значній мірі пов'язано з особливостями центральної нервової системи та вищої нервової діяльності студентів. Проте наприкінці періоду навчання у ВНЗ кількість захворювань помітно знижується, що говорить про адаптованість студентів до умов навчання у ВНЗах.

Аналіз досліджень та публікацій свідчить про підвищення інтересу до взаємозв'язку здоров'я людини та її працездатності. Так, проблемам культури здоров'я людини присвятили свої дослідження А.Л. Апанасенко, Р.І. Айзман, М.М. Амосов, І.І. Брахман, Ю.П. Лисицин, В.П. Петренко; теорії адаптації Н. А. Агаджян, П. К. Анохін, Р. М. Баєвський, В. М. Меерсон; теорії системного підходу С. І. Архангельський, А. М. Алексюк, Н. Э. Касаткіна, Б.І. Коротяєв, А.І. Кузьминський, Н. Ф. Тализіна, В. Д. Шадриков; педагогічних технологій щодо збереження здоров'я Г. К. Зайцев, Е. М. Казин, Л. Г. Качан, Н. П. Недоспасова, Т. С. Паніна, Т.І. Туркот, І.В. Осадчук та ін.

Проведений аналіз досліджень дозволив нам виділити три види здоров'я студентів: фізичне, психічне та соціальне. Фізичне здоров'я характеризується нормальним функціонуванням усіх органів та систем та забезпечує правильний розвиток та функціонування усього організму людини. Психічне здоров'я характеризується рівнем та якістю мислення, розвитком уваги та пам'яті, ступенем емоційної стійкості. Соціальне здоров'я визначається тими моральними принципами, які є основою певного соціального життя людини у суспільстві: відношення до праці, оволодіння здобутками культури, неприйняття звичок

та правил, що суперечать здоровому способу життя. Соціальне здоров'я є вищою мірою людського здоров'я [3,5].

Метою статті є розкриття впливу способу організації навчання у ВНЗ на здоров'я студентів, на активізацію їх навчально-пізнавальної діяльності та визначення шляхів зняття напруги та психологічних перевантажень в процесі навчання. Здорова, морально та духовно розвинута людина почуває себе щасливою, отримує задоволення від навчання, відчуває необхідність у самореалізації та самовдосконаленні. Взаємозв'язок та взаємодія психічних та фізичних сил організму визначають цілісність особистості, а їх гармонія підвищує резерви здоров'я, створює умови для творчого самовираження особистості у різних сферах життєдіяльності студентів. М.М. Амосов запропонував навіть ввести новий медичний термін „кількість здоров'я" для визначення резервів організму людини. Саме організація навчання у ВНЗ повинна зберігати «кількість здоров'я», раціонально використовуючи при цьому резерви організму молодої людини.

Стан здоров'я студента визначається його адаптаційними резервами. Дослідники виділяють фізіологічну, соціальну та біологічну адаптацію. Людина, як частина природи, відчуває на собі дію факторів оточуючого середовища. Із зміною оточуючого середовища змінюється функціональний стан організму, гомеостаз встановлюється на новому рівні, адекватному новим конкретним умовам, що являє собою фізіологічну адаптацію.

На людину діють і соціальні фактори, які пов'язані з умовами життя та діяльності у ВНЗ, і студентам постійно приходиться до них адаптуватися. Фізіологічну адаптацію вчені розглядають як стійкий рівень активності та взаємозв'язку функціональних систем, органів та тканини, а також механізмів управління, що забезпечують нормальну життєдіяльність організму у змінних умовах існування. Адаптація – фазовий процес, пов'язаний із конкретними специфічними та неспецифічними механізмами, який розвивається в процесі взаємодії регуляторних систем. Керувати адаптивністю студентів у вузі – це сприяти підвищенню резистентності організму студента, формувати здібність адекватно реагувати на різноманітні дії. Великого значення набуває організація навчально-пізнавальної діяльності студентів, зняття "авралів", надривів в процесі навчання, стресів у сесійний період [1, 2, 6] .

Не менш важливим фактором активізації навчальної діяльності є спосіб життя студентів. Здоровий спосіб життя – це образ життя, заснований на принципах моральності, раціональної організації, активний, трудовий, що захищає від негативного впливу оточуючого середовища. Всесвітня організація охорони здоров'я визначає здоров'я як стан фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб та фізичних вад.

Сучасний етап розвитку цивілізації призвів до різкої зміни умов існування людини, змінив не тільки середовище його існування, але й образ життя. Образ життя характеризується гіподинамією, переїданням, інформаційним перевантаженням, неправильно організованими процесами навчання та відпочинку, що призводять до порушення здоров'я.

Студенти – це особлива соціальна громада, яку можна віднести до групи ризику. Для неї характерні складні вікові проблеми: адаптація до фізіологічних та анатомічних змін, високе психоемоційне та розумове навантаження, пристосування до нових умов проживання та навчання, формування міжособистісних взаємин з однокурсниками та сусідами по гуртожитку. Високий рівень факторів ризику серед студентів становлять: розповсюдженість тютюнопаління, вживання алкогольних напоїв та наркотичних речовин, спрямованість на розваги. Все це призводить до значного погіршення адаптаційних процесів студентів та серйозних медичних та соціально-психологічних проблем та веде до погіршення навчально-пізнавальної діяльності студентів.

Здоровий спосіб життя включає у себе наступні основні елементи: успішне навчання, раціональний режим праці та відпочинку, усунення шкідливих звичок, особистісна гігієна, закалювання, раціональне харчування.

Особливого значення набуває налагодження раціонального образу життя сучасних студентів. Якщо людина вміє правильно організувати режим своєї праці та відпочинку, то вона надовго зберігає бадьорість та творчу активність. Чітке виконання протягом декількох тижнів продуманого та розумно складеного розпорядку дня допомагає студентові виробити динамічний стереотип, який сприяє формування у корках великих півкуль певної послідовності процесів збудження та гальмування, що так необхідні для ефективної навчально-пізнавальної діяльності. Проте вироблення цього динамічного стереотипу, як підкреслював І.В. Павлов, є тривалою працею. Звичка до регулярних розумових навантажень, регулярних занять, раціонально організованого розпорядку дня студента допомагає підтримувати активну навчально-пізнавальну (аудиторну, позааудиторну) діяльність протягом навчання у вузі. Налагодження раціонального образу життя сучасного студента враховує особливості роботи вузу, оптимального використання наявних умов, розуміння своїх індивідуальних особливостей (наприклад, добові біоритми: залежність розумової активності від часу, серцева працездатність).

Як показує дослідження можна виділити складові раціонального образу життя студентів, від яких залежать як їх успішна навчальна діяльність, так і стан здоров'я: гігієна розумової праці, правильне харчування, сон, оптимальна рухома активність, позбавлення шкідливих звичок. Науковці виділяють три види розумової діяльності: легка розумова робота (читання художньої літератури, співбесіда з цікавим науковцем), вона не потребує напруги психофізіологічних механізмів, не викликає перевтоми, а тому може тривати досить довгий час; „оперативне мислення" – повторення вивченого, розв'язання завдань за відомим алгоритмом, переклад іноземного тексту, у цьому випадку психофізіологічні механізми потребують напруги, ефективність роботи підтримується протягом 1,5 – 2 годин; до третього виду необхідно віднести роботу з високою інтенсивністю (засвоєння нової інформації, створення нових уявлень на основі старих), функціонування психофізіологічних процесів відбувається з найбільшою активністю, які забезпечують процеси мислення та запам'ятовування [7].

Спеціалісти з гігієни розумової праці вважають, що оперативне мислення потребує перерви кожні 1,5-2 г., а третій вид розумової діяльності – кожні 40-50 хвилин. Слід підкреслити, що 5-10 хвилинні паузи у розумовій діяльності студентів не порушують ефективність розумової діяльності, оскільки процеси мислення згасають повільно, а перерви допомагають відновити енергію нейронів мозку.

Урахування особливостей протікання різних видів розумової діяльності сприятиме правильній організації розумової праці студентів та активізації їх навчально-пізнавальної діяльності.

Наступним елементом здорового способу життя студентів є усунення шкідливих звичок, до яких слід віднести тютюнопаління, алкоголь та наркотики. Саме вони є причиною багатьох захворювань, скорочення тривалості життя, зниження працездатності та активності у навчанні студентів. Медичні працівники вважають, що куріння однієї цигарки знижує сприйняття навчальної інформації, точність виконання тестів, мускульну силу на 15%. Дія нікотину особлива небезпечна у юнацькому віці, оскільки навіть слабка збуджуюча дія порушує нервову регуляцію. Не менш руйнівним є дія алкоголю та наркотиків на організм людини, оскільки руйнуються усі органи та всі системи організму. Студенти, що перебувають під дією алкоголю чи наркотиків не здатні адекватно реагувати на навчально-виховний процес, вимоги викладачів, виконувати певні навчальні завдання внаслідок порушення центральної та периферичної нервової системи та функцій внутрішніх органів, зміни психіки. Крім змін, що стосуються саме здоров'я, вживання спритних напоїв супроводжуються і соціальними наслідками, що стосуються усіх сторін життя сучасного студентства.

Наступним елементом здорового способу життя є раціональне харчування. Для здоров'я дуже важливим є виконання двох законів. Перший стосується рівноваги між енергію, що отримує людина та енергією, яку вона витрачає. Якщо людина отримує більше енергії ніж витрачає, більше їжі, ніж це необхідно для нормального розвитку, роботи, навчання та самопочуття, то вона починає повніти. Це призводить до певних захворювань – атеросклерозу, ішемічної хвороби серця, гіпертонії, цукровому діабету та інших. Другий закон стосується відповідності хімічного складу раціону фізіологічним потребам організму у харчових речовинах. Потрібно навчитися культурі розумного харчування, оскільки відхилення від законів раціонального харчування призводить до захворювань, а це в свою чергу знижує активність у навчально-пізнавальній діяльності. Їжа, яку людина вживає, повинна складатися з продуктів, що є джерелом білків, жирів, вуглеводів, вітамінів та мінеральних речовин, оскільки саме вони дозволяють досягнути сбалансованого співвідношення харчових речовин і незамінних факторів харчування. При цьому слід дотримуватися певних правил системи харчування: приймати їжу тільки при відчутті голоду; відмовлятися від їжі при больових відчуттях, фізичному чи розумовому захворюваннях; не вживати їжу перед сном; не вживати їжу перед або після фізичної чи розумової роботи.

Раціональне харчування забезпечить правильне формування організму, сприяє збереженню здоров'я, підвищить працездатність у навчанні.

Оптимальна рухома активність – важливий елемент здорового способу життя, в основі якого систематичні заняття фізичними вправами. Для ефективного оздоровлення та профілактики хвороб необхідно тренувати та удосконалювати витривалість у поєднанні із закалюванням. Експериментально доведено, що систематичні заняття фізичними вправами, закалювання сприяють не тільки підвищенню здоров'я, але й суттєво підвищують ефективність розумової діяльності. Організм людини реагує на певне навантаження відповідними реакціями, активізується діяльність усіх органів та систем, внаслідок чого витрачаються енергетичні ресурси, підвищується рухливість нервових процесів.

Важливим елементом здорового способу життя є і особиста гігієна. Вона включає раціональний добовий режим, догляд за тілом, одежею, взуттям. При правильному його дотриманні виробляється чіткий ритм функціонування організму, що створює найкращі умови для навчання або відновлення.

Не меншу увагу потрібно приділяти і сну як основному виду відпочинку. Якщо студент недосипає, це може призвести до зривів нервової системи, послабленню захисних сил організму, до зниження працездатності у навчанні, зниженні активності навчально-пізнавальної діяльності, погіршення самопочуття.

Дотримання здорового способу життя не тільки підвищує захисні сили організму, сприяє зміцненню здоров'я але і підвищує здатність студентів до напруженої навчальної діяльності, сприяє їх активності, самостійності в процесі навчально-пізнавальної діяльності.

Особливого значення набуває в процесі навчання стиль спілкування викладачів та студентів. Найбільшу цінність має активно-позитивний стиль, що характеризується позитивною емоційною спрямованістю, яка адекватно реалізується у манерах поведінки, мовних зверненнях, умінням відшукувати у своїх студентах позитивні якості та риси, спиратись на них з метою ще більшого їх розвитку та розвитку на їх основі інших важливих якостей особистості студентів. Реалізація стилю педагогічного керівництва відбувається перш за все мовними засобами, що визначають характер взаємодії. Основними способами такої взаємодії виступають: спосіб мовного звернення (доброзичливий, байдужий, офіційний тон та ін.); форма спілкування (наказ, вимога, порада, прохання); засоби заохочення та покарання; встановлення певної відстані та ін. [2, 6].

Відносини між викладачами та студентами виступають особливою формою міжособистісних стосунків, що мають величезний вплив не тільки на процес формування пізнавальної активності, а й на стан здоров'я студентів. У процесі навчання вони одночасно виступають і як необхідна умова, і як його результат. Під час спілкування з викладачем відбувається формування особистого ставлення студентів не тільки до цієї людини, але й до навчання, до вузу, відбувається становлення його мотиваційного комплексу, формування пізнавальної активності тощо.

Зовнішні вимоги колективу до особистості студента здійснюють значний вплив на формування останньої, керують створенням внутрішніх особистісних мотиваційних комплексів, які визначають характер навчально-пізнавальної діяльності. Завдяки цьому розвиток пізнавальної активності студента залежить від його емоційного стану і в значній мірі обумовлюється наявністю емоційно піднесеної атмосфери у взаєминах учасників навчально-виховного процесу. Спосіб життя студентів, правильна організація навчально-пізнавальної діяльності студентів, наявність емоційно піднесеної атмосфери у взаєминах між викладачами та студентами та між студентами сприяють активізації навчально-пізнавальної діяльності студентів та збереженню їх здоров'я.

Не менш важливим у активізації навчально-пізнавальної діяльності студентів є їх відношення до свого здоров'я. Розглядаючи відповідальне ставлення студентів до здоров'я як складний вид діяльності слід виділити такі структурні компоненти: змістовий, мотиваційно – ціннісний, операційно-діяльнісний, емоційно-вольовий і оцінювально-результативний.

Змістовний передбачає наявність у студентів системи знань і уявлень про здоров'я, здоровий спосіб життя, зв'язок успішності у навчанні із станом здоров'я, раціональну організацію процесу навчання, здоров'язберігаючі технології: формування необхідних умінь та навичок відповідального ставлення до здоров'я, здорового способу життя; високий рівень оволодіння морально-етичними ідеями відповідального ставлення до здоров'я та навчання.

Мотиваційно-ціннісний характеризує ієрархію цінностей студента в відповідальному ставленні до здоров'я, його вплив на життєві плани і професійну орієнтацію, задоволеність і незадоволеність від діяльності, спрямованої на збереження і зміцнення здоров'я. На розвиток цього компонента впливає сприятливе середовище, толерантне ставлення викладача до студентів, що ґрунтується на повазі й вимогливості до них; спеціально застосовувані методичні прийоми.

Операційно-діяльнісний відображає ступінь включення студента в цілісну систему здорового способу життя чи в окремі елементи здоров'язбереження, а також готовність студентів до пропаганди відповідального ставлення до здоров'я серед близьких та товаришів. Цей компонент характеризує повне введення у повсякденну життєдіяльність студентів елементів відповідального ставлення до здоров'я. Набуті знання, вміння і навички щодо способу життя та навчання студент застосовує самостійно або поширює серед своїх товаришів. Ступінь збереження елементів відповідального ставлення до здоров'я в життєдіяльності студентів може бути як стійким, так і нестійким.

Емоційно-вольовий охоплює в основному психічну сферу життєдіяльності студентів: пробуджує інтерес, вольові зусилля та внутрішні спонукання до активної, насамперед, навчальної діяльності; виявляє сформованість морально-вольових властивостей особистості (цілеспрямованість, наполегливість, силу волі), необхідних для досягнення поставленої мети щодо отримання певної професії та виконання життєво важливих програм [4].

Таким чином, раціональна організації навчання у ВНЗ, спрямована на адаптованість студентів до умов навчання у ВНЗ, здоровий спосіб життя студентів, їх відповідальне ставлення до власного здоров'я суттєво впливають на активізацію їх навчально-пізнавальної діяльності, сприяють успішності у навчанні.

ЛІТЕРАТУРА

1. Алексюк А. М. Педагогіка вищої освіти України. Історія. Теорія : підруч. / Анатолій Миколайович Алексюк. – К. : Либідь, 1998. – 560 с.
2. Витвицкая С. С. Основы педагогики высшей школы / Витвицкая С. С. – К., 2003. – 316 с.
3. Касенюк Д.Э. Формирование нравственных ценностных ориентаций здорового способа жизни старшеклассников : дис…. кандидата пед. наук : 13.00.01 / Касенюк Дмитрий Єдуардович. – Витебск, 1998. – 141 с.
4. Зимівець Н. В. Соціально-педагогічні технології формування відповідального ставлення до здоров'я в учнівської молоді : автореф.... дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.05 «Соціальна педагогіка» / Наталія Володимирівна Зимівець. – Луганськ, 2008. – 23 с.
5. Психология здоров'я : учеб. для вузов / под ред. Г. С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2003. – 607 с.
6. Кузьмінський А. І. Педагогіка вищої школи : навч. посібник / Анатолій Іванович Кузьмінський – К. : Знання, 2005. – 486 с.
7. Туркот Т. І. Технологія самостійної роботи студентів, що зберігає їхнє здоров'я (з досвіду роботи) / Т. І. Туркот, І. В. Осадчук // Педагогіка і психологія. – 2006. – № 3 (52). – С. 65–75.

УДК [378.14:159.9]:378.9

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Волярська О.С., к.пед.н., доцент

Запорізький національний університет

У статті визначено психолого-педагогічні умови, що впливають на процес формування професійної спрямованості студентів. Проведено дослідження факторів, які сприяють професійному становленню особистості студента.

Ключові слова: вищий навчальний заклад, особистість студента, навчання, професійна спрямованість, професійне становлення, настанови.

Волярская Е.С. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ / Запорожский национальный университет, Украина.

В статье определены психолого-педагогические условия формирования профессиональной направленности студентов. Проведено исследование факторов, которые способствуют профессиональному становлению личности студента.

Ключевые слова: высшее учебное заведение, личность студента, обучение, профессиональная направленность, профессиональное становление, установки.

Volarskaya E.S. PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL BASICS OF THE PROFESSIONAL ORIENTATION FORMING OF HIGHER EDUCATIONAL ESTABLISHMENTS STUDENTS / Zaporizhzhya national university, Ukraine.

The article defines psychological and pedagogical basics of the professional orientation forming of students. The author has alone a reseach of the factors which assist the professional settlement of students personality.

Key words: Higher Educational Establishment, student's personality, education, professional orientation, professional setting, settings.

Сучасний етап розвитку незалежної України характеризується перетвореннями у системі освіти. У Європі відбуваються інтеграційні процеси, обумовлені глобалізацією, яка охоплює і сферу освіти в цілому, і сферу вищої психолого-педагогічної освіти зокрема. Входження України в Європейський освітній простір, перспектива приєднання до Болонського процесу підвищує попит на справжнього професіонала і надає нашій державі змогу поглибити відносини з європейськими державами в подальшій інтеграції до Європейського Союзу. Зміни суспільного ладу визначають вимоги, що висуваються до сучасного фахівця. Тому професійне самовизначення, професійна спрямованість та професійне становлення майбутніх спеціалістів є нагальною проблемою сучасної психолого-педагогічної науки і практики, а також одним із пріоритетних напрямів модернізації та фундаменталізації вищої педагогічної освіти України на сучасних теоретико-методологічних засадах.