

Структура формування здорового способу життя у вищих навчальних закладах сфери візуально-просторового мистецтва

Львівська національна академія мистецтв (м. Львів)

Постановка наукової проблеми та її значення. Формування здорового способу життя – складний і довготривалий процес у системі фізичного виховання, і саме у вищих навчальних закладах відбувається його завершальний етап. Сформувати в усіх студентів однаковий стиль здорового способу життя неможливо та й немає ніякого сенсу, хоча підхід, пов'язаний із виконанням єдиних програм із фізичного виховання, у більшості закладів освіти спрямований саме на це. Такий підхід тільки деяким переконаним студентам прищеплює необхідні вміння й навички (найчастіше це студенти-спортсмени). Більшість же студентів, професія яких у майбутньому не пов'язана зі сферою фізичної культури та спорту, змушені виконувати навантаження й дії без бажання та інтересу, що лише віддаляє їх від фізичної культури, а отже й від здорового способу життя [7]. Загальновідомо, що впродовж останніх десятиріч склалася тривожна тенденція погіршення здоров'я та фізичної підготовленості населення України. Це пов'язано не лише з проблемами економіки, екології, а й із недооцінкою в суспільстві, вищих навчальних закладах ролі фізичного виховання у процесі формування навичок здорового способу життя студентської молоді.

Аналіз досліджень цієї проблеми. Питання загальної теорії людської діяльності висвітлено в наукових працях І. Павлова, І. Сеченова, Г. Костюка; розв'язання проблем модернізації сучасної освіти розкрито в наукових розробках І. Зязюна, О. Падалки, О. Пехоти, А. Нісімчука; засоби вдосконалення навчальної діяльності й психолого-педагогічних впливів – у публікаціях В. Моляко, В. Давидова, Д. Мазохи, В. Безпалько; питання здоров'язбереження на основі теорії та методики фізичного виховання – О. Дубогай, О. Тимошенко, Е. Вільчковського, Д. Давиденка, Є. Приступи, М. Носка, Т. Круцевич, І. Медведєвої, Б. Шияна й ін. Отже, питання створення та впровадження в систему освіти дітей і молоді новітніх технологій здоров'язбереження досліджувалося в численних розвідках, однак більшість із них фокусуються лише на окремих питаннях.

Багатофункціональність системи фізичного виховання, з одного боку, і потреба формування в молоді відповідального ставлення до власного здоров'я – з іншого, обумовлюють необхідність створення інтеграційних здоров'язберігальних методик навчання для студентів вищих навчальних закладів візуально-просторового мистецтва.

Завдання дослідження – вивчити та проаналізувати наукову літературу з проблеми дослідження й визначити структуру формування здорового способу життя студентів мистецьких спеціальностей.

Для розв'язання поставлених завдань використано такі **методи дослідження**: аналіз наукової та методичної літератури, педагогічні спостереження, метод аналізу й синтезу, соціологічний метод (опитування). Дослідження проводили впродовж 2012–2013 років на базі Львівської академії мистецтв. У ньому взяли участь 93 студенти другого курсу спеціальності «Образотворче та декоративно-ужиткове мистецтво».

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Процеси навчання, виховання та розвитку особистості становлять основу єдиного педагогічного процесу формування навичок здорового способу життя. Особистість студента формується й розвивається під впливом багатьох факторів: об'єктивних і суб'єктивних; природних та суспільних; внутрішніх і зовнішніх; незалежних та залежних від волі й свідомості людей, які діють стихійно або на науковій основі відповідно до поставленої мети [3; 6].

На думку Н. Завидівської [4], успіх процесу здоров'язберігального навчання залежить від розвитку інтелектуальних функцій людини, розумової напруги. Фізичне виховання без розумової, інтелектуальної напруги й розуміння всіх процесів не сприятиме формуванню здоров'язберігальної компетентності студентів. Не слід забувати про механізм гетерогенного впливу розумового виховання та навчання на фізичний розвиток і загальний стан здоров'я.

Процес здоров'язберігального навчання залежить від правильно організованої розумової роботи, що сприяє не лише встановленню емоційного тону, необхідного для нормальної життєдіяльності, а

й упорядкуванню вегетативних і психомоторних реакцій, тобто нормальній життєдіяльності. У зв'язку з цим набувають значення деякі висновки сучасної геронтології про фактори довголіття.

Фізкультурно-оздоровча освіта за умови включення розумової праці, постійного тренування розумових функцій становить найголовніший чинник збереження життєстійкості та життєздатності, довголіття людини, якщо цей фактор, зрозуміло, підкріплюється дією режиму життя, харчування й фізичної роботи. Саме розумова праця, спрямована на формування культури здоров'я студентської молоді, здатна забезпечити формування необхідної здоров'язберігальної компетенції та протидіяти інволюційним процесам. Дослідження М. Амосова [1], В. Бароненко [2], Е. Мартиросова [5] і багатьох інших переконують у тому, що фізичне довголіття є інтегральним результатом багатьох обставин життя, форм виховання та видів діяльності самої людини, але в цьому інтегральному ефекті вихованість інтелекту й здатність до самоосвіти займають центральне місце.

У вищому навчальному закладі не можливо розглядати управління процесом формування здорового способу життя на заняттях фізичного виховання без урахування стадій його формування. Ми вважаємо, що основою управління фізичним потенціалом молодих людей, професія яких у майбутньому буде пов'язана з необхідністю творити, має слугувати психофізіологічна специфіка таких стадій.

Тому важливою вважаємо оптимізацію процесу формування навичок здорового способу життя за допомогою досягнення необхідного (бажаного) ефекту впливів фізичної активності. Як педагогічний процес, він має передбачати спеціальні позитивні педагогічні впливи для підтримання основних психофізіологічних параметрів, що неможливо уявити без творчо-діяльнісних, партнерських відносин викладача й студента.

Досягнення цілей рухової активності, принаймні в тій її частині, що стосується необхідності засвоєння певного обсягу фізкультурних знань, не може стати реальністю без докорінної зміни ставлення до навчального аспекту фізичного виховання у вищому навчальному закладі.

Уже ті закладення корисних звичок, які формуються в дітей у процесі рухової активності, організованої в сім'ї, здебільшого визначають становлення рис характеру й переконань майбутньої дорослої людини. Звичка до певного способу життя, жорсткого регламенту дисципліни, систематичної рухової активності стає основою спочатку для систематичних занять фізичними вправами, а пізніше – і для формування здорового способу життя.

Оволодіння навичками, уміннями та знаннями про рухову активність, їх практична реалізація у фізкультурних і спортивних заняттях стимулює постійну увагу до свого фізичного вдосконалення як важливого завдання, розв'язання якого потрібне для суспільного визнання цінності людської особистості, життєвого успіху, досягнення поставлених перед собою цілей.

Кожна стадія формування здорового способу життя має свої ознаки, відповідно до яких доведеться ставити індивідуальні завдання й добирати відповідні засоби, методи та форми організації занять.

Стадії формування здорового способу життя не слід плутати з фазами розвитку рухових навичок. Фази – це умовне відображення біологічних закономірностей установаження рухового навичку. Стадії – умовний поділ педагогічного процесу, у якому відображаються педагогічні й психофізичні закономірності. Для процесу формування здорового способу життя, на нашу думку, характерні чотири стадії:

- ознайомлення, отримання загальних здоров'язберігальних знань;
- формування початкових умінь і звички до занять фізичними вправами;
- закріплення набутого вміння займатися фізичними вправами;
- формування навичок та переконань у необхідності ведення здорового способу життя впродовж усього життя, поява життєвого досвіду.

Структуру формування здорового способу життя, на нашу думку, не можна розглядати як дещо незмінне. Це лише типові відношення між елементами вищезазначених стадій, які відображають найбільш загальні закономірності навчання. Подібні відношення можуть змінюватися, адже залежать від завдань, що розв'язуються впродовж практичних занять фізичного виховання. Можливо, зменшиться й кількість етапів, якщо педагогічно неправильно довести рухову дію до стандартно закріплених форм здійснення, наприклад при засвоєнні підхідних вправ. Тривалість стадій може бути різною – усе залежатиме від рівня підготовленості студента: найменшу тривалість має перша стадія, а найбільшу – як правило, остання. Поділ цілісного процесу формування здорового способу життя на такі стадії є, безперечно, умовним. Між ними не можна провести різких меж. Однак, не знаючи особливостей кожної стадії, неможливо зрозуміти весь механізм формування здорового способу життя, значення педагогічних умов управління.

Першою стадією формування навичок здорового способу життя можна назвати ознайомлення, оскільки його головне завдання – отримання знань для створення уяви, необхідної для заохочення студентів до занять фізичними вправами. Студенти повинні зрозуміти основне – значення корисності фізичних вправ для свого здоров'я. Викладач має викликати в них своєрідний початковий інтерес та віру в необхідність занять фізичними вправами. Деталі процесу формування здорового способу життя пізнаватимуться впродовж наступних етапів.

Друга стадія – це формування вмінь і початкової звички до занять фізичними вправами. На цій стадії змінюються також педагогічні умови управління. Широко використовуються всі групи методів навчання. Викладач застосовує і методи використання слова, і методи наочного сприйняття, але основне, на нашу думку, для студентів мистецьких спеціальностей – це можливість імпровізації й участь у взаємонавчанні.

Імпровізований характер виконання студентами фізичних вправ зумовлений розповсюдженням збудження по різних нервових центрах і недостатньо розвинутих внутрішніх гальмувань. Зовнішньо це виражається здатністю відтворювати лише загальну схему рухової дії, яка супроводжується виконанням необхідних рухів із надлишковою напругою, із переключенням напрямку, амплітуди та ін. При цьому, якщо студент виконує заздалегідь невідомі фізичні вправи, то вся його увага зосереджена на контролі за кожним рухом. У результаті, він здатний спрямувати свою свідомість, наприклад, на оцінювання супутніх рухів. Як правило, з'являється психологічна реакція на нове, яка викликає потребу у вдосконаленні рухів і водночас відволікає від монотонної роботи.

Визначаючи умови управління, потрібно пам'ятати, що контроль за своїми рухами студент здійснює переважно за допомогою зору, тренування якого – надзвичайно важлива умова ефективної професійної діяльності. М'язові відчуття, що виникають під час рухів, він ще не в стані повноцінно аналізувати. Тому в цьому випадку є реальна можливість, з одного боку, застосовувати методичні прийоми для зорової й слухової орієнтації, а з іншого – усебічно розвивати здатність до аналізу рухів за м'язовими відчуттями. На нашу думку, лише коли студенти відчують м'язове задоволення від фізичних вправ, у них почне формуватися звичка й виникне бажання до систематичних занять.

Особливість третьої стадії – закріплення набутого вміння займатися фізичними вправами. Головне її завдання – створити основу для формування здорового способу життя. Студент повинен набути такі знання та руховий досвід, які б дали змогу перетворити вміння в переконання, а переконання – у поведінку.

На цій стадії навчання застосовують весь комплекс методів, але важливого значення набувають методи вивчення в цілому, а тоді – ігровий і змагальний. Як результат навчання, студент повинен оволодіти виконанням фізичної вправи без зосередження на ній уваги, що деяким чином удосконалило і професійні навички, адже саме такий механізм рухів притаманний професії митця. Автоматизація – характерна ознака цієї стадії. Слід зазначити, що саме автоматизовані рухи найчастіше трапляються під час виконання творчих завдань студентами-художниками.

Автоматичне виконання рухів набувається в результаті навчання або життєвої практики. При цьому не враховується головна роль свідомості при виконанні дії. Автоматизуються не зміст, не суть, а процес виконання деяких рухів та елементів його структури (наприклад координаційні співвідношення нервово-м'язових процесів, взаємозв'язку рухових і вегетативних компонентів). Тому не можна протиставляти свідоме автоматичному. Автоматизація має створювати умови для виконання свідомістю таких функцій:

- пускової функції – головної в будь-якій дії, яка дає змогу студентові зрозуміти завдання, обрати спосіб виконання й побудувати план;
- перемикаючої функції, яка уможливило, за необхідності, контроль виконання кожного руху, уводячи потрібні уточнення чи переключення на виконання іншої дії;
- гальмівної функції, яка дає змогу визначати момент закінчення дії;
- функції контролю, що сприятиме виявленню не зовсім удалого виконання рухів та внесенню коректив перед їх повторенням.

При автоматизації настає можливість виховувати в студента переконання займатися фізичними вправами, що сприятиме формуванню здорового способу життя.

Четверта стадія – уміння застосовувати свої переконання щодо занять фізичними вправами впродовж усього життя. Основне її завдання – навчити студента вільно володіти засобами фізичної культури в побуті, трудовій і професійній діяльності. Тільки в цьому разі засвоєні знання та вміння набувають практичної цінності. Для розв'язання такого завдання потрібно індивідуалізувати фізичну діяльність у процесі групових занять.

Перераховані завдання виконують за допомогою різних методів навчання, серед яких провідного значення набувають методи вивчення в цілому.

Уміння застосовувати набуті знання свідчать про найвищий ступінь сформованості навичок здорового способу життя, що є кінцевою метою навчання здоров'язбереження. Такі навички називаються навичками вищого порядку, є ознакою майстерності, а їхню дидактичну цінність важко переоцінити. Використання сформованої навички вести здоровий спосіб життя студентами мистецьких спеціальностей, на нашу думку – процес творчий, адже без реалізації творчих задумів не проходить життя представників цієї професії. З одного боку, такий факт інтенсивно розвиває інтелектуальну сферу студента, що позитивно впливає на продуктивність праці, з іншого – така властивість свідомості, як здатність до творчості, накладає відбиток і породжує особливості процесу використання навичок здорового способу життя. Саме цей факт характеризує формування здорового способу життя у вищих навчальних закладах мистецтва як багатогранний, складний процес, адже процес фізичного виховання повинен водночас відволікати студентів від щоденної професійної діяльності.

Висновки. З'ясовано, що формування здорового способу життя в студентів вищих навчальних закладів різного професійного спрямування, а саме мистецьких спеціальностей, залишається проблемою для фахівців сфери фізичного виховання.

Зазначено, що процес закладення корисних звичок у дітей, жорсткого регламенту дисципліни, систематичної рухової активності стає основою спочатку для систематичних занять фізичними вправами, а в майбутньому – і для формування здорового способу життя.

Визначено, що процес формування здорового способу життя передбачає чотири стадії: ознайомлення, отримання загальних здоров'язберігальних знань; формування початкових умінь і звички до занять фізичними вправами; закріплення набутого вміння займатися фізичними вправами; формування навичок та переконань у необхідності ведення здорового способу життя впродовж усього життя, поява життєвого досвіду.

Перспективою подальших досліджень буде розробка оздоровчих систем, моделей, програм, які мотивуватимуть студентів вищих навчальних закладів до використання сучасних оздоровчих технологій у повсякденній життєдіяльності.

Джерела та література

1. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Человек и общество / Н. М. Амосов. – Донецк : Сталкер ; М. : АСТ, 2002. – 464 с.
2. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образов. / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – изд. 2-е, перераб. – М. : Альфа, 2010. – 335 с.
3. Деделюк Н. А. Доцільність використання елементів системи фізичного виховання Київської Русі в сучасній українській школі / Нина Деделюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць. – Луцьк : РВВ «Вежа» ВДУ ім. Лесі Українки, 2009. – № 1 (5). – С. 10–14.
4. Завидівська Н. Н. Теоретико-методичні засади фундаменталізації фізкультурно-оздоровчої освіти студентів у процесі здоров'язбережувального навчання : дис. на здоб. наук. ступеня д-ра пед. наук : спец. 13.00.02 – теорія і методика навчання (фізична культура, основи здоров'я) / Наталія Назарівна Завидівська ; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К., 2013. – 509 с.
5. Мартиросов Э. Г. Технологии и методы определения состава телачеловека : монография / Э. Г. Мартиросов, Д. В. Николаев, С. Г. Руднев. – М. : Наука, 2006. – 248 с.
6. Петров В. О. Здоровьесберегающие технологии в работе учителя физической культуры : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Вадим Олегович Петров. – Ростов н/Д., 2003. – 220 с.
7. Попов И. А. Пути формирования здорового образа жизни / И. А. Попов // Вестник новых медицинских технологий : теор. и науч.-практ. журн. – 2005. – Т. XII. – № 3–4. – С. 12–14.

Анотації

У статті розглянуто питання необхідності формування в студентів вищих навчальних закладів сфери візуально-просторового мистецтва навиків здорового способу життя та визначено основні стадії їх формування, зокрема ознайомлення, отримання загальних здоров'язберігальних знань; формування початкових умінь і звички до занять фізичними вправами; закріплення набутого вміння займатися фізичними вправами; формування навичок та переконань у необхідності ведення здорового способу життя, поява життєвого досвіду.

Ключові слова: студенти, мистецькі спеціальності, здоровий спосіб життя.

Лидия Щур. Структура формирования здорового образа жизни в высших учебных заведениях сферы визуально-пространственного искусства. В данной статье рассматриваются вопросы необходимости формирования у студентов высших учебных заведений сферы визуально-пространственного искусства навыков

здорового образа жизни и определены основные стадии их формирования, в частности ознакомление, получение общих здоровьесберегательных знаний; формирование начальных умений и привычки к занятиям физическими упражнениями; закрепление приобретенного умения заниматься физическими упражнениями; формирование навыков и убеждений в необходимости ведения здорового образа жизни, появление жизненного опыта.

Ключевые слова: студенты, художественные специальности, здоровый образ жизни.

Lidiya Shchur. Structure of Formation of Healthy Lifestyle in Higher Education Establishments in the Sphere of Visual-spatial Arts. In this article it was revealed the questions of need of healthy lifestyle formation and there were also defined the main stages of their formation among students of higher educational establishments of the sphere of visual-spatial arts. In particular, acquaintance, obtaining of general health-improving knowledge; formation of initial skills and habits to physical exercises practicing; consolidation the skills to exercise; formation of skills and belief in the necessity of maintaining a healthy lifestyle, the emergence of life experiences.

Key words: students, art specialties, healthy lifestyle.