

УДК 37.091.212:63:614-047.22
DOI: 10.15587/2519-4984.2017.109091

ФОРМУВАННЯ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ПРИ ЗАСВОЄННІ САНІТАРНО-ГІГІЄНИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У СТУДЕНТІВ АГРОЕКОЛОГІЧНИХ КОЛЕДЖІВ

© А. М. Сук

У дослідженні розкрито об'єктивні передумови й особливості санітарно-гігієнічного виховання та профілактичної роботи серед підлітків. Розглянуто питання підготовки молоді до реалізації знань про здоровий спосіб життя, збереження здоров'я підлітків та формування у них навичок здорового способу життя. Представлено зміст спецкурсу студентів агроекологічного коледжу до санітарно-гігієнічного виховання та профілактичної роботи з дітьми підліткового віку

Ключові слова: *молодь, санітарно-гігієнічна культура, здоровий спосіб життя, спецкурс, агроекологічний коледж, здоров'я, студенти*

1. Вступ

Охорона здоров'я молодого покоління є пріоритетом соціальної політики, однією з найважливіших сфер життя суспільства [1].

Основами законодавства України про охорону здоров'я визначено, що суспільство і держава відповідальні за рівень здоров'я молоді і забезпечують для неї поліпшення умов навчання, праці, побуту і відпочинку, вирішення екологічних проблем, удосконалення медичної допомоги і запровадження здорового способу життя. Важливе значення у зв'язку з цим надається здоров'ю молоді у програмі Європейського регіонального бюро ВООЗ «Здоров'я для всіх у XXI-му столітті» та Міжгалузевій комплексній програмі «Здоров'я нації». У них наголошується на пріоритетності збереження здоров'я підростаючого покоління [2].

Якщо у дітей раннього віку в структурі інвалідності перші рангові місця посідають хвороби нервової системи, вроджені вади розвитку, психічні розлади, то у шкільному віці майже 30–35 % дитячої інвалідності становлять хронічні соматичні захворювання, серед яких помітна частка припадає на ендокринні захворювання і, перш за все, цукровий діабет. Постійне погіршення стану здоров'я дітей та підлітків в останні роки призводить до зниження придатності до військової служби до 60–70 %. Головним чином, причина такого становища – хронічні захворювання, які беруть початок ще у дитячому віці: психічні розлади, травми, хвороби нервової системи та органів чуття, кістково-м'язової системи та сполучної тканини, органів травлення. Серед захворювань, що обумовлюють зняття юнаків з військового обліку, перше місце посідають психічні розлади (41 %), хвороби нервової системи та органів чуття (31,2 %), хвороби ендокринної системи (6,8 %). І хоч не всі юнаки з такими хворобами визнаються інвалідами, але вони не можуть у повному обсязі виконувати свої соціальні функції, обмежені у виборі професії та працевлаштуванні, тобто належать до групи ризику з урахуванням віддаленого соціально-трудового прогнозу. Особливої уваги заслуговують діти з груп підвищеного соціального ризику: діти з малозабезпечених та неповних родин, а, особливо, діти-сироти та діти, позбавлені батьківського піклування [3].

Дедалі загострюється ситуація в Україні з наркоманією. Зростає вживання наркотичних засобів, розширюється їх діапазон, збільшується надходження «важких» наркотиків іноземного виробництва. Поширення наркоманії у молодіжному середовищі підвищує загрозу ураження ВІЛ-інфекцією та захворювання на СНІД, що і проявляється у постійному зростанні кількості інфікованих підлітків і молоді. Переважна більшість ВІЛ-інфікованих – молоді люди віком 20–39 років. За даними соціологічного дослідження, проведеного у рамках виконання програми «Репродуктивне та статеве здоров'я підлітків в Україні», більшість дітей і молоді (62 %) віком 12–20 років відповіли, що вживають алкоголь. Активно палить кожний третій підліток у віці 12–14 років і кожний другий, кому більше 15 років. Майже кожен п'ятий підліток почав вживати алкоголь та мав перші спроби паління ще у віці до 10 років. Наркотики, за даними ряду досліджень, спробували близько 4 % дітей вже у 12–14 років, а віком активного «дегустування» наркотиків є період 15–17 років. Саме в цей період близько 60 % опитаних спробували їхню дію на собі. Ще однією проблемою у дітей і підлітків є ранній початок статевого життя, наслідком якого є захворюваність на інфекції, що передаються статевим шляхом. Кожного року з усіх зареєстрованих випадків таких захворювань 25 % припадають на підлітків. Слід зазначити, що останніми роками підвищився відсоток передавання ВІЛ-інфекції статевим шляхом. Ранні статеві стосунки спричиняють і ранню вагітність. Для матері-підлітка існує більша загроза ускладнень вагітності – викиднів, передчасних пологів, анемії, ніж для жінок, старших за 20 років. В основі проведення комплексної оцінки стану здоров'я дітей, підлітків та молоді знаходяться методи, які передбачають розв'язання численних проблем як медичного, так і гігієнічного, психофізіологічного та психолого-педагогічного змісту і, відповідно, адекватну прикладну інтерпретацію цілого комплексу якісних та кількісних критеріїв їх визначення. Разом з тим адекватне запровадження до гігієнічної та педіатричної науки і практики сучасних профілактичних технологій збереження та зміцнення здоров'я передбачає чітке та об'єктивне встановлення особливостей стану адаптаційних ресурсів та визначення функціо-

нальних можливостей організму, який активно росте і розвивається [4]. Ситуація, яка склалась останнім часом, потребує збільшення акцентів у бік профілактичного напрямку. Пріоритетним елементом впровадження оздоровчих технологій, тобто системи первинної та вторинної профілактики, що включає інтегральну оцінку рівня здоров'я, виявлення факторів ризику, обґрунтування і проведення профілактичної роботи та санітарно-гігієнічне виховання. Більшість вітчизняних та зарубіжних учених вважають, що поліпшення здоров'я населення можливе за рахунок зміцнення індивідуального здоров'я громадян. Для цього потрібні нові профілактичні технології, підвалинами яких повинне стати кількісне визначення (діагностика) ресурсів індивідуального здоров'я в їх тісному зв'язку з умовами життя, рівнями матеріального та соціального благополуччя, стилем життя та складання індивідуальних програм збереження і зміцнення здоров'я немедикаментозними засобами [5].

2. Літературний огляд

Проблемою впровадження здорового способу життя серед дітей, санітарно-гігієнічним вихованням підлітків займалися багато науковців. Існують десятки концепцій, заснованих на різних поняттях і визначеннях суті здоров'я. З'являються все нові концепції і теорії, але єдиної конструктивної системи, що їх об'єднує, досі немає. При дотриманні елементарних правил гігієни, відмові від шкідливих звичок, раціональному харчуванню людина зможе зберегти здоров'я на довгі роки. Тому величезну роль у формуванні санітарно-гігієнічної культури грає пропаганда здорового способу життя. Феномен здоров'я людини розглянутий на медико-біологічному [6, 7], соціально-педагогічному та філософському рівні [8, 9].

Актуальність проблеми пов'язана з тим, що ученими наголошується слабка мотивація студентів до ведення здорового способу життя, недостатньо активне впровадження сучасних технологій в навчально-виховний процес установ освіти, направлених на збереження і зміцнення здоров'я студентів, формування їх усвідомленої потреби в здоровому способі життя.

3. Мета та задачі дослідження

Мета дослідження – визначити та обґрунтувати особливості формування компетентності здоров'язбереження у студентів агроєкологічних коледжів.

Для досягнення мети були поставлені наступні задачі:

– розкрити об'єктивні передумови й особливості санітарно-гігієнічного виховання та профілактичної роботи серед підлітків.

– розглянути зміст спецкурсу «Здоровий спосіб життя» до санітарно-гігієнічного виховання та профілактичної роботи зі студентами агроєкологічних коледжів.

4. Аспекти санітарно-гігієнічного виховання та профілактичної роботи у професійній діяльності майбутніх молодших спеціалістів-екологів

Відомо, що основні пріоритети, мотивації, світогляд, установки на певний спосіб життя формують-

ся у дитячі та юнацькі роки, тому покладається завдання сформувати у молодого покоління навички дбайливого ставлення до власного здоров'я, навчити правилам безпечної поведінки. Потреба у послідовній і безперервній роботі в цьому напрямку зумовлює необхідність пошуків ефективних педагогічних технологій, стратегій, адекватних індивідуальним особливостям віку та соціальному статусу, розробки та впровадження комплексних педагогічних заходів. Валеологічну освіту молоді в певній мірі реалізують вузівські кафедри фізичного виховання. Незважаючи на валеологічну спрямованість вищої освіти, ефективність її низька. При абсолютному позитивному ставленні студентської молоді до факторів здорового способу життя (ЗСЖ), особливо щодо харчування, рухового режиму, реально їх використовують 10–15 % студентів вищих освітніх установ [10].

Здійснюючи дослідження проблеми формування санітарно-гігієнічної культури у майбутніх молодших спеціалістів-екологів, було визначено, що в умовах погіршення стану здоров'я підростаючого покоління необхідно і доцільно передбачити впровадження курсу навчальної дисципліни, оволодіння якою допомогло б студенту агроєкологічного коледжу успішно розв'язувати ці проблеми. Програма дослідження включала вивчення проблеми підготовки майбутніх молодших спеціалістів-екологів до цього напрямку роботи у двох аспектах:

– соціальному (розуміння студентами проблеми дотримання здорового способу життя);

– професійному (процес формування готовності майбутніх молодших спеціалістів-екологів виконувати цю діяльність та рівні її сформованості).

З цієї метою було проведено медико-соціологічне дослідження серед студентів агроєкологічних коледжів з проблеми «Вивчення обізнаності в питаннях здорового способу життя, дотримання санітарно-гігієнічних навичок, механізму дії шкідливих факторів на організм людини». Результати дослідження підтвердили неготовність майбутніх молодших спеціалістів-екологів до успішного розв'язання проблеми профілактики і збереження здоров'я та необхідність розробки та впровадження спецкурсу «Здоровий спосіб життя», який допоможе студентам оволодіти деякими аспектами санітарно-гігієнічного виховання та профілактичної роботи у професійній діяльності майбутніх молодших спеціалістів-екологів. Спецкурс «Здоровий спосіб життя» передбачає, крім практичних навичок збереження здоров'я, ще і набуття знань з педагогіки та психології. Також спецкурс забезпечує підготовку основам здійснення методики санітарно-гігієнічного виховання та профілактичної роботи у професійній діяльності, оволодіння системою найбільш ефективних і популярних методів оздоровлення людини, формування вміння складати програми і реалізовувати їх на практиці. Дас можливість підвищити обізнаність з медичних, комунікативних, етичних питань, спрямованих на оптимізацію процесу санітарно-гігієнічного виховання та профілактичної роботи зі студентами агроєкологічного коледжу. Завданням спецкурсу – сформувати у студентів необхідні професійно спрямовані знання й

уміння здійснювати дотримання санітарно-гігієнічних норм та організувати профілактичну роботу зі збереження здоров'я, формувати здоровий спосіб життя у професійній діяльності майбутніх молодших спеціалістів-екологів. Спецкурс «Здоровий спосіб життя» розрахований на 20 годин: 10 годин лекційних, 10 годин семінарських занять і завершувався заліком. Навчально-тематичний план спецкурсу включав проведення лекцій і семінарів на наступні теми.

Тема 1. Культура здоров'я особистості. Здоровий спосіб життя студентів як основа формування культури здоров'я. Елементи здорового способу життя студентів. Були розглянуті визначення культури здоров'я, здоров'я і здорового способу життя, запропоновано розгорнуті характеристики елементів здорового способу життя з урахуванням особливостей студентського способу життя.

Тема 2. Біуритмологічні основи особистої гігієни і виробничої діяльності. Десинхроноз, профілактика хронічної втоми та перевтоми.

В системі заходів щодо формування і забезпечення здорового способу життя в сучасних умовах все зростаючого значення набуває особиста гігієна. У даний час посилено пропагується здоровий спосіб життя і особиста гігієна стає вагомим чинником заходів боротьби зі шкідливими звичками (алкоголізмом, курінням, нарко-токсикоманією), профілактики виробничого та побутового травматизму, злоякісних новоутворень, психічних хвороб, а також захворювань серцево-судинної, дихальної та інших систем.

Студенти методом інтерактивних технологій вивчали основи формування здорового способу життя, навчалися вести диспут, брати участь у дискусії.

Значення дотримання особистої гігієни для здоров'я людини: гігієна тіла людини, гігієна одягу та взуття, режим праці та відпочинку. Гігієнічне значення загартовування та фізичної культури. Десинхроноз, профілактика.

Тема 3. Психічна саморегуляція. Гігієнічні засади здорового способу життя. Психогігієна. Конфлікти і способи їх вирішення. Основні прийоми психічної саморегуляції. При освоєнні елемента здорового способу життя психічної саморегуляції були проведені практичні вправи на розвиток умінь знижувати психоемоційне напруження через проведення аутогенного тренування, застосування саногенного мислення, використання психологічних налаштувань. При вивченні елемента здорового способу життя міжособистісного спілкування були проведені навчальні ігри, практичні вправи в змодельованій конфліктній ситуації, спрямовані на вироблення конструктивної поведінки в конфлікті. Запропоновано стратегію і тактику поведінки і спілкування в конфліктній ситуації через процедуру «семи кроків» (зняття масок, виявлення головної проблеми, відмова від установки «перемога будь-якою ціною», знаходження декількох варіантів рішення, оцінка варіантів і вибір найкращого та ін.). Навчання вирішенню конфліктів на основі двох змінних: егоїзм – альтруїзм, суперництво – співпраця, стратегія компромісу, переговори джиу-джитсу і ін. Кожна вправа, що застосовувалась під час стратегії поведінки в конфліктній ситуації детально розглядалася, а потім застосовува-

лася в спроектованих ситуаціях, які можуть мати місце в практичному житті студентів. Участь у вправах дозволило студентам ознайомитися на практиці з конструктивними стратегіями поведінки в конфліктних ситуаціях.

Тема 4. Основи раціонального харчування. Раціональне харчування при самостійних оздоровчих заняттях. При розгляді елемента здорового способу життя раціонального харчування був вивчений теоретичний матеріал, який дозволив студентам скласти індивідуальний добовий раціон з урахуванням основного обміну і енерговитрат в залежності від виду діяльності. Крім цього, студенти вивчили особливості раціонального харчування при проведенні оздоровчих занять (по калорійності, основних харчових речовин і т. д.), а також склали індивідуальний добовий раціон, заснований на принципах раціонального харчування з урахуванням проведення певного виду оздоровчого заняття.

Тема 5. Оздоровчі заняття як вид фізкультурно-спортивних занять. Організація самостійних оздоровчих занять. Самоконтроль при оздоровчих заняттях. Розглядалися основні види оздоровчих занять (оздоровчий біг, спортивна ходьба, гімнастика М. М. Амосова та ін.), Умови досягнення оздоровчого ефекту (інтенсивність, систематичність занять і т. д.), фази заняття та ін. Після освоєння теоретичного матеріалу студенти склали програму індивідуального оздоровчого заняття (за вибором). Крім цього, для забезпечення оптимального оздоровчого ефекту при виконанні фізичних вправ, самоконтролю за відповідністю навантажень функціональним можливостям організму були розглянуті суб'єктивні і об'єктивні ознаки втоми і перевтоми студентів, методи їх визначення.

Тема 6. Складання та ведення діагностичної карти самоконтролю.

Щоденне ведення студентом діагностичної карти самоконтролю дозволяє йому здійснювати самоконтроль за найважливішими показниками життєдіяльності та дотриманням елементів здорового способу життя, які мають визначальне значення для соціальної адаптації студента в агроекологічному коледжі, розширення і підтримки адаптаційних ресурсів, збереження і зміцнення його здоров'я, і при необхідності вносити корективи в свій спосіб життя. При складанні і веденні діагностичної карти самоконтролю щодо дотримання основних елементів здорового способу життя відзначаються самопочуття, сон, апетит, результати ортостатичної проби. Діагностика дозволяє перевірити стан центральної нервової системи, зміна ваги тіла, больові відчуття після оздоровчих занять, потовиділення, добовий раціон, заснований на принципах раціонального харчування з урахуванням навчальної діяльності і самостійного оздоровчого заняття, працездатність.

До кожної лекції вказана тема та подається план, зміст теми, визначаються мета і завдання, визначено ключові поняття, зазначені професійні вміння, які мають засвоїти студенти під час вивчення теми, а також подаються методичні рекомендації. До семінарських занять складено план, розглядаються проблемні запитання, студентам надається практичне

завдання, а також вказаний рекомендований список літератури.

5. Результати дослідження

Таким чином, найефективнішими умовами формування компетентності основ здоров'язбереження санітарно-гігієнічної культури студентів є вдосконалення змісту навчання майбутніх фахівців агроекологічної галузі теоретичними основами шляхом упровадження спеціально організованих інтегрованих курсів здоров'язберігаючого характеру, що забезпечує розширення діапазону санітарно-гігієнічних знань.

Результатом вивчення спецкурсу «Здоровий спосіб життя» студентами агроекологічних коледжів є:

- оволодіння санітарно-гігієнічними знаннями, уміннями, які передбачають, що студент повинен знати: визначення понять «профілактика», «гігієна», «здоровий спосіб життя» та ін.;
- професійне значення пропаганди здорового способу життя; основні методи оздоровлення;

– забезпечення студентами фізіологічних та психологічних комфортних умов під час навчання у коледжі.

Розроблений спецкурс сприятиме поліпшенню засвоєння понять здоров'язбереження. Подальшої розробки у цьому напрямку потребує організація фахової практики майбутніх молодших спеціалістів-екологів, введення інтерактивних технологій, інтеграційних курсів різних медико-екологічних наук.

6. Висновки і перспективи

В статті визначено та обґрунтовано особливості формування компетентності здоров'язбереження у студентів агроекологічних коледжів. Згідно поставленим задачам:

- розкрито об'єктивні передумови й особливості санітарно-гігієнічного виховання та профілактичної роботи серед підлітків
- розглянуто зміст спецкурсу «Здоровий спосіб життя» до санітарно-гігієнічного виховання та профілактичної роботи зі студентами агроекологічних коледжів.

Література

1. Балакірева, О. М. Стан та чинники здоров'я українських підлітків [Текст]: монографія / О. М. Балакірева, Т. В. Бондар, О. Р. Артюх та ін.; ред. О. М. Балакірева. – К.: ЮНІСЕФ, Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка, «К.І.С.», 2011. – 172 с.
2. Матеріали Ресурсного центру Державного інституту розвитку сім'ї та молоді [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.mzz.com.ua>
3. Матеріали дослідження «Демографічні аспекти молодіжної політики» [Електронний ресурс]. – Ін-т демографії та соціальних досліджень ім. М. В. Птухи. – Режим доступу: <http://www.idss.org.ua>
4. Купчинов, Р. И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи [Текст] / Р. И. Купчинов. – Минск: УП «ИВЦ Минфина», 2004. – 211 с.
5. Єжова, О. О. Ефективність педагогічної системи формування ціннісного ставлення до здоров'я в учнів професійно-технічних навчальних закладів [Текст]: зб. наук. праць Всеукр. наук.-практ. конф. / О. О. Єжова // Педагогіка здоров'я. – Х.: ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2012.
6. Лісичин, Ю. П. Громадське здоров'я та охорона здоров'я [Текст] / Ю. П. Лісичин. – М.: ГЕОТАР-МЕД, 2002. – 517 с.
7. Сущенко, Л. П. До питання про теоретичні засади професійної підготовки фахівців фізичного виховання та спорту [Текст] / Л. П. Сущенко // Педагогіка і психологія професійної освіти. – 2000. – № 3. – С. 61–70.
8. Шкіряк-Нижник, З. А. Сучасна демографічна ситуація в Україні [Текст] / З. А. Шкіряк-Нижник // Педіатрія, акушерство та гінекологія. – 1996. – № 4. – С. 4–5.
9. Основы валеологии. Кн. 1 [Текст] / ред. В. П. Петленко. – К.: Олимпийская литература, 1998. – 445 с.
10. Молодь та молодіжна політика в Україні: соціально-демографічні аспекти [Текст] / ред. Е. М. Лібанова. – К.: Ін-т демографії та соціальних досліджень ім. М. В. Птухи НАН України, 2010. – 248 с.

*Рекомендовано до публікації д-р пед. наук, професор Вікторова Л. В.
Дата надходження рукопису 19.05.2017*

Сук Аліна Миколаївна, аспірант, кафедра соціальної педагогіки та інформаційних технологій в освіті, Національний університет біоресурсів і природокористування України, вул. Героїв Оборони, 15, м. Київ, Україна, 03041
E-mail: lesikin@ukr.net