

УДК 378.042.-056.2

КАБАЦЬКА Олена

доцент кафедри валеології, Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

м. Свободи, 461022, м. Харків, Україна

E-mail: elena.kabazkaya@gmail.com

ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК САМОКОНТРОЛЮ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Анотація. Стаття присвячена проблемі формування навичок самоконтролю здоров'я студентів вищого навчального закладу. Важливим процесом збереження та підтримки власного здоров'я молодим поколінням є контроль за його станом, постійний моніторинг важливих складових здоров'я для гармонійного розвитку та професійної діяльності. В статті представлено методичні підходи до питання самоконтролю здоров'я у студентів різних вищих навчальних закладів. Розглянуто електронні засоби для самоконтролю здоров'я людини, рекомендовані спортсменам і особам, які цікавляться поліпшенням показників власного здоров'я. В дослідженні представлено навчальні дисципліни оздоровчого напрямку, які впливають на спрямованість особистості на збереження власного здоров'я.

Ключові слова: здоров'я, навички, студенти, самоконтроль, формування, валеологічні знання.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливим науковими чи практичними завданнями. В умовах погіршення екологічної ситуації в країні, складними чинниками існування сучасної людини під впливом новомодних тенденцій технічного прогресу, доводиться замислюватися над впровадженням системи превентивних заходів, які суттєво впливатимуть на організм людини з метою збереження стану її здоров'я.

В умовах змін у соціально-економічному та політичному житті в країні простежується стійка тенденція погіршення показників здоров'я молодого покоління. Тому перед закладами вищої освіти постає цілий комплекс нових завдань, що вимагають конкретних і негайних дій. Найважливішою є забезпечення студентів валеологічними знаннями щодо формування в них стійкої мотивації до збереження власного здоров'я та самоконтролю його стану.

На кафедрі валеології Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна постійно вирішуються наукові завдання щодо збереження та підтримки здоров'я молодого покоління. Впроваджувалися

наукові теми: «Розробка здоров'язбережувальної психолого-педагогічної технології для осіб з вадами зору»; «Розробка навчально-педагогічної системи формування духовної культури студентської молоді, як елементу здоров'язбережувального освітнього простору»; «Здоров'язберігаючі та здоров'явостанавливаючі технології омолодження і довголіття»; «Навчання та виховання молоді на засадах людинознавства як наукової платформи освіти XXI століття» та інші.

В освітньому процесі кафедри валеології студентам-валеологам викладаються навчальні дисципліни: «Історія становлення профілактичної освіти» – 1 курс, «Виховна робота у школі» – 2 та 4 курси, «Безпека життєдіяльності» – 3 курс, «Загальна теорія здоров'я (загальна та педагогічна валеологія)» – 3 курс, «Основи здорового способу життя та культура здоров'я» – 3 курс, «Методика проведення виховної роботи з формування мотивації до здорового способу життя» – 3 курс, «Валеологізація освітнього середовища» – 5 курс та інші. Навчальний курс «Безпека життєдіяльності» викладався викладачами кафедри валеології впродовж 10 років на восьми факультетах Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Також проводилися захисти дипломних робіт за відповідною тематикою: «Сприяння здоров'ю і творчому розвитку школярів в умовах МАН»; «Педагогічні методи збереження та зміцнення здоров'я студентів з вадами зору»; «Критерії оцінки впливу спілкування у соціальних мережах на здоров'я школярів»; «Педагогічні умови формування ціннісного ставлення до здоров'я у студентів класичного університету»; «Оцінка життєвої задоволеності та суб'єктивного благополуччя студентів, що обрали вивчення валеології»; «Вивчення ціннісних орієнтацій школярів сільської школи»; «Дослідження навичок оцінювання знань учнів у майбутніх педагогів-валеологів»; «Родинні цінності підлітків сільської та міської шкіл»; «Вплив гімнастики Девіда Берселі на психофізіологічні показники студентів» та інші.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Розробники «Навчально-методичного комплексу дисциплін фахової підготовки бакалавра за напрямом «Здоров'я людини»» виявили такі групи цінностей валеологічної спрямованості в освітньому процесі студентів, а саме: сутність мети валеологічної діяльності педагога, значення методів і засобів здійснення валеологічної діяльності, володіння педагогічними технологіями та валеологічним моніторингом; концепцію власної позиції, значення наукових знань в професійній діяльності; якість особистості педагога, творча діяльність; діалогове мислення й гуманістичне сприйняття освітнього процесу тощо. Також у цьому виданні наведено виробничі функції, типові задачі діяльності та вміння, якими випускники вищого навчального закладу повинні володіти, що відповідають дисциплінам

освітньої підготовки «Здоров'я людини», а саме: усвідомлювати весь комплекс професійної діяльності, спрямованої на формування, розвиток і збереження індивідуального здоров'я; вміти визначати, враховуючи історичний досвід розвитку валеологічних знань, валеологію як галузь знань, що інтегрує в собі медицину, біологію, екологію, психологію, соціологію, педагогіку, філософію тощо; аналізувати процеси, що відбуваються в природному середовищі й суспільстві та впливають на стан фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я людини; володіти практичною базою для впровадження валеологічних знань; впроваджувати оздоровчі технології в процесі освіти; формувати та розвивати систему цінностей на основі валеології, культури здоров'я, етновалеології, яка повинна забезпечити збереження фізичного, психічного та духовного здоров'я особистості; створювати умови для підготовки особистості до створення гармонійної родини; забезпечувати функціонування валеологічної служби в процесі освіти тощо [4, с. 8-17].

І. Брехман досліджував різні аспекти здоров'я людини, зокрема: свідомість, рух, раціональне харчування та окремі лікарські препарати, що застосовуються профілактично. Він підкреслював, що існуюча традиційна стратегія медицини – «від хвороби до здоров'я» є застарілою та повинна бути замінена новою стратегією, метою якої є збереження і відтворення здоров'я [1]. Більш широкі можливості для здоров'язбереження особистості розкриває С. Омельченко, яка визначає поняття – «здоров'язбережувальний освітній простір вищого навчального закладу, як сукупність економічних, соціально-політичних, психологічних, педагогічних, медичних, культурно-духовних умов самореалізації особистості в напрямку збереження, зміцнення індивідуального й суспільного здоров'я, формування здорового способу життя» [5].

У Харківському національному університеті імені В. Н. Каразіна постійно проводиться надання валеологічних знань студентам, майбутнім педагогам-валеологам. У 2016 році проведено дослідження їх умінь і навичок оцінювання здоров'язбережувальних знань учнів загальноосвітніх шкіл [3].

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Метою статті є висвітлення різних аспектів надання валеологічних знань в освітньому процесі студентів з метою формування навичок самоконтролю власного здоров'я студентів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Метою проведеного кафедрою валеології дослідження було виявлення знань із самоконтролю здоров'я у студентів закладів вищої освіти. Для досягнення визначення мети дослідження поставлені такі завдання: вивчення та аналіз літератури з сучасних проблем самоконтролю здоров'я; виявлення принципів,

закономірностей і методичних підходів до формування навичок самоконтролю здоров'я студентів; дослідження особливостей сформованості знань щодо самоконтролю здоров'я студентів закладів вищої освіти. Об'єктом дослідження став процес самоконтролю стану здоров'я, його предметом – рівень валеологічних знань студентів, які потрібні для самоконтролю за станом здоров'я. Методами дослідження було обрано: аналіз літератури з питань сучасних проблем формування самоконтролю здоров'я та використання тестів – «Самоконтроль за станом здоров'я»; «Праця і відпочинок»; «Резерви організму»; «Оцінка харчування». Наукова новизна дослідження – «Вперше проаналізовано самоконтроль стану здоров'я студентів закладів вищої освіти, майбутніх педагогів». Практичним значенням отриманих результатів визнано, що теоретичні положення та практичні напрацювання можуть бути використано для підвищення рівня самоконтролю стану здоров'я молоді. педагогічне тестування студентів. Педагогічне дослідження проводилося на базі: Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна (40 студентів – 1, 2, 3 курс, майбутні педагоги з напрямку «Здоров'я людини»); Харківської державної академії фізичної культури (31 студент – 3 курс, майбутні педагоги з напрямку «Фізична культура»); Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради (34 студента – 2, 3 курс, майбутні педагоги з напрямку «Дошкільна освіта» та «Початкова освіта»). Вік опитаних коливався в межах 17 - 25 років.

Виявлено, що для самоконтролю здоров'я студентів можна використовувати «Паспорт здоров'я студента» та «Щоденник здоров'я студента», які допомагають визначати показники рівня здоров'я протягом усього періоду навчання. Аналіз даних із паспортів та щоденників здоров'я дозволяє створювати індивідуальні програми оздоровлення, надавати рекомендації до режиму спортивних тренувань, праці та відпочинку, розкривати шляхи дотримання підібраних рекомендацій.

З'явилися різні види спортивного екіпірування, забезпечені датчиками, які допомагають відстежувати фізичний стан, успіхи діяльності спортсменів під час тренувань і відновлення після тренувань. Науковці все частіше проводять аналіз інновацій в сфері спорту: інвентар, спортивна екіпіровка, системи моніторингу. За допомогою сучасних гаджетів – фітнес-трекерів (фітнес-браслетів), смарт-годинників можна відстежувати власну фізичну активність, контролювати тренування, витрачені калорії. Браслет на руці допомагає вести щоденник харчування, контролює масу тіла людини та сон, має функцію «розумний будильник» – рахує години для гармонійного сну, зранку підіймає людину в найкращій час, в правильну фазу сну. Результатом використання сучасних гаджетів для

підтримки та контролю здоров'я є добре самопочуття та настрій, підвищення щоденної активності. Сучасні годинники для самоконтролю здоров'я працюють в операційній системі Android. Вони обладнані акселерометром та пульсометром тощо. Також за допомогою різних додатків у мобільному телефоні можна здійснювати самоконтроль власного здоров'я. Ще існують «електронна майка» для тренувань. Розроблено футболку для біометричного моніторингу тощо.

Методичні підходи до процесу надання валеологічних знань і навичок студентам для здійснення самоконтролю особистого здоров'я рекомендують традиційні сучасні форми навчання, які можуть повністю розвинути систему оздоровчих поглядів студентів. Використання методичних прийомів, що сприяють процесу формування здоров'я через впровадження валео-педагогічних технологій та методик, форм і засобів, реально створює систему формування здоров'язбережувального освітнього середовища.

Висновки. Виявлено що, в сучасній літературі існує багато тлумачень поняття «здоров'я» в широкому сенсі слова. Науковці вважають, що для практичної діяльності щодо збереження здоров'я найбільш важливим є принцип «індивідуального підходу». Також можливе кількісне вимірювання рівня здоров'я за такими показниками: рівновага з навколишнім середовищем; широта адаптивних можливостей організму; функціональні резерви реагування на різні дії; рівень працездатності та інші. Формування навичок самоконтролю стану здоров'я у студентів є має стати результатом освітнього процесу. Мета самоконтролю полягає в сприянні збереження, формування й зміцнення здоров'я людини, її гармонійному розвитку. Виявлено підходи до формування навичок самоконтролю стану здоров'я студентів. Наприклад, при регулярних заняттях фізичними вправами і спортом вкрай важливо систематично стежити за своїм самопочуттям і загальним станом здоров'я. Найбільш зручна форма самоконтролю – ведення спеціального щоденника або паспорту здоров'я, використання сучасних гаджетів. За результатами відповідей студентів на всі тести, можна зробити висновок, що 46 % – володіють високим рівнем валеологічних знань та навичок щодо самоконтролю стану здоров'я; 30 % – мають середній рівень; 24 % – володіють низьким рівнем валеологічних знань і навичок щодо самоконтролю за станом власного здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман. – 2-е изд., доп., перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.

2. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. – Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. – 488 с.
3. Кабацька О. В., Покоłodна І. О., Дослідження особливостей оцінювання здоров'язберезувальних знань учнів майбутніми педагогами-валеологами / О. В. Кабацька, І. О. Покоłodна // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах: зб. наук. пр. / [редкол.: Т. І. Суценко (гол. ред.) та ін.]. Запоріжжя : КПУ, 2017. Вип. 55(108). – С. 187–194
4. Навчально-методичний комплекс дисциплін фахової підготовки бакалавра за напрямом «Здоров'я людини*» : наук.-метод. зб. / Кол. авт. // заг. ред. С. В. Страшко. – К. : Освіта, 2013. – 360 с.
5. Омельченко С. Валеонасичений здоров'язберезувальний освітній простір вищого навчального закладу: науково-практична розробка / С. Омельченко – Слов'янськ : Вид. центр СДПУ, 2012. – 166 с.

Стаття надійшла до редакції 22.01.2018.

КАБАЦКАЯ Елена

доцент кафедри валеології, Харківський національний університет
імени В. Н. Каразіна

пл. Свободи, 461022, г. Харків, Україна

E-mail: elena.kabazkaya@gmail.com

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ САМОКОНТРОЛЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Резюме. Стаття посвящена науковій проблемі формування навичок самоконтроля здоров'я студентів вищого навчального закладу. Важливим процесом збереження і підтримки власного здоров'я молодим поколінням є його контроль, постійний моніторинг важливих складових здоров'я для гармонічного розвитку і професійної діяльності. В статті представлені методичні підходи до питання самоконтроля здоров'я студентів різних вищих навчальних закладів. Розглянуті електронні засоби для самоконтроля здоров'я людини, призначені для спортсменів і осіб, зацікавлених покращенням показників власного здоров'я. В дослідженні представлені навчальні дисципліни оздоровчого напрямку, які впливають на спрямованість особистості на збереження власного здоров'я.

Ключевые слова: здоров'я, навички, студенти, самоконтроль, формування, валеологічні знання.

KABATSKA Olena

PhD in Pedagogy, Associate Professor Associate Professor of the Department of Valeology, V. N. Karazin Kharkiv National University, pl. Freedom, 461022, Kharkiv, Ukraine

E-mail: elena.kabazkaya@gmail.com

FORMATION OF SKILLS FOR STUDENTS' HEALTH SELF-CONTROL

Summary. The article is devoted to the scientific problem of forming skills of the self-control students' health of higher educational institutions. An important process for maintaining and support young people's own health is its control, constant monitoring of important components of health for the harmonious development and professional activity. The methodical approaches to the question of the students' self-control health of different higher educational institutions were presented in the article. Electronic resources for the self-control of human health, intended for athletes and individuals who are interested in improving their own health indicators have also been considered. The study presents the educational disciplines of the health-improving direction, which influence the orientation of the individual to maintain their own health.

Keywords: health, skills, students, self-control, formation, valeological knowledge.

(анотацію переклала англійською – доцент кафедри іноземних мов ХНУРЕ, кандидат педагогічних наук О. Парфьонова)

Abstract. Introduction. The article considers the problem of valeological knowledge formation in the educational process is grounded by dangerous trends of constantly progressing deterioration of young people's health, social demand of the society which is interested in formation of students' demands, knowledge, skills and habits of health preservation and promotion.

Analysis of publications. Modern Ukraine is in the process of economic and sociocultural changes. Regulatory framework in modern Ukrainian society has been declared in many legislative documents of recent period. The system of higher education is also under transformation and adjustment to new conditions of existence. Young generation in the process of professional education should pay attention not only to study but also to support and preservation of health. Study the problems of people's health has vital importance for the nation in general. The most important social tasks of education is nowadays finding the most effective ways and methodical approaches of physical and psychological health promotion, ensuring natural ways of harmonic psychophysiological development of young people.

Purpose. Formation of the bases for own health self-control is an integral part of harmonious development of a personality and it ensures the fruitful work.

Constant health control gives the possibility to keep in normal psychophysical and functional state according to natural potential of an organism.

In the process of study the issues of students' health self-control there were found the electronic devices for ensuring the constant monitoring of psychophysiological state of a person's organism. This research presents methodical approaches to assessment of knowledge of students from different universities as the background for formation of skills of own health self-control.

Testing valeological knowledge of students was carried out using the methods containing different questions. Such scientific work was planned to disclose the ideas of modern students on health preservation and promotion in the educational process.

Results. It is proved that different universities in the process of teaching different academic disciplines pay attention to providing students with valeological knowledge with the aim of formation of skills of their health self-control.

Conclusion. In the pedagogical research the principles of formation of skills of students' health self-control are discovered. It is also proved that the level of valeological knowledge of students depends on the orientation of academic disciplines on formation of health basics of young generation.

(переклала англійською доцент кафедри іноземних мов та перекладу Харківського національного економічного університету імені С. Кузнеця, кандидат педагогічних наук, доцент Ж. Давидова).

REFERENCES

1. Boichuk, Y. D. (2017). *Zahalna teoriia zdorovia ta zdoroviazberezhennia [General theory of health and health preservation] : collective monograph*. Kharkiv: Rozhko S. H.
2. Brekhman, Y. Y. (1990). *Valeologia – nauka o zdorovie [Valeology – science of health]*. Moscow: Fizkultura i sport.
3. Kabatska, O. V., & Pokolodna, I. O. (2017). Doslidzhennia osoblyvostei otsiniuvannia zdoroviazberezhivalnykh znan uchniv maibutnimy pedahohamy-valeolohamy [Study of peculiarities in assessment of health preservation knowledge of students by future educators-valeologists]. *Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh*, 187–194.
4. Omelchenko, S. (2012). *Valeonasychenyi zdoroviazberezhivalnyi osvittii prostir vyshchoho navchalnoho zakladu [Valeologically-rich health-preserving educational space of a higher educational institution: R&D]*. Sloviansk: Tsentr SDPU.

5. Strashko, S. V. (2013). *Navchalno-metodychnyi kompleks dystsyplin fakhovoi pidhotovky bakalavra za napriamom "Zdorovia liudyny*"* [Educational-methodological complex of disciplines in professional training of a bachelor in the major "Human health *"]. Kyiv: Osvita.

(список використаної літератури переклала англійською – доцент кафедри англійської філології Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна, кандидат педагогічних наук, доцент Т. Варенко)

УДК 378.16

ЗАГРЕБЕЛЬНИЙ Сергій

завідувач кафедри інформатики і інженерної графіки Донбаської державної машинобудівної академії,

б-р Машинобудівників, 39, м. Краматорськ, Донецької області,
Україна

E-mail: szagrebeldniy@gmail.com

КОСТИКОВ Олександр

доцент кафедри інформатики і інженерної графіки Донбаської державної машинобудівної академії,

б-р Машинобудівників, 39, м. Краматорськ, Донецької області,
Україна

E-mail: alexkst63@gmail.com

ВИКОРИСТАННЯ МЕРЕЖНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ВІДКРИТИХ СИСТЕМ У НАВЧАННІ ЗА ДОПОМОГОЮ ПРОГРАМНИХ ЗАСОБІВ З ТЕСТУВАННЯ «АЙРЕН» ТА «MOODLE»

Анотація. Автори статті розглядають відкриті програмні продукти «Айрен» та «MOODLE» з використання їх у навчальному процесі для визначення рівня знань студентів у вигляді комп'ютерних тестів. Описано різновиди навчальних тестів: тренувальні тести, тести з теорії і тести - домашні завдання. Викладено основні типи тестових завдань в обох системах: завдання з вибором однієї або кількох відповідей, завдання з введенням відповіді, завдання на відповідність, на впорядкування та класифікацію. Автори доводять, що обидві системи є потужним інструментом у підготовці тестів і в проведенні тестування знань студентів. Досить докладно розглянуті такі відмінності у процесі підготовки тестів в системі «Айрен» і в MOODLE, як введення варіативності в завдання за допомогою завдання випадкових числових значень, використання математичних формул, можливість створення завдань, пов'язаних однаковими числовими параметрами.

© Загребельний С., Костіков О., 2018