

**Ніна ГРИБОК,**

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання  
Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка  
(Україна, Дрогобич) [ilnitskaya832010@mail.ru](mailto:ilnitskaya832010@mail.ru)

**Людмила ПРОЦЬ,**

керівник фізичного виховання Дрогобицької філії «Медичне училище «Медик»  
(Україна, Дрогобич) [ilnitskaya832010@mail.ru](mailto:ilnitskaya832010@mail.ru)

**Іван ІЛЬЧИШИН,**

викладач кафедри спортивних дисциплін та методики їх викладання  
Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка  
(Україна, Дрогобич) [ilchyshynivan@gmail.com](mailto:ilchyshynivan@gmail.com)

**Роман ПРОЦЬ,**

кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри спортивних дисциплін та  
методики їх викладання Дрогобицького державного педагогічного університету імені  
Івана Франка  
(Україна, Дрогобич) [ilnitskaya832010@mail.ru](mailto:ilnitskaya832010@mail.ru)

### СУЧАСНІ ВИМОГИ У КОНТЕКСТІ СФОРМОВАНOSTІ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

У статті подано авторське бачення критеріїв сформованості культури здоров'я студентів спеціальної медичної групи. До кожного критерію запропоновано сукупність показників, які являють собою орієнтири у визначенні необхідного обсягу знань та умінь у контексті формування, відновлення, зміцнення та збереження власного здоров'я студентів спеціальної медичної групи у духовному, психічному та фізичному аспектах.

**Ключові слова:** студенти спеціальної медичної групи; культура здоров'я; духовний, психічний, фізичний аспекти здоров'я.

*Лит.* 3.

**Nina GRYBOK,**

Ph.D. In Education, Assistant Professor Of Physical Education Department  
Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University  
(Ukraine, Drohobych) [ilnitskaya832010@mail.ru](mailto:ilnitskaya832010@mail.ru)

**Liudmyla PROTS,**

Head of Drohobych Physical Education branch «Medical School» Medic»  
(Ukraine, Drohobych) [ilnitskaya832010@mail.ru](mailto:ilnitskaya832010@mail.ru)

**Ivan ILCHYSHYN,**

Lecturer Of Sports Disciplines And Teaching Methods Department  
Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University  
(Ukraine, Drohobych) [ilchyshynivan@gmail.com](mailto:ilchyshynivan@gmail.com)

**Roman PROTS,**

Ph.D. In Education , Senior Lecturer Of Sports Disciplines And Teaching Methods  
Department Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University  
(Ukraine, Drohobych) [ilnitskaya832010@mail.ru](mailto:ilnitskaya832010@mail.ru)

Грибок Н., Проць Л., Ільчишин І., Проць Р. Сучасні вимоги у контексті...

## MODERN REQUIREMENTS IN THE FORMATION CONTEXT OF STUDENTS HEALTH CULTURE OF SPECIAL MEDICAL GROUPS

*The article presents the author's vision criteria formation of students health culture of special medical group. Each criteria proposed set of indicators, which are benchmarks in determining the necessary knowledge and skills in the context of restoration, enhancement and preservation of their health students of special medical group in the spiritual, mental and physical aspects.*

**Key words:** special medical group students; health culture; spiritual, mental, physical aspects of health.

**Ref. 3.**

**Нина ГРИБОК,**

*кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания Дрогобычского государственного педагогического университета имени Ивана Франко (Украина, Дрогобыч) [ilnitskaya832010@mail.ru](mailto:ilnitskaya832010@mail.ru)*

**Людмила ПРОЦЬ,**

*руководитель физического воспитания Дрогобычского филиала «Медицинское училище «Медик» (Украина, Дрогобыч) [ilnitskaya832010@mail.ru](mailto:ilnitskaya832010@mail.ru)*

**Иван ИЛЬЧИШИН,**

*преподаватель кафедры спортивных дисциплин и методики их преподавания Дрогобычского государственного педагогического университета имени Ивана Франко (Украина, Дрогобыч) [ilchyshynivan@gmail.com](mailto:ilchyshynivan@gmail.com)*

**Роман ПРОЦЬ,**

*кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин и методики их преподавания Дрогобычского государственного педагогического университета имени Ивана Франко (Украина, Дрогобыч) [ilnitskaya832010@mail.ru](mailto:ilnitskaya832010@mail.ru)*

## СОВРЕМЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ В КОНТЕКСТЕ СФОРМИРОВАННОСТИ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

*В статье представлено авторское видение критериев сформированности культуры здоровья студентов специальной медицинской группы. К каждому критерию предложено совокупность показателей, которые представляют собой ориентиры в определении необходимого объема знаний и умений в контексте формирования, восстановления, укрепления и сохранения собственного здоровья студентов специальной медицинской группы в духовном, психическом и физическом аспектах.*

**Ключевые слова:** студенты специальной медицинской группы; культура здоровья; духовный, психический, физический аспекты здоровья.

**Лит. 3.**

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі становлення України як незалежної держави особливо актуальною постає проблема виховання всебічно розвинутої та здорової молоді. Саме від здорових громадян багато в чому залежить благополуччя будь-якої країни. Між тим, ситуація зі станом здоров'я сучасної молоді залишається невтішною. Щорічно до вищих навчальних закладів вступають від 30 до 50 відсотків студентів, віднесених до спеціальної медичної групи. Більшість з них мають хронічні захворювання однієї-чотирьох систем одночасно [1, 3].

Таке становище пояснюється багатьма факторами, серед яких несприятливі екологічні умови, перенавантаження учнів у загальноосвітніх навчальних закладах, занепад фізичної культури в школі та ін. Однак слід зауважити, що однією з основних причин погіршення здоров'я сучасної молоді є небажання дотримуватися здорового способу життя. Саме низький рівень сформованості культури здоров'я дітей та підлітків багато в чому зумовлює їх стан здоров'я, що особливо проявляється у студентські роки [2, 13].

У зв'язку з вищезазначеним, дуже гостро постає проблема виховання у студентів з відхиленнями у стані здоров'я бажання до його відновлення та зміцнення, тобто формування у майбутніх фахівців високого рівня культури здоров'я. Для цього необхідно розробити певні критерії і показники культури здоров'я студентів спеціальної медичної групи.

**Аналіз досліджень.** Останім часом питання формування культури здоров'я особистості вивчалось як зарубіжними, так і вітчизняними вченими, серед яких роботи О. Ахвердової, Л. Безуглої, Ю. Драгнєва, В. Горашука, Г. Кривошеєвої, С. Кириленко, С. Лебедченко, В. Магіна, В. Скуміна, О. Соколенко та ін. Дослідженнями питань організації занять фізичного виховання зі школярами та студентами спеціальної медичної групи займалися такі вчені, як Е. Булич, О. Дубогай, В. Дубровський, І. Залетаєв, Т. Круцевич, В. Шликов, В. Язловецький та ін. Незважаючи на значний обсяг наукових робіт з порушуваних питань, проблемі формування культури здоров'я студентів з відхиленнями у стані здоров'я не приділялось належної уваги.

**Мета статті** полягає у визначенні критеріїв і показників культури здоров'я студентів, віднесених до спеціальної медичної групи.

**Виклад основного матеріалу.** Формування високого рівня культури здоров'я студентів спеціальної медичної групи вимагає визначення відповідних критеріїв. Енциклопедичний словник пропонує таке визначення поняття «критерій»: «(...) це особлива ознака, мірило, на підставі якого дається оцінка будь-якої дії, явища, ідеї» [3, 663].

На наш погляд, сформованість культури здоров'я студентів з відхиленнями у стані здоров'я доцільно визначати за допомогою таких критеріїв: когнітивного, практичного, поведінкового та стану здоров'я.

Когнітивний критерій являє собою наявність необхідних знань з питань формування, відновлення, збереження та зміцнення здоров'я студентів спеціальної медичної групи (СМГ).

Важливе значення у засвоєнні теоретичного матеріалу студентами, віднесеними до спеціальної медичної групи, має знання основних термінів, за допомогою яких вони краще розумітимуть матеріал, що вивчається. На наш погляд, студенти СМГ, окрім таких понять, як «фізичне виховання», «фізичний розвиток», «фізичні вправи», «фізична підготовка», «спорт», повинні знати такі: «здоров'я», «духовне здоров'я», «психічне здоров'я», «соціальне здоров'я», «хвороба», «третій стан», «діагноз», «відновлення», «адаптація», «атрофія», «здоровий спосіб життя», «культура здоров'я»; «гіподинамія», «гіпокінезія», «ЛФК», «імунітет», «стрес», «депресія», «рекреація», «духовність», «дисинхроноз» та ін.

Наявність знань, якими повинні бути озброєні студенти з відхиленнями у стані здоров'я, на наш погляд, доцільно виділити в окремі блоки, а саме: знання з формування духовного здоров'я – I блок; знання з формування та збереження психічного здоров'я – II блок; знання з відновлення, зміцнення та збереження фізичного здоров'я – III блок.

Грибок Н., Проць А., Ільчишин І., Проць Р. Сучасні вимоги у контексті...

Перший блок характеризується: розумінням студентами місця здоров'я в ієрархії життєвих цінностей; усвідомленням значення духовного аспекту здоров'я у житті кожної особистості; розумінням сутності духовного аспекту здоров'я; осмисленням взаємозв'язку духовного з психічним, соціальним та фізичним аспектами здоров'я; знанням сучасних підходів щодо формування духовного здоров'я особистості; знанням щодо визначення стану власного духовного здоров'я та особливостей його дослідження протягом тривалого часу; усвідомленням можливостей формування духовного здоров'я у процесі фізичного виховання; знанням особливостей добору оздоровчих технологій, що впливають на формування духовного здоров'я; знанням змістових компонентів культури здоров'я, розумінням її сутності та значущості для кожної особистості; знанням принципів та особливостей побудови й удосконалення індивідуальної оздоровчої системи (з урахуванням власного діагнозу).

До другого блоку когнітивного критерію відносимо: розуміння студентами сутності психічного здоров'я особистості; знання про позитивні й негативні емоції та їхній вплив на здоров'я людини; знання особливостей виникнення конфліктів, їхнього впливу на здоров'я, способів запобігання та вирішення конфліктних ситуацій; знання особливостей керування психічним станом; знання про стреси та дистреси, їхній вплив на здоров'я людини, засоби протидії виникненню стресів й боротьби з постстресовими станами; розуміння особливостей визначення власного стану та здійснення моніторингу психічного здоров'я; усвідомлення можливостей формування психічного здоров'я у процесі фізичного виховання; знання змісту та особливостей добору оздоровчих технологій, що сприятливо впливають на психічне здоров'я особистості; знання про неврози, причини їх виникнення та способи боротьби з ними; осмислення наслідків депресії для здоров'я людини; розуміння особливостей запобігання виникненню професійних хворіб у майбутній трудовій діяльності; знання особливостей адаптації до майбутньої професійної діяльності; знання про виникнення та запобігання професійного стресу; усвідомлення психологічних основ створення здорової сім'ї.

Третій блок вищезазначеного критерію являє собою: усвідомлення значення фізичних вправ для відновлення та зміцнення власного здоров'я; знання з визначення оптимального об'єму рухової активності (з урахуванням власного діагнозу); знання теоретичних особливостей моніторингу фізичного стану здоров'я; знання основ оздоровчого дихання; усвідомлення значення правильного дихання для здоров'я людини; знання теоретичних основ оздоровчого дихання за авторськими методиками Стрельникової, Бутейко, Толкачова, Стрельцової та ін.; усвідомлення значення оздоровчого харчування у відновленні та збереженні власного здоров'я; знання основ дієтотерапії (особливості харчування з урахуванням діагнозу); знання загальноприйнятих систем оздоровчого харчування; знання основ харчування (за типом конституції, за групою крові тощо); знання оздоровчого й лікувального впливу масажу та самомасажу, показань і протипоказань до його застосування; знання основних правил і прийомів масажу та самомасажу; знання особливостей застосування масажу та самомасажу при наявних захворюваннях; знання особливостей проведення самомасажу після травм та спортивного самомасажу; розуміння корисного впливу загартування (повітрям, сонцем, водою); знання принципів та фізіологічних основ загартування; розуміння впливу паління, уживання алкогольних напоїв та наркотиків на здоров'я людини, а також на перебіг наявного захворювання; знання про хвороби, що передаються статевим

шляхом (СНІД, сифіліс, гонорея, хламідіоз тощо) та способи їх попередження; знання чинників власного захворювання (або захворювань), що його (їх) спричиняють, призводять до загострення тощо.

Практичний критерій передбачає сформованість у студентів необхідних умінь з відновлення, збереження та зміцнення здоров'я: уміння здійснювати добір оздоровчих технологій, що впливають на формування духовного здоров'я; уміння здійснювати добір оздоровчих технологій, що впливають на формування та збереження психічного здоров'я; уміння здійснювати добір оздоровчих технологій, що впливають на відновлення, збереження та зміцнення фізичного здоров'я; уміння застосовувати у повсякденному житті методику самопізнання; уміння застосовувати на практиці оздоровчі настрої Г. Ситіна; уміння застосовувати аутогенне тренування з метою відновлення та збереження здоров'я; уміння правильно виконувати комплекси фізичних вправ при наявних захворюваннях; уміння визначати рівень власного фізичного розвитку, фізичної підготовленості та функціонального стану організму; володіння методичними вміннями застосовувати найбільш сприятливі методики оздоровчого дихання (комплексу дихальної гімнастики), спрямованих на відновлення та зміцнення здоров'я; уміння правильно добирати продукти харчування, застосовувати на практиці призначені методики оздоровчого або лікувального харчування з урахуванням наявного захворювання (захворювань); володіння прийомами самомасажу (тонізуючого, заспокійливого, відновлювального) голови, комірної ділянки, живота, верхніх та нижніх кінцівок; володіння методикою загартування повітрям, сонцем та водою з урахуванням стану здоров'я; уміння розробляти й удосконалювати індивідуальну оздоровчу систему.

Поведінковий критерій передбачає виконання на практиці оздоровчих заходів, спрямованих на формування, відновлення, збереження та зміцнення здоров'я: чітке дотримання індивідуальної оздоровчої системи (виконання оздоровчих технологій індивідуальної оздоровчої системи, що впливають на *духовний* аспект здоров'я; виконання оздоровчих технологій наявної індивідуальної оздоровчої системи, що впливають на *психічний* аспект здоров'я; виконання оздоровчих технологій наявної індивідуальної оздоровчої системи, що впливають на *фізичний* аспект здоров'я; дотримання режиму дня (режиму праці та відпочинку, сну, харчування, рухового режиму); за наявності шкідливих звичок здійснення заходів по боротьбі з ними); заповнення щоденника культури здоров'я.

Стан здоров'я: духовний аспект здоров'я (прагнення до самопізнання, самовиховання та самовдосконалення, спрямованість до самооздоровлення, наявність гуманістичних ціннісних орієнтацій); психічний аспект здоров'я (психічна урівноваженість та стресостійкість, нервово-психічна адаптація); фізичний аспект здоров'я (частота гострих респіраторних захворювань; відсутність або наявність загострень при хронічних захворюваннях; біологічний вік).

Представленні критерії дають можливість визначити рівні сформованості культури здоров'я студентів спеціальної медичної групи.

**Висновки.** З вищезазначеного можна зробити висновок, що у теперішній час актуальною проблемою постає виховання у студентів спеціальної медичної групи прагнення до відновлення, зміцнення та збереження власного здоров'я. Представлені у статті критерії та показники дозволять визначити рівень сформованості культури здоров'я у майбутніх фахівців з відхиленнями у стані здоров'я.

Грибок Н., Проць Л., Ільчишин І., Проць Р. Сучасні вимоги у контексті...

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Афанасенко О. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре у студентов специальной медицинской группы : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры / О. Афанасенко. – М., 2006. – 25 с.
2. Грибок Н. Педагогічні умови формування культури здоров'я студентів спеціальної медичної групи : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Н. Грибок. – Луганськ, 2013. – 267 с.
3. Советский энциклопедический словарь. – М. : Сов. энциклопедия, 1987. – 768 с.

**REFERENCES**

1. Afanasenko O. Formirovanie motivatsyonno-tsennostnoho otnosheniya k fizicheskoi kulture u studentov spetsyalnoi meditsynskoi hruppy : avtoref. dys. ... kand. ped. nauk : spets. 13.00.04 – teoriia y metodika fizicheskoho vospitaniia, sportivnoi trenirovky, ozdorovitelnoi y adaptivnoi fizicheskoi kultury / O. Afanasenko. – M., 2006. – 25 s.
2. Hrybok N. Pedagogichni umovy formuvannia kultury zdorov'ia studentiv spetsialnoi medychnoi hrupy : dys. ... kand. ped. nauk : 13.00.07 / N. Hrybok. – Luhansk, 2013. – 267 s.
3. Sovetskyi entsyklopedycheskyi slovar. – M. : Sov. entsyklopedyia, 1987. – 768 s.

*Статтю подано до редакції 8.04.2015 р.*