

ФОРМУВАННЯ ВАЛЕОЛОГІЧНОГО СВИТОГЛЯДУ У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ГОТЕЛЬНО-КУРОРТНОЇ СПРАВИ

За даними Г.Л. Апанасенко [1], В.Н. Ростовцева [7] 40% юнаків і кожна 10-та дівчина, що досягли 16-ти річного віку не доживуть до 60 років. За розрахунками тривалості життя Україна займає 74 місце серед 164 країн світу і 37 в Європі [5].

Профілактична направленість сучасної системи охорони здоров'я населення реалізується через формування здорового способу життя [1].

Освітньо-кваліфікаційна характеристика бакалавра фахового спрямування "Готельне господарство" потребує від майбутніх фахівців з готельно-курортної справи "забезпечувати необхідний рівень особистої фізичної підготовленості та психічного здоров'я" [4, с. 24], формувати його "за допомогою засобів фізичної культури і спорту та дотримання засад здорового способу життя; застосовувати методи самоконтролю за станом здоров'я, фізичного розвитку та діяльності функціональних систем організму; володіти простішими прийомами масажу і самомасажу з метою відновлення організму після психофізичних навантажень та запобігання передчасної втоми при інтенсивній розумовій і фізичній діяльності; використовувати природні чинники з метою зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та стійкості до захворювань; дотримуватись гігієнічних вимог у процесі оздоровлення і тренувань" [4, с. 24].

Проблема здорового способу життя зараз має потребу в розробці науково обґрунтованих критеріїв спрямованої дії на всі групи матеріальних і духовних потреб та у формуванні потреби в здоров'ї. Сам по собі здоровий спосіб життя являє собою не тільки спеціальну діяльність, спрямовану на збереження і поліпшення здоров'я, але й організацію всієї життєдіяльності людини, що сприяє збереженню та удосконалюванню її здоров'я. Отже, варто пам'ятати, що людство приречене жити в суворих рамках біологічних законів, окреслених нам природою. Діючи лише відповідно до цих законів, людина здатна не тільки зберегти, але і зміцнити власне здоров'я [5].

Здоровий спосіб життя, як правило, визначається моделлю поведінки людини, що формується та змінюється на основі взаємодії об'єктивних та суб'єктивних факторів та умов (рис. 1).



Рис. 1. Фактори, що впливають на здоров'я людини

Здорового способу життя необхідно навчати з раннього дитинства, однак не в кожному навчальному закладі є предмети, котрі включають матеріал з формування здорового способу життя, від якого залежить 50 і більше відсотків якості здоров'я [3].

Відсутність знань та уявлень стосовно тих чи інших аспектів здоров'я, його збереження та розвитку призводить до невігластва, наявності хибних знань та уявлень стосовно тих чи інших аспектів зумовленості здоров'я. До невігластва слід віднести відсутність умінь та навичок щоденних та періодичних заходів, спрямованих на власне здоров'я та здоров'я нащадків. Ситуація загострюється у зв'язку з популярністю в молодіжному колі нефізичної діяльності (телебачення, комп'ютерні ігри, Інтернет і т. ін.) [3, 6].

Здоров'я – це стан організму і форма життєдіяльності, яка забезпечує достатню тривалість життя, необхідну фізичну, психічну, соціальну якість і достатню дієздатність на роботі та в побуті. Кількість здоров'я – це неперервна величина, яка завжди присутня в живому організмі та залежить від образу життя людини [2].

Мета роботи: Обґрунтувати необхідність включення дисципліни "Валеологія" у навчальний план спеціальності "Готельне господарство".

Завдання: визначити серед населення у віці 18-45 років мотивацію, яка сприяє підтриманню здорового образу життя; виявити думку студентів про вплив дисципліни "Валеологія" на формування здорового способу життя.

Методи: інтерв'ювання методом випадкової вибірки мешканців м. Запоріжжя з питань образу життя; анонімне анкетування. Анкета включала наступні питання: Чи потрібна дисципліна "Валеологія" у навчальному плані майбутніх фахівців з готельно-курортної справи; як вплинув зміст лекції і практичних занять на Ваш образ життя? Ваші побажання.

Було проведено інтерв'ювання серед 6700 мешканців м. Запоріжжя, вік – 18-45 років. Аналіз результатів показав, що лише 3% (207 осіб) дотримуються здорового способу життя. З них 80,3% з дитинства надають особливе значення оптимальній руховій активності, раціональному харчуванню, відпочинку, мотивації на довге життя. Цьому сприяли, за словами опитаних, традиції сім'ї, знання, отримані в дошкільному та шкільному віці, самоосвіта. У 19,7% респондентів причиною для дотримання здорового способу життя була хвороба. При цьому позитивний ефект у стані здоров'я був відмічений після 2,5 – 6 місяців регулярного дотримання здорового способу життя, який містив достатній обсяг рухової активності, дотримання режиму харчування з урахуванням індивідуальних особливостей, наявності знань медико-біологічного та спеціального змісту, здорового способу життя.

Провідна роль в осмисленні студентами значення здоров'я людини в державі з ринковими відносинами належить вищим навчальним закладам. В інституті здоров'я, спорту і туризму Класичного приватного університету м. Запоріжжя студентам спеціальності "Готельне господарство" дисципліна "Валеологія" включена до циклу "За вибором вищого навчального закладу" в обсязі 108 годин. Студенти вивчають теми: "Здоров'я і благополуччя", "Стрес та його вплив на здоров'я", "Основи раціонального харчування", "Залежність здоров'я від обсягу рухової активності", "Підготовка до батьківства", "Профілактика венеричних захворювань і СНІДу", "Профілактика шкідливих звичок", "Вплив професії на здоров'я" та ін.

На практичних заняттях студенти виконують роботи з наступних тем: "Моя родословна"; "Як запобігти захворюванням, характерним для мого роду"; "Пріоритети подружнього життя"; "Як виховати здорову дитину"; "Основи самомасажу і масажу"; "Наукова організація праці спеціаліста з готельного господарства"; "Профілактика соціальних і біологічних зон ризику на основі знань своєї родословної"; "Ризик інфаркту міокарда, засоби і методи його подолання".

Анкетування 82 студентів першого курсу, які вивчали "Валеологію", показало, що 100% опитаних вважають даний предмет необхідним. Отримані знання сприяли зміні ставлення студентів до власного здоров'я. Це підтверджує відповіді анкетування збільшилась кількість студентів з 8% до 50%, що систематично самостійно займаються фізичними вправами, 70% опитаних змінили систему харчування, 40% впорядкували сон, відмовившись від перегляду нічних телепередач.

Студенти висловили побажання розширити зміст матеріалу за наступними темами: "Типи й особливості харчування з урахуванням групи крові"; "Індивідуалізація способу життя в різні вікові періоди"; "Сімейне життя і здоров'я, пріоритети сімейного життя, як вибрати супутника життя"; "Здоров'я і любов"; "Як позбутися куріння".

Висновки. 1. Проведені дослідження доводять необхідність включення до навчального плану "Валеології", як обов'язкової дисципліни. 2. Отримані в

системі освіти у виші, знання з валеології підвищують ефективність профілактики інфекційних, соматичних та психічних захворювань та відкривають шлях до формування особистості, здатної керувати своїм здоров'ям, підтримувати його на високому духовно-творчому рівні протягом всього життя, що дозволяє людині бути конкурентоздатною в системі ринкових відносин.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Апанасенко Г.П.* Еволюція біоенергетики і здоров'я людини / Г.П. Апанасенко. – СПб.: Петрополис, 1992. – 123 с.
2. *Байер К.* Здоровий спосіб життя: пер. с англ. / К. Байер, Л. Шейнберг. – М.: Світ, 1997. – 368 с.
3. *Дубровский В.И.* Валеология. Здоровый способ жизни / В.И. Дубровский. – М.: RETORIKA-A; Флиныс, 1999. – 560 с.
4. Нормативні компоненти галузевого стандарту вищої освіти України з напрямку підготовки 0504 "Туризм". – К., 2004. – 85 с.
5. *Мурахов И.В.* Оздоровчі ефекти фізичної культури / И. В. Мурахов. – К.: Здоров'я, 1989. – 270 с.
6. Основи валеології / Під ред. В.П. Пятленко – К.: Олімпійська література, 1999, Т.1. – 434 с.
7. *Ростовцев В.Н.* Основи здоров'я / В.Н. Ростовцев. – М.: Мінськ, типпроект, 2002. – 110 с.

Подано до редакції 12.04.10

РЕЗЮМЕ

У статті доведено необхідність включення дисципліни "Валеологія" до навчального плану спеціальності "Готельне господарство".

Ключові слова: анкетування, валеологія, готельне господарство, здоровий спосіб життя, студент, навчальний план.

A.V. Vindyuk, S.S. Volkova

ФОРМИРОВАНИЕ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОГО МИРОВОЗЗРЕНИЯ У БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ОТЕЛЬНО-КУРОРТНОГО ДЕЛА

РЕЗЮМЕ

В статье обоснована необходимость включения дисциплины "Валеология" в учебный план специальности "Гостиничное хозяйство".

Ключевые слова: анкетирование, валеология, гостиничное хозяйство, здоровый образ жизни, студент, учебный план.

A.V. Vindyuk, S.S. Volkova

FORMING VALEOLOGY OUTLOOK OF FUTURE SPECIALISTS OF HOTEL AND RESORT BUSINESS

SUMMARY

The article substantiates necessity of including the subject "Valeology" to the academic curriculum in specialty "Hotel Economy".

Keywords: questioning, valeology, Hotel Economy, a healthy way of life, student, curriculum.
