

ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

У статті автором піднімається проблема здоров'я людини, нації в цілому. Автор наводить дані досліджень стану здоров'я українців, здійснених ООН, Всесвітньою організацією охорони здоров'я, науковцями, і робить висновок про необхідність розгляду питання збереження здоров'я студентів вищого навчального закладу та формування у студентів потреби здорового способу життя як першочергове завдання педагогічної громадськості, зокрема викладачів фізичної культури.

Ключові слова: *здоров'я, охорона здоров'я, студент, вищий навчальний заклад, педагогічна проблема, фактори впливу на здоров'я студентів, мета фізично-оздоровчої роботи.*

Постановка проблеми. Здоров'я є однією з найважливіших цінностей людини, суспільства в цілому. В останні десятиріччя проблему здоров'я було долучено до кола глобальних проблем, вирішення яких обумовлює не тільки кількісні та якісні характеристики майбутнього розвитку людства, а й факт його подальшого існування як біологічного виду [3].

Аналіз актуальних досліджень дозволяє відзначити широке коло вітчизняних та зарубіжних наукових розробок з проблеми фізичного виховання взагалі (Г. Апанасенко, Т. Круцевич, Н. Москаленко й ін.) та фізичного виховання студентів (В. Григор'єв, Ю. Петришин, Р. Сіренко, Є. Степаненкова, Б. Шиян та ін.).

Мета статті: розкрити питання збереження здоров'я студентів вищого навчального закладу та формування у студентів потреби здорового способу життя як першочергове завдання педагогічної громадськості, зокрема викладачів фізичної культури.

Виклад основного матеріалу. Здоров'я людини, його формування, збереження і зміцнення виступають центральною проблемою фактично всіх

країн світу. Збереження здоров'я людини є одним із стратегічних завдань Організації Об'єднаних Націй (ООН) й Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) – спеціалізованої установи ООН. Нормативно проблему збереження й охорони здоров'я людини закріплено у «Всесвітній Декларації з охорони здоров'я» [1], у проекті «Здоров'я–21. Основи політики досягнення здоров'я для всіх у Європейському регіоні ВООЗ»[1]. Згідно сучасним уявленням здоров'я вже не розглядається як суто медична проблема – комплекс медичних питань складає лише малу частину феномена здоров'я. Узагальнені дані численних досліджень проблеми здоров'я та факторів, які впливають на стан здоров'я людини [1; 3], доводять, що стан системи охорони здоров'я обумовлює в середньому лише близько 10% всього комплексу впливів на організм, решта 90% припадає на екологію (близько 20%), спадковість (близько 20%) і найбільше – на умови й спосіб життя (рухова активність, збалансоване харчування, шкідливі звички, умови праці, відпочинку та інші) (майже 50%).

Дослідження ряду авторів [3; 4; 6], публікації ВООЗ [1] переконливо доводять, що здоровий спосіб життя сприяє якісному поліпшенню здоров'я людини, впливає на тривалість життя і являє собою форми та способи повсякденної її життєдіяльності, підвищує резервні можливості організму, тобто успішного виконання соціальних і професійних функцій. Означене, у свою чергу, сприяє профілактиці найбільш поширених захворювань.

Зауважимо, що здоров'я нації нині розглядається як показник цивілізованості країни, що відображає соціально-економічний стан суспільства. У зв'язку з цим здоров'я населення України стало питанням національної безпеки. За визначенням вітчизняного науковця М.М. Булатової [3] однією з найважливіших проблем на сьогодні є проблема здоров'я і фізичного потенціалу населення країни, особливо працездатної її частки.

Наведемо показники, отримані під час дослідження Європейським відділенням Всесвітньої організації охорони здоров'я та іншими організаціями. Так, наприклад, до хронічних неінфекційних захворювань

найбільш схильна саме працездатна частина населення України. Від цих хвороб втрачає працездатність і вмирає в 5–10 разів більше людей даної вікової групи, ніж у країнах, що входять до Євросоюзу. Нині середня тривалість життя в Україні становить у середньому 67,5 років (у чоловіків – 61,7, у жінок – 73,4). Для порівняння наведемо показники інших розвинених країн: у Японії – близько 82-х років (78 – у чоловіків і 85 – у жінок), у Швеції – 79 (78 – у чоловіків, 83 – у жінок). Середня тривалість здорового життя українців становить 55 років, тоді як у Японії – 72 роки, в Австралії – 71, Канаді, Німеччині, Голландії – 70, Великобританії – 69, США – 67), що на 11,7 і 12,4 року відповідно менше, ніж в економічно розвинених і соціально благополучних державах [1].

За даними, наведеними М. Булатовою [3], за останні п'ятнадцять років народжуваність в Україні знизилася на 40%, а смертність за той же період збільшилася приблизно на третину. Крім того, в Україні одне з найбільш інтенсивних у Європейському регіоні Всесвітньої організації охорони здоров'я середньорічний показник щорічного скорочення населення в період із 1990 р. до 2006 р. сягав – 0,5%, прогнозний показник на період 2007–2015 рр. становив – 0,7%, тоді як для більшості країн ЄС характерним є збільшення чисельності населення (до 0,5–0,6% на рік). Разом із тим, із 2000 р. в нашій країні смертність у працездатному віці зросла серед чоловіків на 12,2%, у жінок – на 9%. Показник материнської смертності в Україні в 5–10 разів вищий, ніж у розвинених країнах Європи. Також, на жаль, збільшується в Україні і показник дитячої смертності.

У структурі причин дитячої смертності основними є фактори, пов'язані зі станом здоров'я матерів-породіль, оскільки багато українських дівчат, котрі вступають у репродуктивний віковий період, вже мають різні хронічні захворювання, що ускладнюють перебіг вагітності та пологів [1]. В Україні найбільшу втрату здоров'ю населення наносять серцево-судинні, онкологічні, ендокринні, інфекційні, спадкові захворювання та хвороби нервової системи. Причому серцево-судинні захворювання стають причиною

більш, ніж 60% випадків передчасної смерті громадян України, тоді як на всі інші захворювання як фактори передчасної смерті припадає менше 40% [1]. Від ожиріння в Україні страждає кожен восьмий чоловік і кожна шоста жінка, а надлишкову масу тіла має мало не половина дорослого населення. Відзначається збільшення загальної поширеності куріння. У 2005 р. частка курців досягла 25,3%, а їх чисельність склала 10350000 осіб. Це відбулося, насамперед, за рахунок збільшення кількості курців серед чоловіків у віці 30-59 років, підлітків та юнаків 14-17 років і жінок у віці 18-55 років й старше. За кілька останніх років майже на 35% зросло середньорічне споживання алкоголю в розрахунку на душу населення, причому при збільшенні споживання всіх видів алкогольних напоїв найбільш швидкими темпами зростало споживання пива (на 45,5%) і лікєро-горілочаних виробів (на 4,7%). Ці та інші чинники, так чи інакше пов'язані зі способом життя людей, негативно впливають на їхнє здоров'я [1].

Отже, аналіз даних проведених досліджень дозволяє відзначити, що близько 75% хвороб у дорослих є наслідком умов життя в дитячі та молоді роки. Тому важливим нині є питання здоров'я саме студентів. Науковці Т. Круцевич [4] та Н. Москаленко [6] показують, що більше 70% студентів мають низький і нижче середнього рівень соматичного здоров'я.

Ми поділяємо думку дослідників [1; 2; 8] про те, що всю безліч факторів, які негативно впливають на здоров'я студентів, умовно можна поділити на дві групи:

I група: об'єктивні, пов'язані з організацією умов життя (тривалість навчального дня; щільність навантаження, обумовлена розкладом; харчування і його регулярність; сон; організована рухова активність тощо);

II група: суб'єктивні, особистісні характеристики (організованість і дисциплінованість; умотивованість здорового способу життя; дотримання оптимального режиму дня; наявність шкідливих звичок; сформованість фізичної культури особистості і реалізація її діяльного компонента).

Фахівцям у галузі класичної медицини виявилось не під силу вирішення проблеми формування, збереження та зміцнення здоров'я студентів. Це науковці [4; 8] пояснюють тим фактом, що лікарі не надто знайомі зі специфікою навчально-виховного процесу, тому пошук шляхів збереження і розвитку нації, її здоров'я кожного українця, нації в цілому, її трудової та репродуктивної достатності повинен бути адресований педагогічній громадськості. Остання, в свою чергу, все гостріше починає розуміти свою відповідальність за фізичне, соціальне й психологічне благополуччя нових поколінь. Очевидним стає те, що система фізичного виховання повинна стати імунним бар'єром збереження індивідуального здоров'я і сприяти формуванню культури здоров'я студентів [8].

Відмітимо, що *мета фізкультурно-оздоровчої роботи* полягає у задоволенні потреб окремих людей і суспільства взагалі у формуванні всебічно духовно та фізично розвиненої людини, сприяючи підвищенню її життєдіяльності [4].

Як зазначає Н. Москаленко [6], превентивна спрямованість фізкультурно-оздоровчої роботи забезпечує первинну профілактику найбільш поширених захворювань і вторинну профілактику вже наявних хронічних захворювань та вирішує дві групи завдань:

- загальні – зміцнення здоров'я, підвищення опору організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища, підвищення фізичної працездатності і витривалості;
- специфічні – попередження тих чи інших професійних або найбільш поширених захворювань, загострення конкретних хронічних захворювань (якщо вони є) [6].

Розуміння означеного вище, на нашу думку, є необхідним при формулюванні філософії фізичного виховання студентів ВНЗ.

В останні роки фахівці [5; 6] звертають увагу на необхідність кардинальної перебудови фізкультурно-оздоровчої роботи у навчальних закладах, зокрема у ВНЗ, впровадження інноваційних підходів, технологій

щодо організації фізкультурно-оздоровчих заходів у загальній системі навчання студентів.

Ми погоджуємося із думкою В. Григор'єва [4] про те, що нині назріла необхідність зміщення акценту у фізично-оздоровчій роботі зі студентами з фізичної підготовки у бік інтелектуалізації цього процесу, підвищення загального рівня освіченості. При цьому, дослідник відзначає, що методологія та конкретні шляхи підвищення ефективності системи фізичного виховання студентів повинні здійснюватися в таких *напрямах*:

- розробка та обґрунтування педагогічних технологій формування орієнтації студентів на валеологічні цінності використання бази адекватних засобів і методів фізичної культури;
- розробка та реалізація моделей спортивно-оздоровчої діяльності студентів на основі змін в організації фізичного виховання у ВНЗ;
- розробка та реалізація структурно-функціональної моделі індивідуально розвиваючого підходу у фізичному вихованні студентів [4].

На думку Т. Круцевич одним із пріоритетних завдань системи фізкультурно-оздоровчої роботи у ВНЗ є формування у студентів знань і навичок здорового способу життя, осмисленого ставлення до збереження свого здоров'я. У той же час існуючі підходи до формування теоретичних знань з основ здорового способу життя не завжди враховують індивідуальні особливості стану здоров'я, структуру сучасної захворюваності студентів, мотивації до формування здорового способу життя. Тому пошук сучасних підходів до процесу формування теоретичних знань є необхідною складовою фізкультурної освіти, яка в значній мірі впливає на залучення студентів до різних форм рухової активності.

На наш погляд, основні *завдання фізкультурно-оздоровчої роботи у вищому навчальному закладі* полягають у наступному: 1/ зміцнення здоров'я студентів, підвищення рівня життєдіяльності, опору організму до дії несприятливих чинників зовнішнього середовища; 2/ підвищення функціональних спроможностей організму студентів до необхідного рівня

розвитку їх фізичних якостей; 3/ оволодіння студентами руховими вміннями і навичками, що сприяють їх безпечній життєдіяльності; 4/ засвоєння студентами знань із фізичної культури та навчання їх прикладному використанню з метою вдосконалення свого організму; 5/ формування мотиваційних установок студентів на фізичне та духовне самовдосконалення; 6/ формування світогляду, етичне, моральне виховання: повага до людини, повага до своєї Батьківщини, своєї професії, до самого себе.

Реалізації основних завдань фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентами на практиці сприяє нормативно-правові акти, так, як: Указ Президента України від 2 серпня 2006 № 667 «Про національний план дій щодо реалізації державної політики у сфері фізичної культури і спорту»; Указ Президента України від 21 липня 2008 р № 640 «Про пріоритети розвитку фізичної культури і спорту в Україні»; Постанова Кабінету Міністрів України від 15 листопада 2006 р. №1594 «Про затвердження Державної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2007–2011 роки» тощо [1].

В контексті реалізації державної політики у сфері зміцнення здоров'я нації засобами фізкультурно-оздоровчої роботи дослідники отримали велику кількість наукових даних, присвячених питанню розробки та апробації нових інформаційних технологій у системі фізичної культури та оздоровлення студентів. Зокрема, науковцями розроблено модельні характеристики різних рівнів фізичного здоров'я студентів, запропоновано новий підхід до їх розподілу на групи для занять фізичною культурою, запропоновано концепцію клубної форми організації фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентами, що включає фізкультурно-оздоровчі та спортивні інтереси студентів, а також існуючу матеріально-технічну базу [2; 4; 7]. За допомогою діагностичних комп'ютерних програм сьогодні можливо визначити рівень здоров'я, фізичного розвитку студента. Розробляються індивідуальні програми оздоровчого тренування [4]. Проте кількість інформаційно-методичних систем, спрямованих на формування основ здорового способу

життя та їх використання в системі фізичного виховання студентів, на практиці досить нечисленне.

Висновки. Отже здоров'я студентів нині постає як педагогічна проблема, що потребує згуртування зусиль педагогічних працівників вищого навчального закладу, а особливо викладачів фізичної культури, навколо розробки й реалізації на практиці здоров'язберігаючих технологій навчання та виховання, формування у студентів потреби в здоровому способі життя. У галузі фізичної культури і спорту значна увага приділяється пошуку нових організаційних форм фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентами в рамках навчального процесу та в позанавчальний час. У подальших дослідженнях представляється актуальним і необхідним проведення всестороннього вивчення проблеми формування основ здорового способу життя студентів ВНЗ, сучасних напрямів та тенденцій превентивної спрямованості фізкультурно-оздоровчої роботи в процесі фізичного виховання й визначення шляхів їх удосконалення.

Література:

1. <http://www.moz.gov.ua/ua/portal/>
2. Апанасенко Г. Л. Физическое развитие детей и подростков / Г. Л. Апанасенко. – К. : Здоров'я, 1985. – 96 с.
3. Булатова М. М. Европейский опыт: уроки и приоритеты / М. М. Булатова // Спортивна медицина. – 2007. – № 1. – С. 3–10.
4. Григорьев В. К. Физическое воспитание студентов: / В. К. Григорьев, Н. А. Третьяков // Теория и методика физического воспитания: учеб. / под ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – 321 с.
5. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 232 с.
6. Москаленко Н. В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів : автореф. дис ... доктора наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Н. В. Москаленко. – К., 2009. – 42 с.
7. Теорія і методика фізичного виховання : [підручник] : у 2 т. ; за заг. ред. Т. Ю. Круцевич. – Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – К. : Олімпійська література, 2008. – 392 с.
8. Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование / Г. С. Туманян. – Академия, 2009. – 336 с.

Відомості про автора:

а) прізвище, ім'я, по батькові: Гриб Тетяна Олександрівна

б) вчене звання: ---

в) науковий ступінь: ---

г) місце роботи: СНАУ, кафедра фізичного виховання

д) адреса для листування: 40000, м. Суми, вул. Г. Кондратьєва 160,
кафедра фізичного виховання