

ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ-ПЕДАГОГІВ ТА ШЛЯХИ ЙОГО ФОРМУВАННЯ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

*Оксьом П. М., к.фіз.вих., Кобозєв М. М., к.пед.н., доц., Азаренков В. М.,
Бережна Л. І., Шумаков О. В.*

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка

Анотація. У статті проведено вивчення проблеми формування здоров'я студентів під час навчання у вищому педагогічному навчальному закладі. Виявлена ведуча роль фізичного виховання у формуванні здоров'я студентської молоді.

Ключові слова: студенти, здоров'я, фізична підготовленість, фізичне виховання.

Вступ. Серед великої кількості соціальних проблем будь-якого суспільства основною з основних завжди була проблема здоров'я. На всіх етапах свого існування людство прагнуло до збереження життя і здоров'я. Дана проблема і зараз є актуальною. В останні роки спостерігається стійка тенденція до погіршення стану здоров'я і рівня фізичної підготовленості дітей та студентської молоді. Така ситуація, на наш погляд, є наслідком того, що в нашому суспільстві донедавна не існувало соціального замовлення на здоровий спосіб життя як соціальну цінність. Інтенсифікація навчання у вищих навчальних закладах України негативно впливає на рухову активність, фізичну підготовленість та призводить до зниження рівня показників фізичного здоров'я студентів, що погіршує ефективність підготовки студентської молоді до майбутньої професійної діяльності.

Проблема формування навичок здорового способу життя, свідомого ставлення до власного здоров'я та фізичної підготовленості, як важлива

характеристика конкурентоспроможності людини в умовах суспільства виступає на всіх вікових етапах. Особливо це стосується студентської молоді [8] Погіршення стану і рівня фізичної підготовленості студентської молоді свідчить про неспроможність дій традиційного підходу у фізичному вихованні [3].

Рівень розвитку фізичного виховання, дотримання принципів здорового способу життя є нерозривною складовою формування іміджу держави Україна у Європі та світі. Державна політика в цій сфері безпосередньо пов'язана із європейським вектором розвитку нашої країни. На жаль, сьогодні ми змушені констатувати недостатнє усвідомлення пріоритетності системи фізичного виховання на різних рівнях державного управління та в освітніх закладах різного рівня, що є неприпустимим у розвиненій європейській державі [8].

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконана за темою науково-дослідної роботи на 2016-2020рр. кафедри теорії і методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка: «Теоретичні і методичні основи фізкультурної освіти різних груп населення», (№ державної реєстрації 0116U0009000).

Мета дослідження – зробити аналіз основних шляхів формування здоров'я студентів-педагогів під час навчання у вищому навчальному закладі.

Завдання дослідження:

1. Вивчити стан проблеми формування здоров'я студентів-педагогів під час навчання у вищому навчальному закладі.
2. Виявити основні шляхи формування здоров'я студентів-педагогів.

Матеріали і методи дослідження. Дослідження проводилось на базі Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка. Основними методами дослідження були: аналіз наукових джерел, спостереження, анкетування.

Результати досліджень та їх обговорення. Як показують наші дослідження, стан здоров'я студентської молоді в нашій країні залишає бажати

кращого. Так, за даними Г. Л. Апанасенко [1], Україна посідає 2 місце у світі за темпами депопуляції, 1-2 місце в Європі за смертністю від серцево-судинних захворювань, у студентів у 20–24-річному віці «біологічний вік» перевищує паспортний вік на 10–15 років. При визначенні нами основних життєвих пріоритетів студентів (за даними Р. Т. Раєвського) на перше місце вони неодмінно ставлять здоров'я. Сформувати, зберегти і закріпити здоров'я під час навчання у вищому навчальному закладі, на який припадає «пік» функціонального дозрівання організму, стабілізації роботи всіх його систем - найважливіше завдання навчального закладу [9].

Проте, як зазначає В. М. Платонов, охороною здоров'я України практично не надається уваги руховій активності населення як важливому фактору забезпечення здорового способу життя і профілактики захворювань, хоч світова наука і практика останніх десятиліть переконливо засвідчили, що в цій сфері з точки зору охорони й укріплення здоров'я і профілактики багатьох захворювань, в першу чергу серцево-судинних, наявні більші можливості в порівнянні з тими, якими володіє традиційна медицина [4].

Здоров'я як соціальний феномен являє собою безумовну універсальну найвищу цінність і є найважливішим особистісним ресурсом людини, що забезпечує як повноцінну життєдіяльність та самореалізацію індивіда в усіх сферах, так і фізичне, соціальне, духовне, психологічне здоров'я нації, людства в цілому. Відповідальне ставлення до власного здоров'я це обов'язок кожної людини перед собою, державою, суспільством. На сьогоднішній день стало очевидним, що традиційні уявлення про здоров'я як стан людини, що характеризується відсутністю хвороб і особисту справу кожного, не відображають сутності та реальної значущості здоров'я. Ми можемо констатувати, що здоров'я віддзеркалює соціально-економічне, екологічне, демографічне і санітарно-гігієнічне благополуччя країни, є одним із соціальних індикаторів суспільного прогресу. Усвідомлення цього світовою громадськістю зумовило висунення проблем здоров'я населення до числа пріоритетних, які

мають суттєве значення серед напрямків державної політики більшості країн, де серйозна увага приділяється питанням удосконалення системи охорони здоров'я, розвитку інфраструктури зміцнення здоров'я, пропаганди здорового способу життя. Ці загальносвітові тенденції в Україні ускладнюються внутрішніми суперечливими соціально-економічними та політичними процесами, що вкрай негативно позначається на здоров'ї людей [6, 7]

Усвідомлення важливості «немедичних» складових здоров'я, а також різноманітних чинників (екологічних, соціальних, економічних, культурних та ін.), які суттєво впливають на нього, зумовило необхідність всебічного багатовимірного дослідження здоров'я в різних аспектах, виявлення основних чинників, що визначають здоров'я населення, впливаючи на які можна переломити негативну динаміку зміни здоров'я людини. Саме тому здоров'я, як феномен, стало об'єктом дослідження та наукового інтересу різних наук.

Аналіз останніх досліджень і публікацій показав, що особливої уваги потребує питання фізичного виховання студентів-педагогів, де провідне місце займає рівень їх фізичної підготовленості та стану здоров'я в процесі навчання у ВНЗ. Встановлено, що організація фізичного виховання на належному рівні напряму взаємопов'язана із діагностикою рівня соматичного здоров'я та фізичною підготовленістю студентів-педагогів [5, 8, 10]. Також у науково-методичній літературі можна зустріти дуже багато різноманітних підходів до визначення поняття «здоров'я». Вони зумовлені відсутністю чіткої класифікації його носіїв. Крім того, окремими авторами для визначення терміну «здоров'я» за основу беруться різні його аспекти. Професор Р. Сигериста подав визначення «здоров'я», яке можна сформулювати таким чином: здоровою можна назвати ту людину, в якій гармонійно відбувається фізичний і розумовий розвиток, ця людина добре адаптована до фізичного і соціального довкілля. Вона вичерпно реалізує усі свої фізичні і розумові здібності, може пристосовуватися до змін у природному довкіллі, якщо ці зміни не виходять за межі норм. Тому здоров'я не полягає у відсутності захворювань. Визначення Всесвітньої організації охорони

здоров'я (ВООЗ): здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального добробуту, а не лише відсутність хвороб чи фізичних дефектів, можна вважати правильним, але тільки з погляду методології, тому що воно має загальний характер. В різні роки проблему здоров'я вивчали та дали визначення терміну «здоров'я» знані науковці: Н. Ф. Амосов, Г. Л. Апанасенко, Р. М. Баєвський, В. П. Казначеев, А. Г. Щедрина, В. Ф. Москаленко та інші [1, 2, 4, 6, 7].

«Здоров'я» – це такий стан організму людини, коли функції усіх його органів і систем гармонійно функціонують у взаємодії з природним довкіллям і в організмі відсутні будь-які хворобливі зміни. У термін здоров'я вкладають не тільки якісні, але й кількісні ознаки, оскільки існує поняття про рівень здоров'я. До поняття «здоров'я» входить і соціальна повноцінність людини [3]. Як показують наукові дослідження [1, 2, 8], здоров'ям можна і необхідно управляти шляхом організації і реалізації впливів, які спрямовані на збереження і зміцнення в першу чергу фізичного здоров'я. Характеризуючи сутність поняття «фізичне здоров'я», більшість авторів розуміють його як рівень фізичного стану організму людини, в основі якого лежить фізична підготовленість, оптимальний функціональний стан серцево-судинної системи як універсальний індикатор адаптаційних можливостей цілісного організму [2, 3, 7].

Аналіз усіх наведених понять терміну «здоров'я» нашою думкою, що здоров'я є цілком багатомірним станом, що зумовлений такими основними чинниками [8] :

- ступінь фізичного, духовного і соціального благополуччя;
- рівень і гармонійність фізичного розвитку людини;
- функціональний стан організму (його резервні можливості);
- рівень імунного захисту і неспецифічної резистентності;
- відсутність чи наявність проблем у фізичному розвитку;
- рівень морально-вольових якостей і ціннісно-мотиваційного світосприйняття.

Науковці встановили, що фізичне здоров'я, професійне довголіття ефективно формуються за допомогою систематичних занять фізичними вправами та спортом [2, 3, 5, 6, 8, 9 та ін.]. При цьому важливе значення мають раціоналізація праці та відпочинку, харчування, оптимізація рухової активності, оволодіння навиками особистої гігієни, гігієни статевого життя, само оздоровлення, відмова від шкідливих звичок. Важливе значення також мають засоби підвищення стійкості організму до негативних факторів зовнішнього середовища.

Обов'язковими умовами ефективного використання всієї сукупності оздоровчих засобів у вищому навчальному закладі є:

- соціальне замовлення на здоров'я і фізичну підготовленість випускників з боку держави, працедавців, самих студентів;
- зацікавленість керівника, викладачів ВНЗ та студентів у виконанні цього замовлення;
- наявність сучасної спортивної бази та кваліфікованих фахівців з фізичної культури.

Забезпечення здоров'я студентської молоді здійснюється по багатьом організаційно-технологічним напрямкам, але бажаний результат можна досягнути тільки при чіткій координації зусиль різноманітних організацій і структур, які призначені оздоровлювати студентську молодь. На практиці формування здоров'я – справа кожної окремої людини, але її потрібно навчити технології самооздоровлення. На рівні вищого навчального закладу реалізацією програми оздоровлення студентів повинні займатись наступні структури:

- кафедра фізичного виховання (як основна і ведуча структура);
- спортивний клуб;
- студентська профспілка;
- студентське самоврядування;
- кафедри валеології, медицини, охорони праці, тощо.;
- студентські органи управління в гуртожитках;

- студентська поліклініка , або медичний пункт;
- організація, що займається забезпеченням якісного харчування студентів.

Обов'язковими дієвими заходами для формування здоров'я студентів-педагогів повинні стати:

- розвиток оздоровчої інфраструктури навчального закладу;
- оптимальна постановка роботи кафедри фізичного виховання;
- створення умов для оптимальної роботи інших структур, що займаються оздоровленням студентів;
- впровадження в роботу навчального закладу передових оздоровчих новітніх технологій;
- формування у студентів навичок здорового способу життя.

Висновки:

1. Формування здоров'я студентів-педагогів є складним багатограним і тривалим процесом, який передбачає взаємодію та спільні зусилля керівників навчального закладу, керівників структурних підрозділів, викладачів та студентів.

2. Вивчаючи основні шляхи формування здоров'я студентів-педагогів було встановлено, що найкращі оздоровчі результати мають студенти, що систематично займаються фізичним вправами у формі кондиційного, спортивного і оздоровчого тренування з елементами професійно-прикладної психофізичної підготовки.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо в розробці та впровадженні технологій, що передбачають проведення занять з фізичного виховання з врахуванням потреб студентів, їх інтересів, пов'язаних з покращенням саме показників фізичного здоров'я під час навчання у вищому педагогічному навчальному закладі.

Список використаної літератури

1. Апанасенко Г. Л. Аеробна здатність як критерій життєздатності нації // Педагогічні науки: реалії та перспективи: науковий часопис Національного

педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. Вип. 14. Сер. №5. С. 3 – 7.

2. Апанасенко Г. Л, Науменко Р. Г. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида. Теория и практика физической культуры. 1988. №4. С.29 – 31.

3. Вихляев Ю. М. Інноваційні технології фізичного виховання студентів. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт: науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2015. Сер.15. Вип. 3К1(59)15. С.83 – 87.

4. Голод Н. Стан здоров'я молоді України: проблеми та шляхи вирішення. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. Вип. 3(22). С.45 – 52.

5 Маленюк Т. В., Косівська А. В. Секційні заняття – пріоритетна форма організації фізичного виховання студентів (на прикладі шейпінгу). Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків: Вид-во ХПІ, 2015. № 4. С. 38 – 42.

6. Москаленко В. Ф. Принципи побудови оптимальної системи охорони здоров'я: український контекст. Східноєвропейський журнал громадського здоров'я. 2008. №3. С. 55 – 56.

7. Москаленко В. Ф. Формування глобальної комплексної інтегральної міжсекторальної системи профілактики – інноваційний підхід до вирішення сучасних проблем громадського здоров'я (огляд літератури). Журнал Академії медичних наук України. 2009. Т. 15. №3. С. 516 – 542.

8. Оксьом П. М., Азаренков В. М., Кондратенко Ю. М., Бережна Л. І. Самооцінка стану здоров'я студенток вищого педагогічного навчального закладу. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт: науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2011. Серія №15. Випуск 13. С. 435 – 438.

9. Раевский Р. Т. Физическое воспитание как действующий фактор обеспечения здоровья студенческой молодежи. Спорт для всех: научно-методический журнал. 2000. №1. С.5 – 10.

10. Хлус Н., Пустовойт П., Щасливий С. Динаміка показників фізичної підготовленості майбутніх педагогів під впливом занять волейболом // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. Вінниця. ТОВ «Планер», 2017. Вип. 3(22). С. 181 – 186.