

УДК 371.134:613:5

НАПРЯМКИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПІД ЧАС ЇХ АДАПТАЦІЇ ДО УМОВ НАВЧАННЯ У ВНЗ

Ганна ЖАРА

Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка

Анотація. У статті аналізуються форми та методи мотивації студентів першого курсу факультету фізичного виховання до збереження і зміцнення здоров'я під час викладання дисципліни „Анатомія людини з основами спортивної морфології”. На основі всебічного аналізу змісту поняття „здоров'я” розроблено узагальнювальну схему його інтерпретації. Визначено домінантні фактори ризику здоров'я першокурсників у період їх адаптації до умов навчання. Автор подав досвід збереження здоров'я студентів у соціально-культурологічному, фізичному, психічному та духовному напрямках у навчальному процесі та в позанавчальний час.

Ключові слова: напрямки збереження і зміцнення здоров'я студентів, фактори ризику здоров'я, адаптація, мотивація.

Постановка проблеми. Проблема адаптації студентів при переході із загальноосвітньої школи до навчання у ВНЗ загострюється з року в рік. Науковці [5; 6; 9] констатують зниження успішності студентів як наслідок хронічної перевтоми, розсіювання уваги, перенесених хвороб.

Захворюваність студентів під час сезонних епідемій залишається надзвичайно високою. Спостереження 2008–2010 років показують, що 83,4 % студентів хворіють принаймні один раз за навчальний рік, 67,5 % – двічі на рік. При цьому хронічні респіраторні захворювання (більше ніж 4 рази на рік) спостерігаються у 22,7 % студентів. Зауважимо, що мова йде про студентів факультету фізичного виховання, які вважаються потенційно здоровими.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Здатність організму пристосовуватися до умов існування в навколишньому середовищі, що постійно змінюються, тобто адаптація, вважається однією з ознак, елементів здоров'я [9, с.13]. Захворюваність відображає ступінь адаптації людини до умов середовища [9, с.19]. Взаємозалежність понять „здоров'я” та „адаптація” формулюється таким чином: здоров'я є станом рівноваги між адаптаційними можливостями організму (потенціалом людини) й умовами середовища, що постійно змінюються [8].

Є. Г. Сумак, П. М. Огієнко, Т. О. Соломаха [6] відзначають, що у студентів I курсу факультету фізичного виховання суттєво знижені функціональні можливості адаптаційно-компенсаторних механізмів серцево-судинної системи. Дослідження названих авторів цих механізмів упродовж 2005–2009 років дають підставу припустити, що це певним чином позначається й на адаптації імунної системи до нових умов навчання і тренування.

Неодноразове звертання уваги науковців на проблему адаптації студентів I курсу до умов навчання недостатньо визначає, однак, напрямки збереження і зміцнення їх здоров'я в навчальному процесі. Як правило, вони обмежені лише констатацією погіршення того чи іншого аспекту здоров'я. Водночас існує чимало розробок, спрямованих на інші вікові категорії. Здебільшого це учні шкіл та вихованці дитячих дошкільних закладів.

Метою роботи є визначення напрямків збереження і зміцнення здоров'я студентів I курсу факультету фізвиховання для сприяння їх адаптації до навчання у ВНЗ.

Завдання дослідження:

1. Теоретично узагальнити складові змісту поняття „здоров'я”.
2. Визначити домінантні фактори ризику здоров'я студентів I курсу в адаптаційний період.
3. Розкрити можливі напрямки мотивації студентів I курсу факультету фізичного виховання до збереження і зміцнення здоров'я в навчальному процесі та у позанавчальний час при викладанні дисциплін медико-біологічного циклу.

Методи та організація дослідження. Для узагальнення складових змісту поняття „здоров'я” було вивчено особливості його інтерпретації у різних літературних джерелах. Визначення факторів ризику здоров'я здійснювалось під час спостережень й анкетування 193 студентів I курсу факультету фізвиховання Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка упродовж 2008–2009 та 2009–2010 навчальних років. Напрямки мотивації студентів до збереження і зміцнення здоров'я визначались експериментально при викладанні дисциплін медико-біологічного циклу.

Виклад основного матеріалу та аналіз отриманих результатів.

Існує чимало різних підходів до означення поняття „здоров'я”. Однозначного трактування його не існує, оскільки це поняття стосується не лише людини чи окремих груп людей, але й суспільства, економіки, природних і соціальних систем і навіть динамічних систем [7, с. 159]. За визначенням Г. Апанасенка та Л. Попової, „здоров'я – це гармонія, внутрішньосистемний порядок, який забезпечує такий рівень енергетичного потенціалу, який дозволяє людині добре себе почувати й оптимально виконувати біологічні та соціальні функції” [8].

В. Горащук здоров'я розглядає як динамічну трикомпонентну систему з пірамідальним принципом побудови, в якій виділяються три рівні: верхній – духовний, середній – психічний, нижній – фізичний. У цій системі провідне місце займає вершина – духовний аспект здоров'я [3, с. 47]. Автор переконаний, що „розуміння здоров'я як багатоаспектної системи дозволяє правильно усвідомлювати значення здоров'я в житті людини” [3, с. 47], а також ефективно протидіяти захворюванням [2, с. 4]. Соціальну ж складову він вважає не аспектом здоров'я, а “соціальним фактором”, що впливає на нього [2, с. 5].

А. Царенко та Г. Яцук також визначають здоров'я як “динамічний стан організму людини, який характеризується високим енергетичним потенціалом, оптимальними адаптаційними реакціями на зміни умов довкілля, що забезпечує гармонійний фізичний, духовний і соціальний розвиток особистості, її добре самопочуття, ефективну протидію захворюванням, повноцінне життя та активне довголіття” [10, с. 12–13]. Автори цього визначення виділяють соціальний аспект здоров'я як окрему його складову, нівелюючи психічну. Хоча в подальшому показують, що „психічне здоров'я є складовою і необхідною умовою здоров'я людини” [10, с. 95]. Візуально „піраміда здоров'я людини” зображується так само, як і В. Горащука, трирівневою: верхній рівень – духовне здоров'я, середній – психічне, нижній – фізичне [10, с. 96].

Іншої думки у визначенні складових здоров'я дотримуються колективи педагогів Т. Воронцова, В. Пономаренко, І. Репік [1] та В. Язловецький і О. Язловецька [12]. Як і згадані вище автори, вони аналізують це поняття з позицій принципів цілісності та системності. „Здоров'я має розумітись як цілісність, складові частини якої взаємозалежні. Все, що трапиться з якоюсь із них, негайно позначиться на всіх інших. Кожна частина має сприйматися в загальному контексті поняття „здоров'я”, – пишуть В. Язловецький та О. Язловецька [12, с. 20]. Так само, як Т. Воронцова зі співавторами [1, с. 8], вони використовують символ квітки, „щоб проілюструвати поняття цілісності. Кожне кільце – пелюстка квітки – символізує один з аспектів здоров'я” [12, с. 20]. Але ж в обох інтерпретаціях спостерігаються й суттєві відмінності. Так, Т. Воронцова, В. Пономаренко та І. Репік виділяють аспекти здоров'я – фізичне, соціальне, інтелектуальне, емоційне та духовне – як рівнозначні пелюстки „квітки здоров'я” [1, с. 8]. В. Язловецький та О. Язловецька зазначають, що „духовне здоров'я є стеблом і серцевиною квітки...” [12, с. 21], а як „пелюстки” розглядають фізичне, емоційне, розумове, соціальне та особисте здоров'я.

Подаючи здоров'я людини як систему, О. Шевчук виокремлює такі її елементи: фізичне, соматичне, психічне (розумове, емоційне), соціальне здоров'я. Духовне здоров'я інтерпретується як окремий узагальнювальний чинник, а саме: “це усвідомлення взаємозв'язку між людиною, природою та суспільством, забезпечення формування моральних якостей особистості, розвиток вроджених обдарувань дитини” [11, с. 17].

У працях І. Брехмана здоров'я вважаються здатністю зберігати відповідно до віку людини стійкість в умовах різких змін кількісних і якісних параметрів триединого потоку сенсорної, вербальної та структурної інформації.

На думку академіка П. Анохіна, кожен організм являє собою динамічне сполучення стійкості та мінливості, важливі константи [8].

Маючи на увазі інтегративність та міжпредметність здоров'я, К. Бернал вважає його станом рівноваги, балансу між адаптаційними можливостями (потенціалом здоров'я) організму та умовами середовища. У цьому визначенні висвітлюється екологічна сутність здоров'я [7, с. 160].

Як бачимо, серед науковців існують неоднозначні позиції в інтерпретації поняття „здоров'я” та особливо у визначенні його складових і їх графічному зображенні. Але все таки нам здається доцільним звести в єдину систему всі раціональні думки названих авторів [1; 2; 3; 7; 8; 10; 11; 12] щодо сутності і змістового наповнення поняття „здоров'я”. На рис. 1 подано узагальнену інтерпретацію змісту цього поняття, яку ми розробили. Більш докладно взаємозв'язки поняття „здоров'я” з іншими валеологічними поняттями ми висвітили у праць [4].

Важливим є те, що поняття „здоров'я” нерозривно пов'язане із поняттям „здоровий спосіб життя” як з аспектом життєдіяльності, спрямованої на збереження і відтворення здоров'я, та з поняттям „культура здоров'я” як з важливою складовою загальної культури людини. Тому, об'єднуючи поняття, які утворюють зв'язки з поняттям „здоров'я”, у цілісну систему, їх слід узагальнити на двох рівнях:

- а) на теоретичному рівні – рівні духовного здоров'я – як усвідомлення цінності життя;
- б) на практичному рівні – рівні сформованої мотивації і навичок здорового способу життя – як засіб підтримання достатньої соціальної дієздатності (у навчанні, на роботі та в побуті) й активного довголіття.

Кількість і ступінь впливу *факторів ризику здоров'я* у студентів I курсу значно більші ніж у старшокласників. Це обумовлено різкою зміною умов і способу життя: місця проживання, режиму дня, соціального оточення, трансформацією уподобань та пріоритетів. Вагомо впливає на здоров'я першокурсників сам процес навчання, який вимагає більшої самостійності у здобутті знань, раціональної організації робочого часу, а для студентів, які мешкають у гуртожитку, – ще й упорядкування власного побуту. Усе це викликає в молодих людей різного роду стресові стани, подолання яких залежить від ступеня адаптованості кожної особи, тобто здатності до адаптації.

За спостереженнями, найрозповсюдженішими факторами ризику способу життя студентів-першокурсників є порушення режиму дня; незбалансоване і нерегулярне харчування; гіподинамія; стреси, пов'язані з відмінністю умов навчання у школі і ВНЗ; формування або закріплення наявних шкідливих звичок (паління, вживання алкоголю, наркотичних речовин) внаслідок бажання самоствердитися в новому соціальному оточенні або намагання зняти стрес; самолікування (неконтрольоване вживання фармакологічних препаратів) при захворюваннях; ризикована статеві поведінка тощо. Для студентів факультету фізичного виховання також характерними факторами ризику є значні фізичні навантаження, які часто виявляються надмірними для недостатньо тренованого організму.

З огляду на подану інтерпретацію змісту поняття „здоров'я” (див. рис. 1) і виявлені фактори ризику здоров'я студентів-першокурсників, слід, на нашу думку, визначати і напрямки його збереження. Спробуємо розкрити їх на прикладі викладання нормативної дисципліни медико-біологічного циклу „Анатомія людини з основами спортивної морфології”.

Перший напрямок – формування культурологічної складової соціального здоров'я. Під час лекційних і лабораторних занять систематично здійснюється демонстрація краси здорового організму і одночасне пояснення факторів ризику здоров'я людини. Наприклад, до мультимедійних презентацій – наочності до лекцій – уведено репродукції творів видатних художників, скульпторів (Леонардо да Вінчі, Огюста Родена та ін.), відеофрагменти спортивних занять. На лабораторних заняттях при розгляді будови різних органів і систем студентам надається інформація про вплив негативних чинників на їх розвиток. Водночас здійснюється пояснення напрямків збереження нормального функціонування організму.

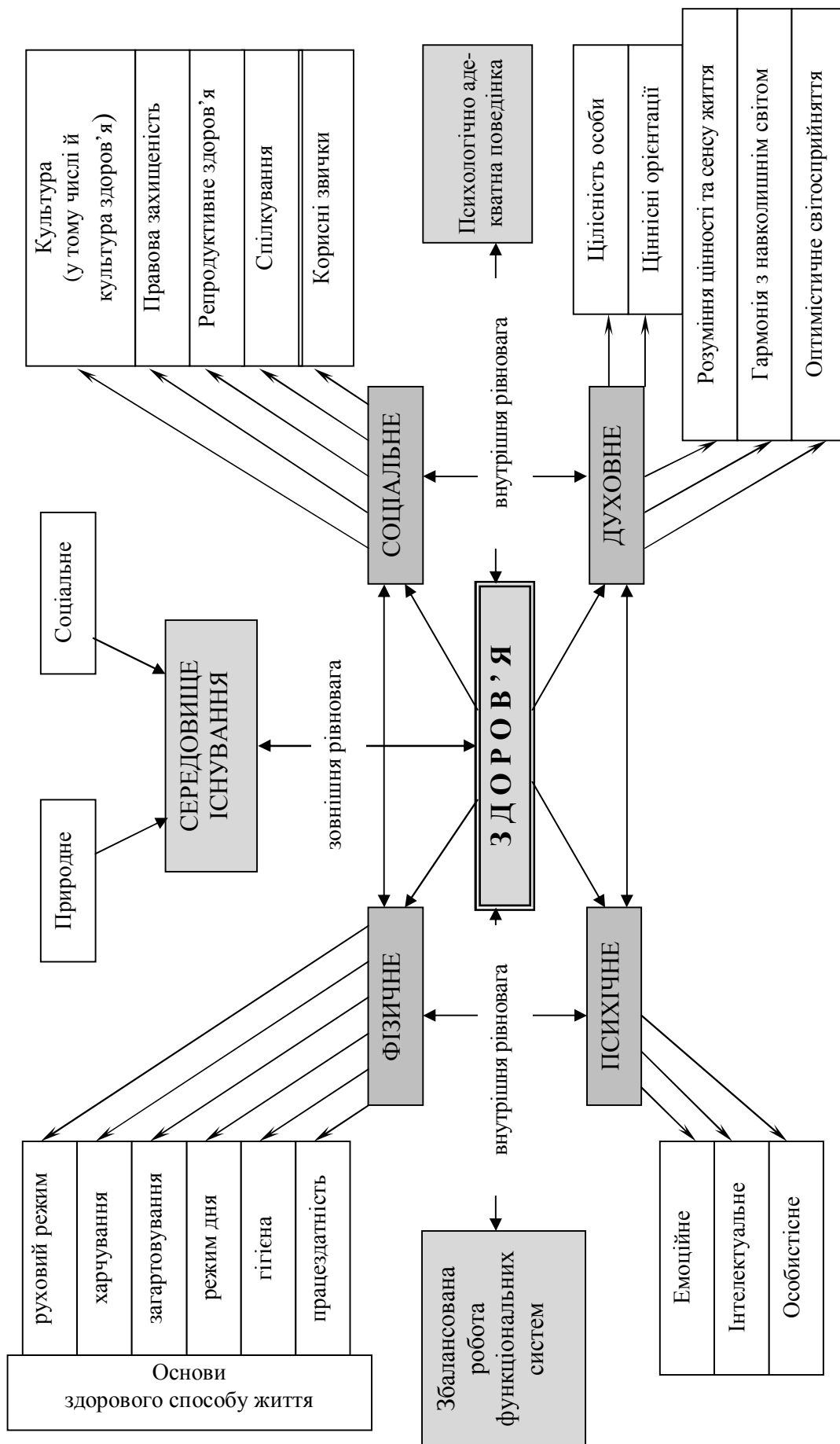


Рис. 1. Зміст поняття „здоров'я”

До змісту низки контрольних робіт додано питання валеологічного змісту, які змушують студента оцінити подані фактори ризику здоров'я і спрогнозувати можливі наслідки їх впливу або пояснити їх дію на організм.

Спостереження свідчать, що поставлені таким чином завдання стимулюють студентів обговорювати ці питання у своєму колі для розв'язання запропонованої проблеми. Таким чином, створюється мотивація до глибшого вивчення будови власного організму і як наслідок питань формування, збереження та зміцнення здоров'я.

Другий напрямок – розвиток фізичної складової здоров'я. Обов'язковим компонентом підготовки до аудиторних занять є дотримання гігієнічних норм процесу навчання: провітрювання аудиторій на перервах, вологе прибирання. До правил техніки безпеки при роботі в лабораторії анатомії людини введені обов'язкові вимоги гігієни після роботи з анатомічними препаратами. На заняттях здійснюється регулярний контроль рівня працездатності студентів – застосовуються різні методи навчання. Наприклад, подання матеріалу передбачає рухові вправи на дослідження власного організму (знаходження частин скелета, спостереження роботи м'язів тощо). Необхідним, на наш погляд, компонентом формування фізичної складової здоров'я під час занять є навчання студентів гімнастики для очей, прийомам точкового масажу для зміцнення імунітету і зменшення проявів застуди (адже не можна заперечити той факт, що частина студентів приходить на заняття хворими або не до кінця вилікуваними, боячись пропускати заняття).

Третій напрямок – формування психічної та духовної складових здоров'я. Зрозуміло, що цей процес є невід'ємним від самого процесу навчання, адже передбачає формування у студентів ціннісних орієнтацій на основі емоційного переживання при сприйманні матеріалу, інтелектуального розвитку у процесі його осмислення, оптимістичного світосприйняття себе як частини навколишнього світу, прагнення до гармонії з ним і таким чином розвитку власної цілісності як особи, частини соціуму (див. рис. 1).

Окрім занять, передбачених навчальним планом, ми підготували низку факультативних занять оздоровчої тематики, відвідуючи які, студенти (як першого, так і старших курсів) можуть одержати більше інформації про методики формування здоров'я, фактори ризику способу життя, оволодіти технологіями саморегуляції, познайомитися з елементами різних оздоровчих систем. Стратегічною метою таких занять є навчання молоді упорядкуванню власного способу життя, формування лідерства у його веденні.

Висновки.

1. Проведений теоретичний аналіз дозволив з'ясувати зміст та різнобічність трактування поняття „здоров'я” в різних літературних джерелах і різними авторами. Знаходження складових цього поняття дало автору можливість систематизувати одержані дані та розробити узагальнювальну схему його інтерпретації у взаємозв'язку і взаєморозвитку з іншими.

2. За результатами спостережень й анкетувань було визначено домінантні фактори ризику здоров'я студентів I курсу в період їх адаптації до умов навчання. Вони обумовлені зміною умов і способу життя, особливостями процесу навчання у ВНЗ, особливостями тренувального процесу та іншими факторами, які є для першокурсників стресовими.

3. Формування культурологічної (як частини соціальної), фізичної, психічної і духовної складових здоров'я під час викладання дисциплін медико-біологічного циклу, зокрема курсу „Анатомія людини з основами спортивної морфології”, допомагає студентам краще адаптуватися до умов навчання. Послідовність уведення навчальних елементів залежить від ступеня значущості кожного з них для вивчення решти. Методи подання матеріалу і контролю знань враховують динаміку працездатності молоді та додатково мотивують студентів до дотримання здорового способу життя. Це допомагає зняти стрес і психологічний дискомфорт, які виникають внаслідок переходу від школи до навчання у ВНЗ.

Перспективи подальших пошуків у цьому напрямку пов'язані з розробкою теоретико-методологічного підґрунтя та практичної організації студентського наукового гуртка валеологічної спрямованості на факультеті фізичного виховання.

Список літератури

1. *Воронцова Т. В.* Основи здоров'я: [підруч. для 5-го класу загальноосв. навч. закладів] / Воронцова Т. В., Пономаренко В. С., Репік І. А. – К. : Алатон, 2005. – 176 с.
2. *Горащук В. П.* Валеологія: [підруч. для 10 – 11-х кл. серед. загальноосв. школи] / Горащук В. П. – К. : Генеза, 1998. – 144 с.
3. *Горащук В. П.* Основні поняття шкільного курсу „Валеологія” / В. П. Горащук // Фіз. виховання в шк. – 2000. – № 4. – С. 47–49.
4. *Жа́ра Г. І.* Підготовка майбутніх учителів до формування в учнів валеологічних понять на засадах міжпредметних зв'язків шкільних природничих курсів : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 „Теорія і методика професійної освіти” / Жа́ра Ганна Іванівна. – К., 2009. – 283 с.
5. *Оржеховська В. М.* Духовність і здоров'я : [навчальний посібник] / В. М. Оржеховська. – К., 2004. – 168 с.
6. *Сумак Є. Г.* Динаміка адаптаційно-компенсаторних механізмів серцево-судинної системи студентів I курсу факультету фізичного виховання / Сумак Є. Г., Огієнко П. М., Соломаха Т. О. // Вісник Чернігівського держ. пед. університету імені Т. Г. Шевченка : [зб. наук. пр.]. Серія : Педагогічні науки. – Чернігів : ЧДПУ, 2005. – № 28. – С. 108–110.
7. *Тюмасева З. И.* Словарь-справочник современного общего образования: акмеологические, валеологические и экологические тайны / З. И. Тюмасева, Е. Н. Богданов, Н. П. Щербак. – СПб. : Питер, 2004. – 464 с.
8. Физиологические основы здоровья: краткий курс лекций по валеологии [Электронный ресурс] / сост. Тихомирова И. А. – Ярославль: ГОУ ВПО «Ярославский государственный педагогический университет им. К. Д. Ушинского», 2007. – Режим доступа : <http://citoweb.yvspu.yar.ru/link1/metod/met73/node1.html>
9. *Хижняк М. І.* Здоров'я людини та екологія : [навч. посіб.] / М. І. Хижняк, А. М. Нагорна. – К. : Здоров'я, 1995. – 232 с.
10. *Царенко А. В.* Валеологія: підр. для 8–9 кл. серед. загальноосв. шк. / А. В. Царенко, Г. Ф. Яцук. – К. : Генеза, 1998. – 136 с.
11. *Шевчук О.* Формування системності валеологічних знань у школярів : метод. поради для вчителів / О. Шевчук // Здоров'я та фізична культура. – 2005. – Лют. (№ 3). – С. 15–17.
12. *Язловецький В. С.* Учням про здоров'я / В. С. Язловецький, О. В. Язловецька. – Кіровоград : РВЦ КДПУ імені Володимира Винниченка, 2000. – 212 с.

**НАПРАВЛЕНИЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ
ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
ВО ВРЕМЯ ИХ АДАПТАЦИИ К УСЛОВИЯМ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ**

Анна ЖАРАЯ

Черниговский национальный педагогический университет имени Т.Г. Шевченко

Аннотация. В статье раскрываются формы и методы мотивации студентов первого курса факультета физвоспитания к сохранению и укреплению здоровья во время преподавания дисциплины «Анатомия человека с основами спортивной морфологии». На основе всестороннего анализа содержания понятия «здоровье» разработано обобщающую схему его интерпретации. Определено доминирующие факторы риска здоровья первокурсников в период адаптации к условиям обучения. Автором представлен опыт сохранения здоровья студентов в социально-культурологическом, физическом, психическом и духовном направлениях в учебном процессе и во внеучебное время.

Ключевые слова: направления сохранения и укрепления здоровья студентов, факторы риска здоровья, адаптация, мотивация.

**THE DIRECTIONS OF PHYSICAL TRAINING FACULTY
STUDENTS HEALTH MAINTAINANCE DURING THEIR ADAPTATION TO TERMS
OF STUDIES IN THE HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION**

Hanna ZHARAYA

Chernihiv National Pedagogical University named of T. G. Shevchenko

Annotation. The forms and methods of physical training faculty first-year students' motivation to health maintainance and strengthening during teaching the discipline “Anatomy of man with bases of sporting morphology” are overlooked in the article. On the basis of the concept “health” analysis the scheme of its interpretation is developed. The factors of first-year students' health risk in a time of their adaptation to the studies are defined. An author presents the experience of students' health maintainance in social-cultural, physical, mental and spiritual directions in an educational process and out of it.

Key words: directions of maintainance and strengthening of students' health, health risk factors, adaptation, motivation.