

УДК 613-057.87

Редько Т.М.

ПРОБЛЕМА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ РОЗВИТКУ СИСТЕМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Розглянуто проблему збереження здоров'я студентів на сучасному етапі розвитку системи вищої освіти, яка в останнє десятиліття набула статусу пріоритетного напрямку. Показано, що питання формування, збереження та розвитку здоров'я молодого покоління на сьогодні залишається досить гострим, а показники й тенденції продовжують залишатися незадовільними. Зазначено, що доцільним є впровадження здоров'ярозвивальних технологій у навчально-виховний процес студентів.

Ключові слова: збереження, здоров'я, студенти, університет, здоров'я-розвивальні.

Постановка проблеми. Проблема збереження та розвитку здоров'я в останнє десятиліття набула статусу пріоритетного напрямку. На сучасному етапі формується новий погляд на розвиток системи вищої освіти, її можливостей та перспектив. Саме вищі педагогічні навчальні заклади України мають реальне підґрунтя, аби надавати знання, уміння і навички, які позитивно впливатимуть на здоров'я студентської молоді, її поведінку та спосіб життя.

Освіта – навчання і виховання – є найбільш благородною і відповідальною сферою людської діяльності саме тому, що тут формується людина як особистість, плекаються її світогляд і культура, закладаються основи майбутньої професії, кар'єри, життєвого успіху (В.П. Андрущенко, В.Г. Кремінський).

Законом України про "Про вищу освіту", Національною доктриною розвитку освіти в Україні та ін. нормативними документами наголошено, що потреба у здоров'ї є основоположною в системі життєвих цінностей кожної людини, без задоволення якої не можлива само актуалізація особистості. Перш за все, це стосується майбутніх педагогів, які покликані сприяти вирішенню проблеми та змін у суспільстві, у житті людей, сімей, надавати можливість людям якомога повніше розвивати власний потенціал, збагачувати своє життя [4].

Тому одним із вагомим показником ефективності освітнього процесу у сучасному ВНЗ є рівень сформованості компонентів здоров'я.

У Статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я дається таке визначення: "здоров'я – це стан людини, якому властиве не тільки відсутність хвороб або фізичних вад, але й повне фізичне, духовне та соціальне благополуччя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На різних етапах розвитку суспільства вивченню проблем здоров'я завжди приділялася велика увага, недарма здоров'я беззаперечно входить до числа вищих цінностей. Представники різних наук та фахів робили спроби проникнути в таємниці феномена здоров'я, визначити його сутність для того, щоб навчитися вміло керувати ним, економно використовувати протягом усього життя та знаходити засоби для його збереження [8].

Розкрито, що здоров'я є одним із головних компонентів людського капіталу і в сукупності з рядом інших факторів визначає не лише можливості окремого індивіда, але й потенціал країни, становить основу її економічного та духовного розвитку [5].

Від обраного людиною способу життя залежить стан її здоров'я в майбутньому. Пріоритетом має стати здоровий спосіб життя, але наразі він ще не є загальноприйнятим в українському суспільстві [9].

Під час засідання Колегії Міністерства освіти і науки України Голова Комітету з фізичного виховання та спорту МОН України, член Національного олімпійського комітету, член Колегії МОН М.Г. Мельник поінформував учасників засідання про стан розвитку фізичного виховання у вищих навчальних закладах України III-IV рівнів акредитації.

У своїй доповіді М.Г. Мельник зазначив: "Стан фізичного виховання та спорту в Україні спрямований на розвиток фізичних і духовних сил підрастаючого покоління, майбутніх захисників Вітчизни. Саме тому в цей складний для країни час фізичне виховання відіграє особливо-важливу роль у навчально-виховному процесі".

Як зазначив М.Г. Мельник, на сучасному етапі реформування вищої освіти потрібен новий нормативно-правовий перелік документів щодо організації фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах [10].

Це підтверджує, що система фізичного виховання у ВНЗ та методика організації і проведення навчальних занять потребують подальшого вдосконалення, розробки й наукового обґрунтування шляхів інтенсифікації навчального процесу. Покладає зобов'язання на науковців і викладачів вищої школи шукати нові засоби, форми і методи проведення занять, викликає необхідність організувати навчальний процес так, щоб мінімальна кількість щотижневих занять давала максимальний ефект.

Ряд сучасних концептуальних розробок побудови освітніх систем у філософсько-психологічному розумінні людської індивідуальності і її розвитку в освіті, модифікації поведінки із використанням знань аксіології та сенергетики і формування здоров'я на основі установлених природно-наукових закономірностей його накопичення та стабілізації, дозволяють підкреслити такий стан, який визначає необхідність введення здоров'язрозвивальних технологій в освіті, яким відводять провідну роль в гуманізації освіти і реалізації здоров'яцетриської парадигми здоров'я людини третього тисячоліття – епохи розквіту культури здоров'я.

Мета роботи: обґрунтувати сучасний стан проблеми збереження та розвитку здоров'я студентів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Світовий досвід свідчить, що рухова активність людини впродовж усього життя запобігає захворюванням та поліпшує стан здоров'я. За інтегральним показником здоров'я населення – середньою очікуваною тривалістю життя людини – Україна займає одне з останніх місць в Європі.

На сьогодні існують певні ознаки та критерії здоров'я:

– здоров'я – це функціонування людського організму в межах нормальних медичних показників.

Відсутність фізичних дефектів і захворювань.

– здоров'я – це соціальна активність і здатність адаптуватися до змін соціального середовища.

– здоров'я – це душевна рівновага, прагнення до духовної досконалості.

Розвиток та зміцнення рухового і психічного здоров'я та інтелектуальний розвиток студентів повинні бути взаємодоповнюючими компонентами в системі формування цілісної особистості.

Ситуація, що склалася у сфері фізичної культури і спорту, зумовлена такими протиріччями:

– зростаючими вимогами суспільства до рівня професійного розвитку майбутнього вчителя та його неадекватністю в умовах демократичних перетворень і ринкової економіки;

– між активним впровадженням в освіті новітніх технологій навчання та застарілою практикою фізичного виховання студентів;

– між великим бажанням студентів педагогічних університетів до самовиховання і низьким рівнем його втілення;

– рівнем наукових досягнень із розробки здоров'язбережувальних і здоров'язрозвивальних технологій та здатністю використовувати їх результати в процесі роботи ВНЗ;

– між соціальними вимогами до виховання здорових громадян України а недостатніми можливостями ВНЗ щодо їх ефективної, цілеспрямованої реалізації в процесі фізичного виховання студентів;

– пропагандою ведення здорового способу життя студентів педагогічних вищих навчальних закладів та відсутністю належних практичних заходів, недостатньою підготовкою компетентних кадрів у ВНЗ;

– недостатньою мотивацією до активних занять з фізичного виховання, та самостійних занять з фізичного виховання тобто – самовдосконалення;

– інколи з бажанням займатися фізичним вихованням та самовдосконалення виникає проблема в його реалізації, а саме відсутністю місць та умов для занять;

– максимальне використання оточуючого середовища, природних чинників за місцем навчання та проживанням;

– відсутність сучасних навчальних технологій пов'язаних із специфікою навчального процесу та майбутньою спеціалізацією студентів.

Саме ці обставини, які склалися в системі фізичного виховання у вишах України, привели до скорочення обсягу навчальних годин з дисципліни "Фізичне виховання", зниження рівня фізичної культури у формуванні особистості сучасного фахівця [7], зниження рухової активності та погіршення стану здоров'я студентів [2], збільшення в 2,5 рази кількості студентів спеціальних медичних груп, до 90,0 % студентів – з відхиленням у стані здоров'я та 30,0-40,0 % із незадовільною руховою підготовленістю [3; 6], та визначення фізичне виховання як єдиної в Україні з усіх навчальних дисциплін у вищих навчальних закладах, поза кредитною дисципліни.

На сьогодні висуваються пропозиції здоров'язбереження, здоров'яформування, здоров'язрозвитку:

– це перехід до нового значення освіти – від успішності ВНЗ до успіхів студента, який розвивається як особистість;

– побудова освітня на основі системно-діяльнісного навчання, наповненого особистісним сенсом;

– це обов'язкова наявність самої програми формування та розвитку здорового та безпечного способу життя студентів;

– досить чітко сформульовані цілі та завдання діяльності викладача, щодо формування, збереження та розвитку здоров'я студентів та ін.

Впровадження здоров'язрозвиваючих технологій забезпечить студентів від перевантажень, формування особистості безпечного типу, яка вміє піклуватися про своє здоров'я.

Потрібно зазначити, що існують фактори ризику університетського середовища: інтенсифікація навчального процесу та навчальні перевантаження; авторитарна педагогіка; недотримання гігієнічних вимог до мікроклімату, освітленості, навчальних меблів; гіпокінезія студентів; не раціональне харчування та ін.

Потенційні ризики здоров'ю учнів: збільшення обсягу навчальної та поза навчального навантаження; великий обсяг завдань творчого характеру; перевищення гігієнічних часових нормативів перебування за комп'ютером; збільшення кількості самостійної роботи студентів; порушення студентами гігієнічних вимог до режиму дня.

Знати ризики і управляти ними – означає досконало знати стан об'єкта, відстежувати за допомогою моніторингу зміни цього стану, виявляти закономірності цих змін, розраховувати, прогнозувати, як зміниться стан об'єкта в майбутньому, щоб приймати адекватні управлінські рішення щодо мінімізації та усунення цих ризиків.

Для того, щоб запобігти впливу факторів ризику потрібно розробляти систему заходів, яка включає: вивчення індивідуальних особливостей кожного студента; виявлення перевантажень серед студентів на основі вивчення їх режиму дня і відомостей про відвідування гуртків, секцій, факультативів; відповідальність викладачів за дотримання санітарно-технічних норм; дотримання техніки безпеки на заняттях та під час позанавчальних заходів.

Здоров'язрозвивальна технологія фізичного виховання – це модель сумісної педагогічної діяльності викладача і студента із проектування, організації і реалізації індивідуального режиму рухової активності студента, що спирається на супутні технології, міждисциплінарний підхід, спрямований на профілактику захворювань, зміцнення, розвиток і вдосконалення здоров'я із метою якісної підготовки до майбутньої професійної діяльності.

Результат здоров'язрозвивальних технологій повинен полягати в тому, що ефект окремого здоров'язрозвивального заходу закріплюється у вигляді стійкого, константного, цілісного психосоматичного стану, який далі може відтворюватися у режимі саморозвитку. Це і є прижиттєво сформоване здоров'я, яке педагогічно і психологічно культивується на базі певного медичного забезпечення.

Студентський колектив в залежності від педагогічної спеціалізації має різну рухову діяльність (не однакове фізичне навантаження) тому необхідно це врахувати, а також розробити класифікатор цих спеціальностей в залежності від їх специфіки.

Також доцільним є створення не тільки програмно-методичного забезпечення, але і відпрацювання нової моделі здоров'язрозвивальної технології.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Проблема збереження здоров'я в Україні є на даний час проблемою збереження нації. Це зумовлено погіршенням стану здоров'я людей під впливом несприятливої екологічної ситуації, поширенням негативних соціальних явищ та ін.

Найшвидшим і найефективнішим засобом підвищення показників здоров'я студентів є рухова активність, раціональне харчування та психологічний комфорт.

У відповідності з цим, основні напрямки здоров'язрозвивальної діяльності в університеті повинна стати: раціональна організація навчального процесу студентів; створення здоров'язрозвивального університетського середовища; раціональна організація фізкультурно-оздоровчої роботи; просвітницько-виховна робота зі студентами, спрямована на формування цінності здоров'я і здорового способу життя, профілактика і спостереження за станом здоров'я.

Використані джерела

1. Воронін Д.Є. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізичного виховання в процесі реалізації оздоровчої парадигми / Д.Є. Воронін // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. за ред. С.С. Єрмакова. – Харків: ХДАДМ (ХХП), 2005. – № 2. – С. 12 – 22.
2. Доценко О. Проблеми організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах як фактора зміцнення здоров'я й підвищення рухових можливостей студентів, за станом здоров'я віднесених до спеціальних медичних груп / О. Доценко, В. Астахов, Ю. Попович // Спортивний вісник Придністров'я : наук.-теорет. ж. Днепропетров. держ. ін.-ту фіз. кул. і спорту. – № 2. – 2006. – С. 73 – 84.
3. Грибан Г.П. Вплив фізичних вправ на розумову та інтелектуальну діяльність студентів / Г.П. Грибан. – Житомир: Рута, 2008. – 121 с.
4. Закон України "Про вищу освіту" від 01.07.2014 р. № 1556-VII.

5. Іванова Г.Є. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи в технічних вищих навчальних закладах шляхом волеологічної освіти студентів : Автореф. дис. ... канд. наук з фіз.. вих.. і спорту / Г.Є. Іванова. – Луцьк, 2000. – 21 с.
6. Котов Є. Рівень інтересу студентів до фізичного виховання і спорту / Є. Котов // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць. – Т. I. – Луцьк, 2005. – С. 250 – 253.
7. Матукова Г. Фізична культура як якість особистості / Г. Матукова // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізич. культ. та спорту. – Вип. 7. – Т. 2. – Львів: НФВ "Українські технології", 2003. – С. 255 – 258.
8. Носко М.О. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні: монографія / М.О. Носко, С.В. Гаркуша, О.М. Воєділова. – К. : СПД Чалчинська Н.В., 2014. – 300 с.
9. Носко М.О. Формування здорового способу життя: навчальний посібник / М.О. Носко, С.В. Грищенко, Ю.М. Носко. – Київ: Леся, 2013. – 160 с.
10. <http://vnz.org.ua/novyny/sport/7002-na-kolegii-mon-rozglijanuto-pytannja-stanu-rozvytku-fizychnogo-vyhovannja-u-vyschih-navchalnyh-zakladah>

Redko T.

PRESERVING STUDENTS' HEALTH AT THE CURRENT STAGE OF DEVELOPMENT OF HIGHER EDUCATION

The article deals with the problem of students' health preservation and improvement at the current stage of development of higher education, which has become the main priority nowadays. It has been defined that a new perception of the development of higher education system, its possibilities and prospective is being formed nowadays.

Health has been revealed to be one of the main components of individual's capital. As well as a number of other factors, health defines not only the possibilities of an individual, but also the potential of the country and is the foundation of economical and spiritual development of the country. Higher pedagogical educational establishments of Ukraine are able to provide knowledge and skills, which will have a positive impact on students' health, behavior and lifestyles.

It has been demonstrated that the problem of younger generation health formation, preservation and improvement is still acute, and the indices and tendencies remain unsatisfactory.

It has been stated that the introduction of health improvement technologies into students' educational process is expedient. The main areas of health improvement activities include rational organization of students' educational process, development of health improvement environment at university, effective organization of physical education and health improvement activities, educational work with students, aimed at the formation of healthy lifestyle and value of health, preventive measures and health surveillance.

Key words: *preservation, health, students, university, health improving.*

Стаття надійшла до редакції 23.12.2014