

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

НАЦІОНАЛЬНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ М. П. ДРАГОМАНОВА



Серія 15

НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ
ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
(фізична культура і спорт)

Випуск 11 (143) 21

Київ
Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова

Київ О.Г.
викладач кафедри фізичної терапії,
ерготерапії та фізичної культури і спорту
Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія

ЗДОРОВ'Я СУЧАСНОГО СТУДЕНТА ЯК АКТУАЛЬНА ПРОБЛЕМА СЬОГОДЕННЯ

Дуже обнадійливим звучить девіз сучасної молоді: «Модно бути здоровим!». Край важливо розвивати ці тенденції, і закріплювати ставлення до них, як до природних життєвих потреб.

Сучасна медицина (хвороб і хворих!) лікує хвороби, а не формує у людей настрій на здоровий спосіб життя. Лікар з «Доктора Айболіта» повинен стати «архитектором здоров'я», а «медицина хвороб» повинна стати «медициною здоров'я». Тому ВООЗ проголосила напрямок, згідно з яким в XXI столітті медицина повинна перейти від «захисно-оборонних» до «соціально-конструктивних» позицій, пов'язаних зі створенням самого здоров'я і активного якісного довголіття.

У статті озвучені найбільш ймовірні причини, що впливають на нездоров'я студентів, визначена медико-педагогічна, соціальна спрямованість проблеми. Запропоновано і обґрунтовано принципи її розрішення зусиллями зацікавленого контингенту студентства і методологічними рекомендаціями викладацького колективу. Описано досвід впровадження здоров'язберігаючих технологій кафедрою фізичної терапії, ерготерапії та фізичної культури і спорту Хортицької національної академії.

Ключові слова: здоров'язберігаючі технології, здоровий спосіб життя, кафедра фізичної терапії, ерготерапії та фізичної культури і спорту, Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія.

Kyi O. Health of the modern student, as an actual problem of today. The motto of modern youth sounds very encouraging: "It's fashionable to be healthy!". It is very important to develop these tendencies, and to consolidate the attitude towards them as to natural needs.

Modern medicine (of diseases and sickness!) heals diseases, but does not form a mood in people for a healthy lifestyle. A doctor from "Doctor Aibolit" should become a "health architect", and "medicine of diseases" should become "health medicine". Therefore, the WHO proclaimed the direction according to which in the 21st century medicine should move from "defensive and defensive" to "socially constructive" positions associated with the creation of health itself and active quality longevity.

The article sounded the most probable causes affecting the unhealthiness of students, defined the medical-pedagogical and social orientation of the problem. The principles of its resolution are proposed and substantiated by the efforts of the interested student body and methodological recommendations of the teaching staff. The experience of introducing health-saving technologies by the Department of Physical Therapy, Occupational Therapy, Physical Culture and Sports of the «Khortytsia National Academy» is described.

Key words: health-saving technologies, healthy lifestyle, Department of Physical Therapy, Occupational Therapy, Physical Culture and Sports, «Khortytsia National Educational and Rehabilitation Academy».

Мета статті полягає в теоретичному обґрунтуванні одного з головних показників якості підготовки висококваліфікованих кадрів поряд з професійною компетентністю, а саме зміцнення здоров'я студентів, підвищення їх працездатності. З урахуванням сучасної кризової соціально-економічної ситуації в країні, вивчення здоров'я сучасних студентів слід розглядати, як комплексну медичну, педагогічну і соціальну проблему, та вплив на нього комплексу різнобічних факторів, що викликають різні види напруги (фізичний, психічний, фізіологічний, духовний, соціальний та ін.) і вимагають активізації пристосувальних механізмів, що знижують ризик різного роду захворювань.

Раніше держава використовувала обмежені матеріальні ресурси насамперед на лікування і надання

невідкладної допомоги. Профілактиці ж захворювань і популяризації ЗСЖ не приділялося належної уваги. Все це призвело до погіршення здоров'я студентів України. Підтверджується це аналізом стану здоров'я абітурієнтів, який свідчить про тенденцію до його погіршення з кожним роком. Кількість першокурсників, віднесених до спеціальної медичної групи, збільшується в рази за рахунок студентів з низькою фізичною активністю, дефіцитом маси тіла до 20 кг та надлишковою масою тіла.

Такий стан здоров'я молоді - результат не тільки тривалого впливу несприятливих соціально-економічних чинників, а й небажання дбати про власне здоров'я: у більшості студентів відсутні елементарні навички основ культури і розуміння необхідності ЗСЖ, а шкідливі звички, які мають місце вже в шкільному середовищі, примножуються. Тільки третина з них позитивно ставляться до проблем рухової активності і необхідності занять фізкультурою і спортом. У нових же умовах (вузівського навчання) вчорашній учень відчуває значне психоемоційне напруження в наслідок зміни звичного стереотипу, що супроводжується порушенням режиму праці, відпочинку та харчування, а в цілому - напругою компенсаторно-приспосувальних систем організму.

Також, до числа факторів, що негативно впливають на здоров'я студентів треба віднести транспортну проблему (на дорогу витрачається багато часу і чимало коштів) та необхідність поєднання навчання з роботою (як правило, це низькооплачувана праця у вечірній і нічний часи), при якому накопичуються фізична і психологічна втома завдяки моральному незадоволенню, не кажучи вже про порушення режиму і харчування (характеризувати його необхідно не просто, як нерегулярне або всухом'ятку, а й як недостатнє. Воно не тільки подорожчало, але і зменшилася в обсязі і кількості, за умови того, що процес розвитку у більшості молодих людей ще не закінчився). Це нерідко призводить до зриву адаптації і виникнення різних функціональних розладів та захворювань.

Вільний час студентів значно менше середньої тривалості вільного часу молоді інших соціальних груп. Аналізування змісту вільного часу доказує наявність статистично корелюючого зв'язку між кількістю скарг на погане самопочуття і часом перебування студентів на свіжому повітрі.

Особливе місце у нашому вузі належить попереджувальному роду соціальним і медико-профілактичним заходам. У числі таких:

- можливість оцінки функціонального стану органів і систем методом нелінійного аналізу з використанням дослідницької апаратури «Oberon»;
- широкий асортимент фізіотерапевтичних процедур з метою профілактики загострень хронічної патології в період ремісії на базі відділення ранньої соціальної реабілітації; кисневі коктейлі та фіточаї;
- активна освітлювальна робота сезонних станів і захворювань;
- кураторські години з профілактики COVID-19, туберкульозу, ВІЛ, венеричних захворювань, шкоди вживання тютюну, алкоголю, наркотиків;
- організація дієтхарчування в харчоблоці академії.

Також важливим є проведення спортивних турнірів, спартакіад та конкурсів в спортзалі, на футбольному полі та волейбольному майданчику, в паркових зонах заповідника о.Хортиця.

Однією з найважливіших цілей педагогічної системи освіти і формування у студентів кафедри фізичної реабілітації, ерготерапії, фізичної культури і спорту здоров'язберегаючих технологій є підготовка майбутніх фізичних терапевтів до особистісно-професійної діяльності в сфері ЗСЖ. Ось основні завдання для її досягнення :

1. охорона здоров'я студентів і викладачів, як суб'єктів освітнього процесу, на яких діє комплекс негативних впливів інформаційного, біоритмологічного, психологічного і соціального характерів;
2. корекція способу життя студента як індивіда юнацького віку, з властивими йому анатомо-фізіологічними особливостями, рівнем здоров'я та накопиченими хворобами та факторами ризику;
3. планомірне формування культури здоров'я у студента як майбутнього носія еталонів ЗСЖ, а також індивідуума, що має хороший фізичний, психічний і моральний стан здоров'я, необхідного для успішної професійної діяльності.

Інформаційна забезпеченість формування здоров'язберегаючих компетенцій - це невід'ємний компонент педагогічної системи. Саме тому навчальна і наукова інформація з питань здоров'я і ЗСЖ в нашому закладі носить випереджаючий характер, що підтверджується початком освіти студентів в області здоров'я з перших курсів навчання у вигляді оволодіння:

- знаннями про біологічну природу організму людини і взаємодію його з зовнішнім середовищем;
- оволодіння знаннями з охорони здоров'я і безпеки життєдіяльності;
- системою знань, умінь і навичок, що забезпечують збереження і зміцнення фізичного, психічного і соціального здоров'я його і взаємозв'язок із суспільством; системою знань про людину як суб'єкта освітнього процесу, його вікових і індивідуальних особливостей та організаційними вміннями, необхідними для розвитку творчих здібностей.

При дотриманні певних педагогічних умов це сприяє запобіганню стресових і конфліктних ситуацій в період навчання (насамперед дистанційного) і під час екзаменаційних сесій.

Питання зміцнення здоров'я і зниження рівня захворюваності студентів постійно перебувають в зоні уваги ректорату, вченої ради, відділів з виховної, навчальної та наукової роботи Хортицький Національної академії.

Пріоритетними напрямками є активізація і привабливість пропаганди ЗСЖ, результативність боротьби зі шкідливими звичками, ефективність оздоровчої та масової спортивної роботи.

Висновки. «Програми та методи виховання тільки тоді матимуть силу в дійсності, якщо вони перейдуть в переконання вихователя». К.Ушинський. Саме тому, на кафедрі фізичної терапії, ерготерапії та фізичної культури і спорту в процесі навчання ЗСЖ, педагоги з успіхом використовують особистий досвід боротьби з надмірною вагою,

відмови від тютюнопаління (на території академії категорично заборонено), вживання алкоголю. Вимоги до педагогів, які займаються формуванням ЗСЖ, крім професійної компетентності і грамотності, включають культуру здоров'я педагогічного колективу (переважне представництво співробітників кафедри мають спортивні досягнення і наукові ступені).

1. Одинець Т. Є., доктор наук з фізичного виховання та спорту, завідувач кафедрою, професор, майстер спорту зі стрибків у воду.
2. Бандуріна К. В., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, кандидат в майстри спорту з легкої атлетики.
3. Баришок Т. В., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, кандидат в майстри спорту з легкої атлетики.
4. Буренко М. С., кандидат педагогічних наук, кандидат в майстри спорту з легкої атлетики.
5. Сергата Н. С., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, кандидат в майстри спорту з легкої атлетики.

Література

1. Апанасенко Г.Л. Охрана здоровья здоровых: некоторые проблемы теории и практики /Валеология: диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. - СПб.: Наука, 2004, - С. 146.
2. Бондин В.И. Здоровьесберегающие технологии в системе высшего педагогического образования./ Бондин В.И./ Теория и практика физической культуры. - 2004, - №10, - С. 15-18.
3. Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховному процесі / О. Ващенко, С. Свириденко /Здоров'я та фізична культура. - 2006. - № 8. - С. 1-6.
4. Вознюк Т. Г. Менеджмент навчально-виховного процесу. Видавництво «Здоров'я», - 2002, - С. 128.
5. Дубогай О.Д. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини. Київ: Вид. дім «Шкільний світ», 2006 -С. 128.
6. Кострікова Ю. А., Пустовойт Г. Л., Ярмола Т. І. Фактори, що формують здоров'я студента медика, можливість їх корекції.
URL: <http://elib.umsa.edu.ua/jspui/bitstream/umsa/5833/1/factoryform.pdf> (дата звернення: 08.08.2021).
7. Пальчук М.Б. Контроль фізичного розвитку учнів при переході з середньої до старшої школи в умовах навчального процесу з фізичного виховання: автореф. дис. канд. н. з. фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Київ, 2014, - С. 20.

References.

1. Apanasenko, G. L. (2004). Okhrana zdorovia zdorovykh nekotorye problem teorii i praktiki [Healthy health: some problems of theory and practice]. Valeologiia diagnostika sredstva i praktika obespecheniia zdorovia - St. Petersburg: Nauka.146 (in Russian)
2. Bondin V.I. (2004) *Zdorovesberegaiushchie tekhnologii v sisteme vysshego pedagogicheskogo obrazovaniia* [Health-saving technologies in the system of higher pedagogical education] *Teoriia i praktika fizicheskoi kultury* [Theory and practice of physical culture], (electronic journal), vol. 10, pp. 15-18. Retrieved from: <http://sportlib.info/Press/TPFK/2004N10/p15-18.htm> (accessed 11.08.2020).
3. Vashchenko, O. (2006). Hotovnist vchytelia do vykorystannia zdoroviazberezhivalnykh tekhnolohii u navchalno-vykhovnomu protsesi [The willingness of teachers to use the health saving technologies in educational process]. *Zdorovia ta fizychna kultura*. no. 8. pp. 1- 6. [in Ukrainian].
4. Vozniuk, T. H. (2002). Menedzhment navchalno-vykhovnoho protsesu [Management of the educational process], 128. Kyiv: Zdorovia[in Ukrainian].
5. Dubohai, O. D. (2006). Fizkultura yak skladova zdorovia ta uspishnoho navchannia dytyny [Physical education as a component of health and successful learning of the child]. Kyiv:«Shkilnyisvit» [in Ukrainian].
6. Kostrikova, Yu. A., Pustovoit, H. L., &Yarmola, T. I. Faktory, shcho formuiut zdorovia studenta medyka, mozhlyvisty i khkorektsii [Factors that shape the health of a medical student, the possibility of their correction]. Retrieved from: <http://elib.umsa.edu.ua/jspui/bitstream/umsa/5833/1/factoryform.pdf> (accessed 08.08.2021) [in Ukrainian].
7. Palchuck, M.B. (2014). Kontrol fizychnoho rozvytku uchniv pry perekhodi z serednoi do starshoi shkoly v umovakh navchalnoho protsesu z fizychnoho vykhovannia [Control of students' physical development during the transition from high school to high school in the context of the educational process of physical education]. Extended abstract of Candidate's thesis. Kyiv [in Ukrainian].