

СФОРМОВАНІСТЬ НАВИЧОК ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ У СУЧАСНОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті представлені результати дослідження сформованості навичок здоров'язбереження сучасної студентської молоді, виявлено загальний рівень знань студентів у цій області, а також визначена роль фізичних вправ у процесі здоров'язбереження.

Ключові слова: здоров'я, здоров'язбереження, фізичне виховання, фізична культура, студентська молодь.

Постановка проблеми

Життя і здоров'я громадян визнані в Українській державі найвищою соціальною цінністю, що проголошено Конституцією України та іншими державними нормативно-правовими актами. Охорона та збереження здоров'я молодого покоління є пріоритетом соціальної та освітньої політики, однією з найважливіших сфер життя суспільства [5].

За даними статистики, у молодого покоління цінності і переваги здорового способу життя не набули світоглядної переконливої життєвої позиції. Ставлення до власного здоров'я, на жаль, у сучасної української молоді як до ресурсу, а не як до мети життя [3, 7]. Першопричиною такого стану речей є дефіцит у суспільстві етичного ставлення до культури здоров'язбереження (Д. Колесов, В. Оржеховська, Ю. Сафонов), основні "фактори ризику" мають поведінкову основу (Л. Виготський, Д. Ісаєв, В. Базарний), а вирішальну роль у збереженні та зміцненні здоров'я людини відіграє її спосіб життя (І. Авдєєва, О. Балакірєва, Т. Бойченко, Л. Ващенко, О. Дубогай, М. Носко, О. Сакович) [2]. Таким чином, проблема здоров'язбереження та формування здоров'я людини виходить за межі медичної науки й практики та трансформується в освітню площину.

Отже, у процесі навчання дітей і молоді виникає проблема, як досягнути того, щоб здоров'язбереження стало провідною потребою людини впродовж усієї її життєдіяльності. Унаслідок цього актуалізується питання про виявлення рівня сформованості у суб'єктів навчально-виховного процесу навичок здоров'язбереження.

Аналіз останніх досліджень та публікацій

Останнім часом активно розширюються і поглиблюються наукові дослідження вітчизняних (Г. Апанасенко, М. Гончаренко, В. Горашук, М. Носко, О. Дубогай, Л. Сущенко) і російських (Р. Айзман, Г. Зайцев, М. Колесникова, В. Колбанов, Г. Кураєв) науковців, що стосуються проблеми здоров'язбереження в системі освіти, яка є предметом професійного інтересу фахівців не тільки у галузі медицини, але й психології, педагогіки та інших наук.

Питання здоров'язбережувального навчання стали предметом досліджень М. Антропової, І. Брехмана, М. Гончаренко, Н. Завидівської, В. Казначєєва, Л. Кожевнікової, В. Колбанова, В. Петленко та ін. Проблема здоров'язбереження в умовах педагогічного експерименту відображена в працях В. Базарного, Н. Башавець, Д. Вороніна, П. Джуринаського, І. Поташнюк.

Мета роботи – визначення сформованості навичок здоров'язбереження у студентів.

Результати дослідження

Здоров'язбереження – це складний феномен, що представляє собою єдність вибірково залучених оздоровчих заходів, необхідних для якісних, функційних, фізіологічних, ціннісних характеристик людини, взаємозв'язок яких спрямовано на збереження здоров'я [2]; процес збереження і зміцнення здоров'я, який зорієнтований на перетворення інтелектуальної та емоційної сфер особистості студента, підвищення ціннісного ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточення на підставі усвідомлення студентом власної відповідальності [4]; оволодіння молоддю знаннями, уміннями й навичками формування здоров'я [1].

Для визначення стану здоров'я, розподілу студентів на мед групи та сформованості навичок здоров'язбереження нами було проведено анкетування студентів навальних закладів I-II рівнів акредитації міста Чернігова в якому прийняло участь 524 студента I-III курсів.

Результати аналізу медичної документації дозволили встановити, що тільки 54% студентів займаються фізичною культурою в основній медичній групі, 20% – у підготовчій, 17% – у спеціальній і 9% звільнені від занять фізичною культурою. Також було встановлено стан захворюваності цього контингенту досліджуваних. Таким чином 22% студентів мають захворювання шлунково-кишкового тракту, 21,8% – серцево-судинні захворювання, 16,5% – ендокринної системи, 12,8% – опорно-рухового апарату, захворювання зору мають 11,1% студентів, органів дихання – 6,6%, ЦНС – 4,7%, сечовидільної системи –

3,5% і органів слуху – 1,3%. Результати дослідження свідчать про значну кількість хворих студентів. Крім того, виявлено тенденція до збільшення захворюваності студентів з кожним роком.

Фізична активність людини – головний і вирішальний фактор збереження й зміцнення здоров'я, засіб профілактики захворювань і сповільнення процесів старіння організму, який нічим не можна замінити.

Важлива роль у забезпеченні високого рівня здоров'я, збільшення тривалості життя, збереженні працездатності людини належить фізичним вправам. На запитання щодо важливості занять фізичними вправами регулярно з дитинства 91,8% опитаних відповіли "важливо"; 7,4% – "неважливо" і у 5,1% студентів виникли труднощі під час відповіді на це запитання. Отже, молоді розуміє важливість занять фізичними вправами з дитинства, адже поряд з іншими гігієнічними факторами (режимом дня, повноцінним харчуванням), фізичне виховання відіграє важливу роль у зміцненні здоров'я дитини, її психічному і фізичному розвитку.

Для того, щоб швидше перейти від сну у стан бадьорості та підвищити працездатність необхідно виконувати ранкову гімнастику, систематичне виконання якої дисциплінує, зміцнює волю та впевненість у власних силах.

Як бачимо, щодня тільки у 18% студентів сформовані навички до систематичного виконання ранкових вправ; 54,5% респондентів займаються фізичними вправами протягом дня несистематично (тільки у вихідні 21,2%, 1-3 рази на тиждень 33,5%); 27,3% – зазначили, що ніколи не виконують ранкову гімнастику взагалі, що може бути причиною швидкої стомленості протягом дня, зниження працездатності, адже ранкова гімнастика допомагає не тільки пробудитись після сну, а й підвищити розумову працездатність, створити готовність до наступної, в тому числі інтелектуальної праці, а також стимулювати розвиток м'язів, що забезпечують правильну поставу, розвивають органи дихання, кровообігу, поліпшують обмін речовин [7].

Важливим також є вміння самостійно складати та підбирати комплекси вправ для ранкової гімнастики. Загальний принцип побудови комплексу полягає в тому, щоб забезпечити участь основних м'язових груп в русі, що в свою чергу активно впливає на роботу внутрішніх органів. [7]. Отже, за допомогою опитування визначено, що 43% студентів вміють складати комплекс фізичних вправ для ранкової гімнастики з урахуванням особистого рівня фізичної підготовленості, 57% опитаних не вміють цього робити.

Відомо, що водні і повітряні процедури сприяють загартуванню організму. Загартування підвищує адаптаційні можливості організму не тільки до погодних, а й до інших несприятливих (фізико-хімічних, біологічних, психологічних) чинників, знижує чутливість до респіраторних та інших захворювань, підвищує працездатність, сприяє формуванню позитивних психофізіологічних реакцій [8]. На запитання: "Як часто Ви загартовуєтесь?", 3,4% студентів відповіли "тільки у вихідні", 42,5% опитаних загартовуються щодня, 28,6% студентів – від 1 до 3 днів на тиждень, і 55,7% взагалі ніколи не загартовуються.

Для гармонійного розвитку особистості необхідна достатня рухова активність і помірне фізичне навантаження. Науковцями рекомендований руховий режим для студентів 8–12 годин на тиждень [6, 7, 8]. Недостатня рухова активність призводить до захворювань серцево-м'язової системи, опорно-рухового апарату тощо [6].

Отже, переважна більшість студентів (60%) зазначає, що їх рухова активність недостатня, 31% опитаних вважають, що у них достатній руховий режим. Організувати правильний руховий режим студентам заважають певні фактори: 58,5% опитаним заважає те, що вони не можуть раціонально організувати власний режим дня, 14,3% – стан здоров'я, 47,9% недосипають і відчувають втому протягом дня, 21,5% осіб не роблять зарядку і не займаються фізичною культурою, 44% студентів проводять багато часу біля телевізора та комп'ютеру, недостатньо часу на свіжому повітрі проводять 23,2% респонденти, переважна частина опитаних – 54,2% студенти у вільний час займаються справами, які не пов'язані з активними рухами, 32% опитаних приділяють багато часу навчанню та виконанню домашніх завдань, тільки 4,5% студентам нічого не заважає організувати раціональний руховий режим.

Ключовим фактором здоров'язбереження є висока рухова активність, яка досягається спеціально організованими систематичними заняттями фізичними вправам. Результати опитування засвідчили, що тільки третина (29,5%) студентів відвідують спортивні гуртки або секції, 3,6% відвідують танцювальний гурток, 5,5% – відвідують інші заклади, а переважна більшість (61,4%) взагалі не відвідують спортивні гуртки та секції.

Не менш ефективні й щоденні самостійні заняття фізичними вправами в загальному режимі життя. У процесі їх виконання в корі великих півкуль мозку виникає "домінанта руху", яка позитивно впливає на стан м'язової системи, підвищує тонус всього організму [8]. Аналіз результатів опитування дозволив встановити, що самостійно займаються у спортивному залі/на майданчику тільки у вихідні дні 15% опитаних; щодня всього 17,1% студентів; 2-3 рази на тиждень – 26%, 1 раз на тиждень – 9,7%. Більше третини (32,2%) студентів стверджують, що ніколи не займаються самостійно фізичними вправами. Таким чином, зазначимо, що навички до систематичних самостійних занять фізичними вправами сформовані у 43,1% респондентів. Аж 56,9% студентів не приділяють цьому важливому аспекту здоров'язбереження великої уваги, причому 70,3% студентів відмітили, що мають можливість займатись фізичними вправами, грати в рухливі ігри на спортивному майданчику у районі проживання, а 29,7% студентів не мають такої можливості. 70,4% опитаних мають для занять фізичними вправами спортивний одяг і взуття; 35,3% мають велосипед; 14,3% –

ролики, самокат, скейт; гантелі, штангу та інші знаряддя вдома мають 30,5% студентів; у 17,3% опитаних вдома є спортивний куточок (перекладина, кільця тощо); і решта 2,1% студентів нічого не мають для занять фізичними вправами.

Даний факт існування умов, обладнання та інвентарю і велика кількість опитаних, що не займаються самостійно вправами може свідчити про недостатню їхню мотивацію до занять фізичними вправами у позанавчальний час.

За даними спеціалістів, фізичне виховання у режимі навчальної діяльності значно підвищує розумову працездатність. Доведено, що фізичні вправи активно впливають на ефективність навчання, на елементи розумової працездатності, використовуються для попередження та ліквідації розумової стомленості [3, 7]. На запитання чи сприяють фізичні вправи при втомі відновленню розумової працездатності 50% студентів відповіли "Так", 27% – "Ні" і 23% – "Важко відповісти", що свідчить про недостатню інформованість студентів щодо впливу фізичних вправ на організм людини.

Пропускають заняття з фізичної культури з неповажних причин 23%, 70,7% опитаних – з поважних причин. Лише 29,8% студентів виконують домашні завдання з фізичної культури, а переважна більшість (70,2%) опитаних не вважає за потрібне, що може свідчити про незацікавленість студентів у заняттях фізичною культурою.

Фізкультхвилинка являє собою невеликий комплекс фізичних вправ тривалістю до п'яти хвилин і проводиться з метою попередження та знання втомі, підвищення активної уваги та працездатності. На запитання: "Чи виконуєте ви фізкультхвилинки під час виконання домашніх завдань?", відповіді розподілилися таким чином: 81,6% студентів не виконують фізкультхвилинки. Фізкультхвилинки рекомендовано організувати не тільки під час виконання домашніх завдань, а й на заняттях у навчальному закладі, оскільки дослідження [4] свідчать про те, що після другої пари навчальних годин розумова працездатність студентів починає знижуватися. З урахуванням динаміки працездатності студентів протягом навчального дня фізкультурна пауза тривалістю 10 хв. рекомендується після 4-х годин навчання і тривалістю 5 хв. – після кожної 2-ї години самопідготовки, тобто в періоди, коли наближаються або виявляються перші ознаки стомлення. Так лише 9,2% студентів відповіли, що викладачі на заняттях проводять фізкультхвилинки.

Сучасне життя насичене швидкими темпами, безліччю змінюючих один одного подій, все це вимагає великої напруги від людини. Вихідні дні необхідні кожній людині, оскільки закладений в людину природою біоритм розрахований на 5-6 днів плідної діяльності. Вже на шостий день продуктивність праці різко падає, а на сьомій стає зовсім малою. Отже, відпочинок не просто потрібний, а необхідний кожній людині.

Розрізняють відпочинок пасивний і активний – пов'язаний із руховою діяльністю. До активного відпочинку належать різноманітні рухливі та спортивні ігри, катання на велосипеді, роликах, ковзанах і тощо, просто піші прогулянки та ін. [4]. У результаті проведеного анкетування, було виявлено, що 34,2% студентів активно відпочивають тільки у вихідні дні, 18,5% опитаних – щодня, 36,2% – 1-3 рази на добу, і 11% ніколи активно не відпочивають.

Отже, більшість опитаних надає перевагу пасивним видам відпочинку, що не може не відобразитись на стані їхнього здоров'я.

Висновки

Наведені дані свідчать про те, що у переважній більшості студентів не сформована внутрішня потреба і навички здоров'язбереження, дотримання здорового способу життя. Динаміка захворюваності серед молоді та перспективи збереження її здоров'я залежать не тільки від держави та її виконавчих органів. Кожна людина повинна усвідомлювати особисту відповідальність за власне здоров'я, докладати зусилля до його збереження та постійного зміцнення. Адже її задовільний стан є важливою передумовою досягнення життєво важливих цілей, пов'язаних з успішним соціальним становленням (якісна освіта, професійний розвиток), створенням сім'ї, народженням та вихованням дітей тощо.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробленні та впровадженні різних форм і засобів здоров'язбереження в освітній процес студентської молоді.

Використані джерела

1. Белов В.И. Формирование готовности студентов факультета физической культуры к оздоровительной деятельности [Электронный ресурс] / В.И. Белов, В.С. Дмитриев, В.И. Коваль [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 4. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/TPFK/2006N4/p22-25.htm>
2. Викторов д.в. Развитие мотивации здоровьесбережения у студентов вузов (педагогический аспект): автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.08 "Теория и методика профессионального образования" (педагогические науки) / д.в. Викторов. – Омск, 2007. – 24 с.
3. Гаркуша С.В. Формування навичок здорового способу життя засобами фізичного виховання / Гаркуша С.В. // Ступенева професійна освіта у вітчизняному та європейському освітньому просторі: матеріали

- міжнародної науково-практичної конференції (м. Чернігів, 07 червня 2012 року). – Чернігівський юридичний коледж ДПтС України. – Чернігів: Видавець Лозовий В.М. – 2012. – С.52–57.
4. Глебова Е.И. Здоровьесбережение как средство повышения эффективности обучения студентов вуза: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Глебова Елена Ивановна. – Екатеринбург, 2005. – 182 с.
 5. Єрмакова Т.С. Формування культури здоров'я школярів у загальноосвітньому закладі / Т.С. Єрмакова // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. – Чернігів: ЧНПУ, 2013. – № 112. – Т. 3. – С. 194-196.
 6. Момот О.О. Рухова активність як запорука здорового способу життя / О.О. Момот // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. – Чернігів: ЧНПУ, 2013. – № 112. – Т. 3. – С. 263-266.
 7. Носко М.О. Формування здорового способу життя: навчальний посібник / М.О. Носко, С.В. Грищенко, Ю.М. Носко. – К.: "МП Леся", 2013. – 160 с.
 8. Паначев В.Д. Здоровый образ жизни студентов: опыт социологического исследования / В.Д. Паначев // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. – Чернігів: ЧНПУ, 2013. – №112. – Т. 3. – С. 282-285.

Garkusha V., Arischenko V.

FORMEDNESS SKILLS IN HEALTH PRESERVATION OF MODERN STUDENTS'

The article presents the results of research the formedness skills in health preservation of modern students, revealed the general level of students' knowledge in this area, and defined the role of exercise in the process of health preservation.

Key words: *health, health preservation, physical education, physical culture, students.*

Стаття надійшла до редакції 01.09.2014 р.