

Ваше ставлення до занять жінок повно контактними бойовими мистецтвами та їхню участь у змаганнях?		5	2
---	--	---	---

Запропоновані результати анкетування показують, що ні серед суспільства, ні серед самих спортсменів, одностайної думки за вище поданими запитаннями – не існує.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо у залученні молоді до занять спортом, маємо на меті – оздоровлення нації. Безконтрольність за напрямом розвитку повноконтактних бойових мистецтв може привести до погіршення криміногенної ситуації в державі.

Література

1. Козіна Ж. Л. Теоретичні основи і результати практичного застосування системного аналізу в наукових дослідженнях в області спортивних ігор / Ж. Л. Козіна // Теорія та методика фізичного виховання. – 2007. – № 6. – С. 15-18, 35-38. — Бібліогр. — С. 38.

2. Леськів А.Д. Планування програмового матеріалу з предмету “Фізична культура” дл учнів 1-4-х класів / А.Д. Леськів., Д.М. Левковський, А.Б Дзюбановський. – Тернопіль: “Астон”, 2000. – 176 с.

3. Линець М.М. Витривалість, здоров'я, працездатність / М.М. Линець Г.М. Андрієнко. – Львів, 1993. – 131 с.

4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебн. для институтов физ. Культуры / Л.П. Матвеев. — М. : ФиС, 1991. — 543 с.

5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 1 / Б.М.Шиян. – Тернопіль: Збруч, 2001. – 272 с.

ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я ЗБЕРІГАЮЧОГО НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ У ВИЩІЙ ШКОЛІ

УДК 378:37.011.32:613

Адеєва О.В.

У статті розглядається проблема здоров'я зберігаючого навчання у вищих навчальних закладах. На основі аналізу проведеного дослідження визначаються фактори освітнього середовища вищого навчального закладу, що негативно впливають на стан здоров'я студентів.

Ключові слова: здоров'я, здоров'я зберігаюча освіта, здоров'я студентів.

ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБУЧЕНИЯ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ

Адеева О. В.

В статье рассматривается проблема здоровьесберегающего обучения в высших учебных заведениях. На основе анализа проведенного исследования определяются факторы образовательной среды высшего учебного заведения, негативно влияющие на состояние здоровья студентов.

Ключевые слова: *здоровье, здоровьесберегающее образование, здоровье студентов.*

PROBLEMS OF HEALTH SAVING EDUCATION IN THE HIGHER EDUCATION INSTITUTE

Adeeva O.

In the article is considered the problem of health saving education in higher education institutions. The research identified the factors of educational surroundings in universities, which have negative value on the health's condition of the students.

Key words: *health, health saving education, health's condition of the students.*

Підготовка конкурентноспроможного фахівця та сприяння максимально повної реалізації особистісного потенціалу людини є найважливішим завданням сучасної вищої школи. Однією із принципових умов цього є високий рівень фізичного та психічного здоров'я тих, хто навчається. Від стану здоров'я майбутніх фахівців залежить не тільки їх фізичний потенціал, повноцінність розгортання генетичної програми в часі, стан працездатності, формування життєвих та соціальних мотивацій, благополуччє існування майбутньої молоді родини, економічний і соціальний стан нашого суспільства в майбутньому.

В останні роки вченими було здійснено ряд досліджень, важливе місце в яких посідає проблема здоров'язберігаючого навчання та здоров'язберігаючої освіти, питання формування в майбутнього фахівця здорового способу життя та формування в нього ціннісного ставлення як до власного здоров'я, так і до здоров'я оточуючих (Ю. Д. Бойчук, Т. В. Книш, С. Ю. Лебедченко, Л. Н. Овчінікова, І. А. Панін, Р. Т. Раєвський та ін.).

Аналізуючи різні підходи до сутності й змісту здоров'язберігаючої освіти треба відзначити, що одні автори розглядають її як своєрідну філософію здоров'я в навчальних системах, що повинні формувати й зміцнювати здоров'я суб'єктів освіти (В. П. Петленко, Л. Г. Татарнікова та ін.). Інші бачать у здоров'язберігаючій освіті розвиток особистісних функцій її суб'єктів (О.І. Ковальова, Л.Н. Овчінікова, Н. П. Панова).

Втім, більшість учених доходять висновку, що ефективність освіти безпосередньо пов'язана з її впливом на здоров'я тих, хто навчається. Освіта повинна орієнтуватись на стан здоров'я та розвитку особистості, особливості її психічного складу, характеру та темпераменту, рівня навченості в певній галузі знань, загальної та валеологічної культури. Отже, в основі ефективної підготовки майбутніх фахівців до професійної діяльності лежить концепція формування здорової людини, що здійснюється через моральне, фізичне, ставтєве виховання, навчання способам психічної саморегуляції, передачу й засвоєння гігієнічних, фізіологічних, екологічних і медичних знань. Однак прак-

тика свідчить, що студенти, які навчаються сьогодні у вищих навчальних закладах переважно мають незадовільний стан фізичного й психологічного здоров'я (Н. А. Тригуб, В. Ф. Лопуга та ін.).

Однієї з важливих наукових складових цієї проблеми є системний опис основних факторів погіршення здоров'я студентської молоді. Їх визначення дозволить розробити більш ефективні заходи їхнього ослабленню й усунення.

Метою дослідження було обстеження та аналіз стану здоров'я студентів ВНЗ та виявлення факторів його погіршення.

Відомо, що здоров'я складається під впливом кількох факторів і є результатом взаємодії наслідуваних особливостей організму з умовами довколишньої дійсності. Воно визначається способом життя людини, який впливає на нього як стійка форма її соціального буття, що типова для конкретних соціальних відносин і формується відповідно до суспільних норм і цінностей, які відбивають ці відносини.

Дослідженнями сучасних учених доведено, що вплив саме соціальних факторів на здоров'я людини складає 60-70% (Г. Л. Апанасенко, В. П. Куліков та ін.). Грунтуючись на цьому положенні й виходячи з того, що майже 70% вільного від сну часу студенти проводять у межах вищого навчального закладу, фактори, що впливають на стан здоров'я студентської молоді, було розподілено на такі, що мають відношення до педагогічної системи, і фактори більше загального характеру, що діють поза її межами, з боку систем більш високого рівня.

З метою визначення стану здоров'я студентів та чинників, що на нього впливають на першому, а потім на четвертому курсах навчання, було проведено анкетування та опитування студентів, педагогічне спостереження, співбесіди, проаналізовано результати медичного огляду, навчальні плани кафедр, тижневий розклад занять, чинні програми тощо.

У дослідженні брали участь 160 студентів педагогічних спеціальностей Одеського Національного університету імені І. І. Мечникова. За одержаними результатами було виявлено, що на першому курсі найбільша кількість студентів вважають себе здоровими, таких студентів було виявлено 65%. Проте до четвертого курсу значно зменшується кількість таких студентів і складає 52%.

Нездоровими вважають собі 18% студентів перших курсів і 26% четвертих. Абсолютно здоровими себе вважають на першому курсі 13%, на четвертому 11% студентів. Хворими визначили себе 4% студентів першого курсу та 11% тих, хто навчається на четвертому курсі. Отже, є певна тенденція погіршення стану здоров'я студентів від першого – до четвертого курсу.

Аналіз медичних карт студентів дозволив виявити широкий спектр відхилень у стані їхнього здоров'я. Із 160 студентів, що пройшли медичний огляд на першому курсі, умовно здоровими можна назвати не більш ніж 50%. Так, більше ніж 25% студентів мають захворювання шлунково-кишкового тракту, 15% – сечостатевої системи, в 20% відзначається знижений зір, в 10% – захворювання органів дихання. Найбільш розповсюджений діагноз – скривлення хребта, відзначається у 30% студентів. Викликає занепокоєння те, що 65% студентів піддаються шкідливим звичкам. На четвертому курсі ці дані значно погіршуються і спектр захворювань поширюється – у 33% студентів

визначаються захворювання шлунково-кишкового тракту, скривлення хребта має 40%, вегето-судинна дистонія діагностується в 20% студентів четвертого курсу.

Загально визнано, що одним з важливих факторів здорового способу життя є рухова активність. Доведено її вплив на рівень процесів обміну, функцію внутрішніх органів, обсяг м'язової тканини, збільшення життєвої ємності легень, стан серцево-судинної системи організму людини тощо. Саме раціональна фізична активність дозволяє підтримувати стан здоров'я й працездатність людини на високому рівні [2, 81].

Проте проведене опитування виявило, що ранкову гімнастику регулярно роблять лише 19% юнаків і 7% дівчат на першому курсі, до четвертого курсу ця кількість зменшується до 10% юнаків і 5% дівчат. Нерегулярно ранковими фізичними вправами на першому курсі займаються 36% студентів чоловічої й 24% жіночої статі, на четвертому відповідно - 26% і 18%. Юнаки найбільш активні у відвідуванні спортивних секцій - 27% на першому курсі й 25% на четвертому, серед дівчат це - 7% на першому курсі й 3% на четвертому.

Серед факторів, що мають вплив на їхній фізичний і психічний стан протягом тижня, студентами були визначені такі: конфлікт з викладачем, погана чи добра відповідь на семінарському занятті, погіршення матеріального становища, ускладнення стосунків з сусідом (сусідкою) по гуртожитку, періодичне та неправильне харчування, низька фізична активність, неправильний режим дня, велике навчальне навантаження (у студентів кожного дня по 4-5 навчальних пар).

Крім того, як з'ясувалося, майже 30% студентів старших курсів з різних причин вимушені працювати. Особливості розкладу навчальних занять, який складено згідно з навчальними планами та можливостями аудиторій (відсутність чергування легких та складних предметів, лекцій та семінарів), студенти також визначили як чинник, що негативно впливає на їхній фізичний стан. Поганий стан аудиторій (відсутність свіжого повітря, невідповідний температурний режим) був також віднесений студентами до чинників, що мають негативний вплив на їхній фізичний і психічний стан протягом робочого тижня. Навіть негативні особливості праці міського транспорту було визначено студентами як чинник, що має вплив на стан їхнього здоров'я.

Ґрунтуючись на отриманих даних, було визначено дві групи чинників освітнього середовища університету, що мають негативний вплив на стан фізичного та психічного здоров'я студентів: побутові та фактори організаційно-педагогічного характеру. Вони відрізняються за складом та впливом на стан здоров'я студентів, однак призводять до його погіршення.

Так, до чинників побутового характеру було віднесено такі, що виникають при навчанні в умовах, що не відповідають санітарно-гігієнічним нормам і правилам за температурою, вологістю повітря, освітленістю навчальних місць, площею навчальних приміщень тощо. Відносну комфортність проживання в гуртожитку та відсутність можливості здорового харчування студентів у межах університету ми теж віднесли до побутових факторів, що негативно впливають на здоров'я студентів.

Проте, як з'ясувалось у процесі дослідження, найбільш вагомо впливають на здоров'я майбутнього фахівця фактори організаційно-педагогічного характеру. Ці фактори виникають коли вплив та напруга навчальної діяльності студентів виявляються для них надмірними. До цих факторів належать:

- нерациональний розклад занять й навчальне перевантаження в цілому. Якщо загальне навчальне навантаження студентів визначається навчальним планом, то розподіл його в межах навчального дня й навчального тижня складається стихійно;

- надмірні навчальні навантаження. Незважаючи на спроби обмеження змісту навчальних програм і рівня їх засвоєння за допомогою стандартів, освітні установи змушені орієнтуватися у своїй діяльності на більше високі вимоги суспільства. Тільки в цьому випадку з'являється надія на підвищення конкурентоспроможності випускників цього ВНЗ у загальній масі випускників. Тому викладачі збільшують обсяги змісту багатьох предметів й вимоги щодо їх засвоєння;

- невідповідність застосовуваних педагогічних методик і технологій підготовки у ВНЗ індивідуальним особливостям студентів;

- стресова тактика взаємодії викладачів у відносинах з майбутніми фахівцями;

- некомпетентність викладачів у питаннях збереження здоров'я студентів і здоров'язберігаючого навчання;

- некомпетентність студентів у тих самих питаннях, їх нездатність або небажання підтримувати здоровий спосіб життя.

Подальші дослідження цієї проблеми вбачаються в напрямку уточнення ваги кожного з факторів у процесах руйнування здоров'я студентської молоді. Паралельно з цим, перспективною уявляється робота зі створення засобів і методів попередження й зм'якшення їхнього негативного впливу на здоров'я майбутніх фахівців.

Література:

1. Апанасенко Г.Л. Еволюція, біоенергетика й здоров'я людини / Г.Л. Апанасенко – С.-Петербург : Петрополис, 1992. – 123 с.

2. Никифоров Г.С. Психология здоровья: учеб. [для студ. высш. учеб. зав.] / Никифоров Г.С. – С.-Петербург: Питер, 2003. – 445 с.

3. Овчинникова Л.Н. Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни у будущего педагога: автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.01 „Общая педагогика” / Л.Н. Овчинникова. – Екатеринбург, 2003. – 21 с.

4. Татарникова Л. Г. Педагогическая валеология: учебное пособие /Л. Г.Татарникова – С.-Петербург: Петроградский и К°, 1995. – 352 с.

5. Тригуб Н. А. Формирование валеологической культуры педагога: автореф. дис на соискание степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04. „Теория и методика профессионального образования” / Н. А. Тригуб. – Казань, 1999. – 24 с.