

ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ПРОГРАМ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ

Хоменко Д. О.

*У статті розглянуто основні оздоровчі програми та методики покращення здоров'я студентів – майбутніх педагогів та інженерів. Для вирішення поставленої мети використовувався теоретичний аналіз наукових робіт та узагальнення літературних джерел. Виявлена значна кількість здоров'язберігаючих програм, проте проблема погіршення здоров'я молоді залишається все ще не вирішеною.
Ключові слова: здоров'я, студенти, оздоровча програма, фізичне виховання.*

*В статье рассмотрены основные оздоровительные программы и методики улучшения здоровья студентов – будущих педагогов и инженеров. Для решения поставленной цели использовался теоретический анализ научных работ и обобщение литературных источников. Обнаружено значительное количество здоровьесберегающих программ, однако проблема ухудшения здоровья молодежи остается все еще не решенной.
Ключевые слова: здоровье, студенты, оздоровительная программа, физическое воспитание.*

*The article describes the main health programs and methods of improving health of students – future teachers and engineers. For this purpose theoretical analysis of scientific works and generalization of literary sources have been carried out. Significant quantity of health programs have been brought to light, still the problem of decline in health among young people remains unsolved.
Key words: health, students, health promotion program, physical training.*

Постановка проблеми. Протягом останніх років спостерігається негативна тенденція до погіршення здоров'я населення і особливо студентської молоді. Дані, засвідчені в цільовій комплексній програмі "Фізичне виховання – здоров'я нації", вказують на те, що у 90 % дітей, учнів і студентів мають відхилення у здоров'ї, понад 50 % – незадовільну фізичну підготовку, 61 % молоді віком 16–19 років мають низький та нижче середнього рівні фізичного здоров'я, а віком 20–29 років – 67,2 % [1]. Погіршення стану здоров'я студентів зумовлено різними факторами, такими як недостатня рухова активність, несвоєчасне харчування, великі розумові навантаження і стреси, недосипання, низький рівень культури здоров'я, наявність різних шкідливих звичок та ін.

Найбільш прийнятним засобом покращення здоров'я молоді на сучасному етапі розвитку суспільства є фізична культура, яка у більшості вищих навчальних закладів представлена дисципліною "Фізичне виховання". Це єдина навчальна дисципліна, яка навчає студентів зберігати та зміцнювати своє здоров'я, вести здоровий спосіб життя, сприяє гармонійному фізичному розвитку особистості та допомагає підвищити рівень фізичної підготовленості.

Проте у фізичному вихованні студентів існує декілька суттєвих недоліків. Зокрема, недостатня увага приділяється фізичному здоров'ю молоді, а увесь процес навчання зводиться до задачі контрольних нормативів з фізичної підготовленості. Тому розробка освітньо-виховних, здоров'язбережувальних та здоров'яформувальних технологій у фізичному вихованні студентів нині стала важливою складовою майже всіх сучасних досліджень у галузі фізичного виховання та спорту.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Стан здоров'я студентів та шляхи його покращення постійно знаходяться в центрі уваги великої групи сучасних учених і практиків – філософів, культурологів, соціологів, психологів, педагогів та медиків. Так, проблеми здоров'я та здорового способу життя молоді висвітлено у вітчизняних і зарубіжних працях філософів та культурологів (В. Климова, І. Фролов та ін.); психологів (В. Леві, А. Маслоу та ін.); медиків (М. Амосов, Г. Апанасенко, Т. Бойченко, В. Войтенко та ін.); сучасних педагогів (В. Горашук, О. Дубогай, В. Загвязинський, В. Зайцев, Т. Кру-

цевич, Ю. Лисицин, Т. Оржеховська, Л. Суценко, та ін.); валеологів (І. Брехман, Г. Малахов, Т. Шаповалова та ін.) [1]. Проблему погіршення здоров'я студентської молоді та шляхи його покращення розглянуто в дисертаційних дослідженнях Д. Вороніна, Г. Іванової, О. Кузнецової, В. Пильненкого, С. Савчук, І. Салук та інших науковців.

Досліджуючи стан здоров'я молоді, В. Платонов зазначає, що вища школа одержує – 70 % хворих, випускає – 90 % [5, с. 42]. До 60 % молодих фахівців, які приходять на роботу після закінчення вищого навчального закладу України, фізично не готові працювати в тому темпі і з тією інтенсивністю, які вимагає їх професія (за Р. Раєвським зі співавторами) [6].

Дослідженнями науковців визначено, що 17,8 % першокурсників не хвилюються за своє здоров'я або байдуже ставляться до нього, хоча 35,1 % з них належить за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, при цьому більшість з них має декілька захворювань, що свідчить про несформовану в молоді мотивацію на здоров'язбереження, відсутність відповідних знань, умінь та навичок. За останні п'ять років число повністю звільнених від практичних занять з фізичного виховання за станом здоров'я у групах лікувальної фізкультури зросло в 4–5 разів, а в спеціальних медичних групах – удвічі. Це пов'язано з тим, що реальний обсяг рухової активності студентів не забезпечує їхнього повноцінного розвитку і збереження здоров'я [1].

Мета роботи – теоретичний аналіз даних сучасної наукової літератури з проблеми формування та збереження здоров'я студентської молоді в процесі фізичного виховання студентів.

Викладення основного матеріалу дослідження. Аналізуючи стан фізичного виховання студентів, українські фахівці стверджують, що серед більшості з них, зазвичай, не сформована потреба піклуватися про власне здоров'я. Вони покладаються на діяльність лікувальних закладів і нехтують ефективними, економічно вигідними засобами оздоровлення – фізичними вправами.

Відомо, що використання різноманітних видів фізкультурної діяльності сприяє профілактиці захворювань, підвищенню працездатності, збільшенню тривалості життя, організації повноцінного дозвілля, боротьбі зі шкідливими звичками, створює умови пізнання власних можливостей і забезпечує оптимальні обсяги рухової активності.

У той же час фахівці продовжують відзначати дефіцит рухової активності студентів, низький рівень фізичної підготовленості й фізичного здоров'я, що свідчить про відсутність педагогічних умов реалізації потребово-мотиваційного підходу до організації фізичного виховання у ВНЗ.

Зараз ведеться активний пошук нових форм і методів підвищення якості фізичного виховання майбутніх фахівців з вищою освітою. Разом з тим аналіз спеціальної літератури свідчить про те, що на сьогодні організація фізичного виховання у вищих навчальних закладах недостатньо ефективна для підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я та інтересу значної кількості студентів до занять фізичними вправами. Дослідники відзначають, що студентська молодь байдуже ставиться до змісту обов'язкових фізкультурних занять [1; 5; 6 та ін.].

На сьогодні розроблені нові підходи щодо покращення якості фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Наприклад, Г. Є. Івановою доведено, що оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи у вищих навчальних закладах можлива через валеологічну освіту, яка поєднує в собі вивчення навчального матеріалу з валеології та самостійні заняття фізичними вправами [3, с. 1–19].

В. Пильненьким [4] вперше було обґрунтовано програму оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я з урахуванням індивідуальних особливостей студентів, яка дозволяє при мінімальній затраті часу отримати високий рівень здоров'я і підтримувати його тривалий час.

Експериментальною програмою передбачалося протягом навчального року на основі реалізації методичних принципів оздоровчого тренування та спеціальних вправ, які виконувалися в оздоровчо-тренувальному режимі, значно покращити соматичне здоров'я студентів.

Основною формою проведення навчально-тренувальних занять був 90-хвилинний оздоровчо-тренувальний урок, побудований за традиційною структурою, та самостійні заняття, передбачені державною програмою, тривалістю від 25 до 30 хвилин. Тривалість окремих частин занять упродовж основного експерименту була різною і залежала від поставлених завдань і фізичного стану студентів. Основним засобом

оздоровчого тренування було малоінтенсивне циклічне навантаження аеробного характеру. Для осіб з низьким рівнем здоров'я засобами тренування були: ходьба, плавання, малоінтенсивний біг; для осіб з середнім рівнем здоров'я – ходьба, плавання, ігри, вправи на тренажерах, гімнастичні і легкоатлетичні вправи.

В експериментальній групі після циклічних навантажень застосовували вправи на гнучкість тривалістю 10–20 хв. Тижневий обсяг навантаження становив від 1 години 20 хвилин (початковий обсяг) до 7 годин. Крім того, студенти з низьким рівнем здоров'я двічі на тиждень включали в заняття (наприкінці основної частини) вправи на тренування силової витривалості обсягом 5–10 хв.

Запропоновано наступне співвідношення затрат часу на розвиток фізичних якостей: на загальну витривалість передбачати 50–60 % усього часу, на силу і силову витривалість – 15–20 %, на швидкість і швидкісну витривалість – до 10 %, на гнучкість – 10 %, на спритність 10–15 % від загального часу занять.

Використання авторської методики позитивно вплинуло на стійкість організму до змін внутрішнього і зовнішнього середовища, на підтримання високого рівня імунітету організму: кількість хронічних захворювань за навчальний рік серед студентів експериментальної групи зменшилася на 22 %. Серед студентів контрольної групи за період навчання стан здоров'я погіршився на 11 % порівняно з вихідними даними. Також у студентів експериментальної групи зафіксовано підвищення рівня розвитку основних рухових якостей та покращення фізичної працездатності.

С. Савчуком [7] розроблена і впроваджена програма самостійних оздоровчих занять фізичними вправами з урахуванням рівня фізичного стану для студентів технічних спеціальностей.

Експериментальна методика включала вправи із розділу гімнастики, легкої атлетики, спортивних ігор, кросової підготовки та плавання.

Зважаючи на низьку фізичну підготовленість студентів і незадовільний стан здоров'я, під час експериментальних занять велика увага надавалася педагогічному і медико-біологічному контролю. Для цього широко використовувалися суб'єктивні (самопочуття, апетит, сон, настрої тощо) і об'єктивні (частота серцевих скорочень, кров'яний артеріальний тиск, тестування) методи, велика увага надавалась самостійним заняттям.

Результати проведеного педагогічного експерименту показали, що студенти експериментальної групи мають вищий рівень фізичного стану, ніж контрольної. Практично за всіма тестами студенти експериментальної групи переважають контрольну. Найбільша різниця спостерігалася за витривалістю, силовими і швидкісно-силовими якостями, тобто тими якостями, які найбільше пов'язані зі здоров'ям.

Також упровадження в навчальний процес розробленої С. Савчуком оздоровчої програми дозволило підвищити показники функціонального стану окремих систем організму студентів, їх мотивацію до занять фізичною культурою та рівень спеціальних знань, що позитивно вплинуло на здоровий спосіб життя молоді [7].

Авторську методику індивідуалізації фізичного виховання студентів ВНЗ із різним рівнем соматичного здоров'я запропонував І. Салук у своїй дисертаційній роботі "Індивідуалізація фізичного виховання студентів з різним рівнем здоров'я" [8]. Автор у своєму дослідженні розподілив студентів на п'ять типологічних груп залежно від показників соматичного здоров'я.

Значна увага у розробленні експериментальної методики приділялася питанням розвитку фізичних якостей студентів. Найчастіше автор застосовував вправи, що виконуються в аеробному режимі, для розвитку функціональних можливостей організму студентів, загальний рівень фізичного здоров'я яких низький або нижчий за середній. Для розвитку рухових якостей у студентів використовувалися прості фізичні вправи.

В усіх п'яти типологічних підгрупах студентів для розвитку фізичних якостей застосовувалися однакові методи тренування, кількість серій та характер дії вправ. Всі інші компоненти навантажень, тривалість і характер відпочинку були різними і залежали від показників рівня соматичного здоров'я студентів, але не виходили за межі відведеного часу.

Під дією дворічного застосування запропонованої методики індивідуалізації фізичного виховання студентів ВНЗ з різним рівнем здоров'я відбулися суттєві позитивні зміни у показниках фізичного здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

Так, відносна кількість студентів з низьким рівнем фізичного здоров'я зменшилась з 62,2 % до 0 %, а з нижчим за середній – з 37,8 % до 22,2 %. Натомість, з'явилися юнаки з середнім – 33,4 %, вищим за середній – 22,2 % та високим – 22,2 % рівнями соматичного здоров'я. Покращився фізичний розвиток студентів, особливо збільшились фізіометричні показники: динамометрія кисті рук – на 32,2 %, життєвої ємності легенів – на 17,1 %, частоти серцевих скорочень в спокою – на 12,3 %, частоти дихальних циклів – на 26,6 %. За час проведення формувального етапу дослідження відбулася позитивна динаміка показників рухової підготовленості у студентів експериментальної групи, що доводить ефективність підібраних фізичних навантажень, особливо найпомітніші вони у силових вправах та у гнучкості У студентів контрольної групи, навпаки, відбулося погіршення результатів у всіх 7 вправах, передбачених Державними тестами і контрольними нормативами фізичної підготовленості студентів [2].

Висновок. Останні дослідження науковців та педагогів у галузях фізичного виховання, валеології, медицини, психології та педагогіки свідчать про негативну тенденцію до погіршення здоров'я сучасної молоді, а особливо студентів ВНЗ. За останнє десятиліття розроблено і підтверджено ефективність досить значної кількості оздоровчих програм для підвищення рівня соматичного здоров'я та фізичної підготовленості студентської молоді, проте дана проблема все ще залишається не вирішеною.

Література

1. Башавець Н. А. Стан захворюваності сучасної студентської молоді та шляхи його поліпшення / Н. А. Башавець // Педагогіка, психологія та медико-біолог. проблеми фіз. виховання і спорту : зб. наук. пр. – Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2011. – № 7. – С. 6–10.
2. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. – К., 1996. – 19 с.
3. Іванова Г. Є. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи в технічних ВНЗ шляхом валеологічної освіти студентів : дис. ... канд. наук з фізичного виховання та спорту : спец. 24.00.02 / Іванова Галина Євгенівна. – Луцьк, 2000. – 165 с.
4. Пильненький В. В. Організаційно-методичні основи оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я : дис. ... канд. наук з фізичного виховання та спорту : спец. 24.00.02 / Пильненький Володимир Володимирович. – Л., 2005. – 195 с.
5. Платонов В. Фізична культура – культура здоров'я / В. Платонов // Фізичне виховання в школі. – 2009. – № 2. – С. 40–43.
6. Раевский Р. Т. Физическое воспитание как действенный фактор обеспечения здоровья студенческой молодежи / Р. Т. Раевский // Спорт для всіх. – Донецк : ДонНУ. – 2000. – № 1. – С. 5–10.
7. Савчук С. А. Корекція фізичного стану студентів технічних спеціальностей в процесі фізичного виховання : дис. ... канд. наук з фізичного виховання та спорту : спец. 24.00.02 / Савчук Сергій Ананійович. – Рівне, 2002. – 179 с.
8. Салук І. А. Індивідуалізація фізичного виховання студентів з різним рівнем здоров'я : дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.02 / Салук Іван Андрійович. – К., 2010. – 20 с.