

ГІГІЄНИЧНІ АСПЕКТИ ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО УМОВ НАВЧАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ЯК ЗАСОБІВ ОПТИМІЗАЦІЇ ЩОДО ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ЇХ ЗДОРОВ'Я

У статті автор досліджує теоретичні аспекти сучасного стану процесу фізичного виховання студентської молоді. Здійснено аналіз літературних джерел та практичного досвіду функціонування системи фізичного виховання у вузі та намічено шляхи подальших розвідок.

Ключові слова: фізичне виховання, ефективність навчання, гігієнічне обґрунтування, фізичні навантаження, студенти.

Поставника проблеми та її зв'язок із важливими науковими та практичними завданнями. Основними завданнями сучасної гігієни є наукова розробка основ попереджувального й поточного санітарного нагляду, санітарного законодавства, обґрунтування гігієнічних заходів щодо охорони й оздоровлення навколишнього середовища, умов праці й відпочинку, охорона здоров'я дітей і підлітків, участь у розробці гігієнічних основ раціонального харчування, а також санітарна експертиза якості харчових продуктів і предметів побуту.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Знання гігієни необхідно для правильного рішення питань по попередженню захворювань, підвищення працездатності й опірності організму до несприятливих впливів навколишнього середовища. Молоді фахівці, що закінчили вузи, повинні добре знати основні положення особистої й суспільної гігієни й уміло застосовувати їх у побуті, навчанні, на виробництві, при організації різних заходів щодо масової фізичної культури й спорту в умовах професійної діяльності. Однією із профільних гігієнічних дисциплін є гігієна фізичної культури й спорту. Вона вивчає взаємодію організму тих, хто займається фізичною культурою й спортом із зовнішнім середовищем. Ціль такого вивчення – розробка гігієнічних нормативів, вимог і заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я, підвищення працездатності й досягнення високих спортивних результатів.

В Україні оздоровча спрямованість фізичної культури обумовлює її зв'язок з різними сторонами життя й діяльності людини, у тому числі з навчанням у вузі, де заняття фізичними вправами, підібраними з урахуванням особливостей спеціалізації навчального закладу, відіграють важливу роль не тільки в гігієнічному відношенні, але й у підвищенні продуктивності у навчанні.

Форми й методи занять фізичною культурою можуть бути різними залежно від того, де вони проходять – на вулиці або на спортивних спорудженнях. З погляду гігієни заслуговують на особливу увагу заняття в спортивних залах. При їхньому проведенні необхідно забезпечити задовільний санітарний стан цих приміщень і вибрати комплекс фізичних вправ, допустимий для даного приміщення. Організація занять фізичною культурою вимагає знань гігієни.

Гігієнічні заходи спрямовані не тільки на оздоровлення навколишнього середовища, але й на раціоналізацію й полегшення навчальних процесів з погляду фізіології навчання. Створюються умови, найбільш сприятливі для нормального функціонального стану організму при виконання тої або іншої роботи. Для цього організується правильний режим навантаження й відпочинку, раціональне й зручне місце заняття, усуваються змушене, одноманітне положення тіла, перенапруга окремих органів і систем, значні статичні зусилля. Цим досягається попередження стомлення, окремих захворювань, виробничих травм і підвищується працездатність і продуктивність праці.

Отже, проблема адаптації в цілому та професійної адаптації зокрема, незаперечно, є однією з головних у сучасній науці передусім тому, що саме адаптаційний процес визначає можливість оптимальної життєдіяльності людини в умовах навколишнього середовища та в соціальних умовах, які зазнають повсякчасних перетворень (Баєвський Р.М., 1989; Воронцов М.П. та ін, 1994, 2000; Коробчанський В.А та ін., 2000). Причому, в процесі підтримання адекватних співвідношень у системі "людина–середовище", під час якого можуть видозмінюватися і внутрішній стан організму, і параметри довкілля, вирішальну роль відіграють такі різновиди адаптації, як психічна, психофізіологічна та соціально-психологічна адаптація (Березін Ф.Б., 1988).

Разом з тим слід зазначити, що ступінь вивчення проблем адаптації дівчат та юнаків до умов перебування у вищих навчальних закладах є вкрай недостатнім, практично відсутні розробки у галузі визначення підходів щодо удосконалення перебігу адаптаційних процесів, обґрунтування гігієнічних принципів раціональної організації повсякденної діяльності, розроблення методів прогнозування стану здоров'я та професійної придатності студентів.

Мета дослідження. Метою роботи є вивчення гігієнічних аспектів професійної адаптації студентів до умов навчання у вищих навчальних закладах та наукове обґрунтування шляхів її оптимізації, що сприяють збереженню і зміцненню здоров'я, забезпечують активне формування професійно-значущих психофізіологічних функцій та особливостей особистості підлітків.

Для досягнення поставленої мети визначено такі **завдання:**

1. Вивчити педагогічну, методичну літературу з теми дослідження.

2. Обґрунтувати структуру та зміст спортивно-гігієнічної культури студентської молоді.
3. Визначити критерії та рівні виховання спортивно-гігієнічної культури студентської молоді.

Виклад основного матеріалу дослідження. Зараз питання здоров'я та здоровий спосіб життя не займають, на жаль, перше місце в ієрархії потреб і цінностей людини в нашому суспільстві

Проблема збереження здоров'я населення все більш чітко усвідомлюється представниками системи освіти як професійно значуща. Це пояснюється, насамперед, тим, що саме поняття "здоров'я" стало трактуватись більш широко, ніж проста відсутність захворювання, у нього все частіше вкладається соціокультурний зміст: сучасні визначення здоров'я включають такі компоненти, як суб'єктивне благополуччя та відповідальна поведінка. Здоров'я молоді людини, її фізичний і психологічний розвиток, соціально-психологічна адаптація у значній мірі визначаються умовами її життя, насамперед умовами її життя у вищій школі. На роки навчання підлітка припадає період інтенсивного розвитку організму. За висновками Інституту вікової фізіології, у багатьох підлітків часу, вільного від навчального закладу та навчальних занять, просто немає. Їхній робочий день, особливо на старших курсах, перевищує тривалість робочого дня дорослих і складає 12-14 годин. За останні роки з'явилося багато нових предметів, збільшився обсяг інформаційних навантажень, різко зросли інтенсивність та емоційна напруга навчального процесу; безумовно, погіршення стану здоров'я підлітків не можна пов'язувати лише з негативним впливом "навчальних факторів". Необхідно враховувати і несприятливі соціально-економічні умови життя багатьох родин, і негативний вплив економічних факторів, і порушення стану здоров'я, і знижений адаптивний ресурс більшості підлітків-першокурсників, якість харчування, спадковість і низку інших факторів. Це визначає важливість і значущість навчальних факторів ризику [1].

Варто відмітити, що саме в Росії вперше був уведений лікарський нагляд за школами, визначені рекомендації організації шкільного життя.

У радянській школі величезну увагу даному питанню приділяв В.Сухомлинський (50-60-і роки ХХ ст.). Він переконливо доводить, що й уповільнене мислення, і недостатня успішність – усе це обумовлено станом здоров'я дитини. В. Сухомлинський, як і багато інших педагогів, вважає, що у структурі діяльності вчителя значне місце повинна займати турбота про здоров'я учнів.

Величезний інтерес до здоров'язбереження в сучасній педагогічній науці представлений працями М. Стригіна, Г. Зайцева, Н. Фоміна й інших учених.

Було би помилковим твердження про те, що вуз не шукає виходу із ситуації, що створилась. В останні десятиліття були розпочаті спроби створення школи служби здоров'я (валеологічної служби), підготовки фахівців для школи, "відповідальних за здоров'я", пропонувались, апробувались різні форми та технології профілактики та зміцнення здоров'я. У багатьох вузах ведеться спеціальна робота з формування культури здоров'я. Але, як правило, вуз вибирає один із напрямів роботи зі зміцнення та збереження здоров'я.

При такому підході "навчальні" причини виникнення порушень здоров'я не ліквідуються, лише робляться спроби знизити їх негативний вплив. Ефективність цієї роботи може бути лише при комплексній системній роботі, розумному та професійному підході до даного питання.

Необхідно формувати знання підлітків про психофізіологічні можливості свого організму, формувати мотивацію на здоров'я, активно сприяти самоствердженню молоді людини. Тому для успішного рішення задач важливо сформувати здоров'язберігаючу культуру підлітка [3].

Вибір проблеми, над якою працює вуз, продиктований необхідністю в даний час забезпечення підліткові позиції суб'єкта діяльності; формування в нього основних здоров'язберігаючих понять, розвитку потреби у формуванні мотивації на здоров'я, а також формування знань підлітка про психофізіологічні можливості свого організму.

Таким чином, педагогічне осмислення проблеми управління організацією навчально-виховної роботи навчального закладу з формування здорового способу життя та зміцнення здоров'я студентів дозволило виявити ряд протиріч між:

- об'єктивною необхідністю формування здорового способу життя та недостатньою розробленістю даної проблеми в педагогічній науці;
- прагненням підлітків до самореалізації в систематичній оздоровчій діяльності та відсутністю цілеспрямованої роботи над системою формування здорового способу життя студентів;
- необхідністю організації роботи зі здорового способу життя у процесі навчання та недостатнім рівнем забезпечення педагогічних умов, що забезпечують цю діяльність.

Завдання для вирішення проблеми:

- сприяти формуванню здоров'язберігаючих технологій;
- розробити систему оздоровлення підлітків, комплекс організаційних форм і методів діяльності, спрямованих на збереження й поліпшення здоров'я учасників освітнього процесу;
- упровадження організаційних основ діяльності системи освіти з формування духовно й фізично здорової особистості підлітка;
- поліпшення якості освітнього процесу й формування стійкого інтересу до потреби в отриманні навичок здорового способу життя;
- реалізація програм з формування здорової особистості в умовах освітнього процесу;
- прийняття управлінських рішень з регулювання й корекції факторів, що впливають на самопочуття та здоров'я молоді особи.

Якщо у вищому навчальному закладі дотримуються санітарно-гігієнічних норм, проводиться системна фізкультурно-оздоровча робота з дотримання єдності вимог до здорового способу життя, регулярний перевірючий огляд, ведеться пропаганда здорового способу життя, організуються регулярне

харчування, позитивна мотиваційна обстановка на заняттях, то це все буде сприяти поліпшенню самопочуття та здоров'я підлітків.

Соціальна важливість і необхідність вирішення проблем зміцнення здоров'я підлітків у процесі навчання й виховання впливає зі стратегії стійкого розвитку та державної політики.

Необхідність оздоровлення підростаючого покоління відбита в ряді принципів Декларації про права дитини, прийнятої генеральною асамблеєю ООН. Серед практично здорових підлітків більше 65 % мають морфофункціональні захворювання.

Поширеність гіподинамії досягла 80 %. Відбувається неухильне "омолодження" алкоголізму, наркоманії. Серед підлітків росте кількість девіацій або хвороб поведінки. У документах Всесвітньої організації охорони здоров'я зайняли міцне місце такі терміни, як "навчальний стрес", "дидактогенія", "школофобія" й ін. Цими термінами позначаються прояви неврозів, що вибивають підлітків з нормального життя, призводять до категоричних відмовлень від відвідування занять.

Таким чином, в останні роки загострилась проблема стану здоров'я студентської молоді. У сформованій обстановці проблема оздоровчого виховання у виші стала особливо гострою. Сучасний стан здоров'я формуючої освіти й виховання суспільства дозволяє виявити явне протиріччя між позитивними установками та реальним рівнем оздоровчого виховання особистості. У зв'язку з цим проблема формування культури здорового способу життя є однією зі складних і ключових проблем у педагогіці. Розкриваючи її, нам необхідно розглянути суть таких понять, як здоров'язберігаючі технології, спосіб життя, культура здоров'я [2].

У тлумачному словнику мови "здоров'я – це правильна, нормальна діяльність організму, його повне фізичне та психічне благополуччя". Психолого-педагогічний словник бере до уваги відповідність здоров'я навколишньому середовищу "стану організму, що характеризується його врівноваженістю з навколишнім середовищем і відсутністю будь-яких хворобливих змін".

З наведених визначень видно, що поняття "здоров'я" відбиває якість пристосування організму до умов зовнішнього середовища та представляє підсумок процесу взаємодії людини та середовища проживання, сам стан здоров'я формується в результаті взаємодії зовнішніх (природних і соціальних) і внутрішніх (духовність, спадковість, стать, вік) факторів.

Учені дійшли висновку: проблема способу життя стає провідною в рішенні задач збереження та збільшення здоров'я [4].

Вивчення педагогічної літератури з питань валеології виявило два опорних поняття: "здоров'я" та "спосіб життя". Причому останнє поняття розглядається як головна причина збереження або втрати здоров'я. Спосіб життя відноситься до соціально-біологічних факторів; його компонентами служить група показників: рівень, якість і стиль життя. Рівень життя обумовлений економічними можливостями людини. Якість життя визначається ступенем запиту й комфортабельністю задоволення людських потреб. Неважко здогадатися, що обоє ці показники способу життя людини залежать від матеріально-економічних умов життя суспільства й кожної родини. Тим часом стиль життя складається на основі психологічних і психофізіологічних особливостей поведінки особистості. В останні роки фахівці звертають особливу увагу на те, щоб у систему виховання загальної культури людини було включено в якості її невід'ємного компонента виховання культури здоров'я підлітків освітньої установи.

Вивчення позитивного досвіду й формування наукового розуміння культури здоров'я студентської молоді є актуальною проблемою.

– Культура здоров'я виражається в конструктивній поведінці людини, що сприяє попередженню й подоланню хвороб.

– Ціннісний потенціал культури здоров'я – це сукупність духовно-моральних суспільних цінностей.

– Цінністю культури здоров'я стає активне тривале життя з реалізацією внутрішнього потенціалу.

– Основа культури здоров'я – усвідомлене ціннісне ставлення людини до власного здоров'я.

– Необхідністю для формування культури здоров'я є ведення здорового способу життя.

– Показник культури здоров'я – загальна культура людини, виражена в достатньому рівні фізичного, психічного, духовно-морального та соціального розвитку.

Культура здоров'я – складова частина базової культури особистості, що відбиває усвідомлене ціннісне ставлення людини до свого здоров'я, виражена в достатньому рівні фізичного, психічного, духовно-морального та соціального розвитку, заснована на веденні здорового способу життя.

Педагог повинен обов'язково враховувати у своїй роботі той факт, що культура здоров'я складається із трьох складових елементів: когнітивного, креативного, конативного.

Безумовно, культура здоров'я молоді на високому рівні не з'являється сама собою, а розвивається в результаті активної систематичної роботи особи над собою та цілеспрямованою взаємодією з оточуючими людьми, а особливо з педагогами. Тому процес виховання культури здоров'я підростаючого покоління передбачає наявність викладача, який має високий рівень культури здоров'я як важливої складової його загальної та професійної культури.

У концепції модернізації освіти говориться: "Провести оптимізацію навчального, психологічного та фізичного навантаження студентської молоді і створити в освітніх установах умови для збереження та зміцнення здоров'я підлітків, у тому числі за рахунок:

а) реального розвантаження загальної освіти;

б) використання ефективних методів навчання;

в) підвищення питомої ваги та якості занять фізичною культурою;

г) організації моніторингу стану здоров'я молоді;

- д) поліпшення організації харчування;
- е) раціоналізації діяльності дозвілля, канікулярного часу й літнього відпочинку молоді.

Ідеологія здоров'яформуючої освіти (ціннісна аксіологічна основа) базується на об'єднанні етичного соціального гуманізму, що є новим типом гуманістичної свідомості, характерного для ХХІ століття. Тому завжди здоров'яформуюча освіта є сучасною гуманістичною освітою[5].

Місія вишу, що реалізує ідею здоров'яформуючої освіти, полягає у створенні особливого освітнього середовища, яке би провокувало процес формування у вихованців позитивної стійкої індивідуальної картини здоров'я як необхідної умови їхньої життєздатності.

Ця індивідуальна картина здоров'я повинна мати такі характеристики:

- теологічність;
- високий загальний рівень свідомості свого життя;
- перевагу ціннісної регуляції над споживчою;
- локалізацію провідних значеннєвих орієнтирів у майбутньому та сприйняття свого життя в сьогоденні як цікавого, емоційно насиченого й наповненого змістом.

Тільки в цьому випадку відбудеться перетворення культуруотворюючого символу "здоров'я" у сенс життя молоді, тому що індивідуальна картина здоров'я стане значеннєвою системою особистості.

Висновки. Таким чином, на підставі вивченої літератури з валеології, здоров'язберігаючих технологій, культури здоров'я, постанов і рішень уряду, можна зробити висновок, що одна з найважливіших проблем освіти сьогодення – це проблема орієнтації всієї системи освіти на здоров'язберігаюче навчання й виховання, зокрема, виховання спортивно-гігієнічної культури студентської молоді. Вона, без усяких натяжок і перебільшень, може бути названа проблемою номер один як за актуальністю сьогодні, так і за статистичним значенням для розвитку освіти на доступне для огляду майбутнє.

Використані джерела

1. Комплексна програма "Фізичне виховання – здоров'я нації" (2005-2011 рр.)
2. Белякова Р. Н. Диференційована програма оздоровлення студентів спеціальних медичних груп засобами фізичної культури / Белякова Р. Н., Тимошенків В. В., Тимошенкова О. М. – Мн., 2001. – 124 с.
3. Чермен К. Д. Теорія і методика фізичної культури: опорні схеми: навчальний посібник / Чермен К. Д. – М.: Радянський спорт, 2005. – 144 с.
4. Левків В. І. Шляхи оптимізації фізичного виховання в освітніх закладах / Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді / Левків В. І. – Львів, 2001. – С.56-58.
5. Рудниченко М. М. Оздоровче значення рухової активності студентів і учнів шкіл / Рудниченко М. М. / Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді. – Львів, 2001. – С. 56-58.

Bilukha R.G.

THE HYGIENICALLY ASPECTS OF PROFESSIONAL ADAPTATION OF STUDENTS TO THE TERMS OF STUDIES IN HIGHER EDUCATIONAL ESTABLISHMENTS AS FACILITIES OF OPTIMIZATION IN RELATION TO A MAINTENANCE AND TO STRENGTHENING OF THEIR HEALTH

In the article an author probes the theoretical aspects of the modern process of physical education of student young people state. The analysis of literary sources and practical experience of functioning of the system of physical education is carried out in the institute of higher and the ways of subsequent secret services are set.

Key words: *physical education, efficiency of studies, hygiene grounds, physical loadings, students.*

Стаття надійшла до редакції 18.09.2013 р.

