

ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ И ПУТИ ЕГО ФОРМИРОВАНИЯ В ВУЗЕ

В статье изучена актуальная проблема подготовки студенческой молодёжи и пути формирования её к трудовой деятельности. Обоснована роль физического воспитания в высших учебных заведениях, проанализирован уровень физической подготовленности молодёжи.

Ключевые слова: студенческая молодёжь, физическое воспитание, нагрузки, спортивно-оздоровительные мероприятия, быт студентов.

Постановка проблемы. Анализ последних исследований и публикаций. Охрана и укрепление здоровья студенчества в основном определяются образом жизни. Повышенное внимание к нему проявляется на уровне общественного сознания, в сфере культуры, образования, воспитания.

Образ жизни студента есть не что иное как определённый способ интеграции его потребностей и соответствующей им деятельности, сопровождающих её переживаний. Структура образа жизни выражается в тех отношениях субординации и координации, в которых находятся разные виды жизнедеятельности. Это проявляется в той доли бюджета времени личности, которая на них тратится; в том, на какие виды жизнедеятельности личность расходует своё свободное время, каким видам отдаёт предпочтение в ситуациях, когда возможен выбор. Если образ жизни не содержит творческих видов жизнедеятельности, то его уровень снижается. Одни студенты больше используют свободное время для чтения, другие – для занятий физическими упражнениями, третьи – на общение. Сознательно планируя затраты времени и усилий, студент может либо включаться в широкую сеть таких связей, либо обособляться.

При выяснении нами (Р.Т. Раевский с соавторами) жизненных приоритетов среди студентов на первое место они неизменно ставят здоровье. Сформировать, сохранить и укрепить здоровье каждого студента в период вузовского образования, на который приходится "пик" функционального созревания организма, стабилизации всех его систем – важнейшая задача вуза. Именно такая задача четко поставлена в национальной доктрине развития образования [4, 7, 8].

К сожалению, физическое и психическое здоровье студенческой молодежи в нашей стране желает быть сегодня намного лучшими, об этом убедительно свидетельствуют результаты медицинских осмотров и специальных обследований студентов вузов, имеющих типичный студенческий контингент.

Весьма информативным показателем здоровья молодых людей является их биологический (функциональный) возраст, по которому можно судить о темпе старения обследуемого. Средний биологический возраст студентов наших вузов, по данным компьютерной диагностики, на 10-15 лет опережает календарный, при этом у большей части студентов отмечается ускоренный темп старения. Особое распространение среди студентов, по данным студенческого здравоохранения, имеют заболевания опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, пищеварительной, эндокринной и мочеполовой систем, болезни глаз [1, 2, 6].

В последнее время отмечается заметное увеличение всевозможных психических расстройств, которым способствует низкое качество жизни, значительные психоэмоциональные нагрузки, стрессовые ситуации, которыми наполнена жизнедеятельность и учеба студентов. Большую тревогу вызывает рост среди студенческой молодежи таких заболеваний, как СПИД, венерические болезни, туберкулез, чесотка, педикулез.

Анализ показывает, что здоровье студенческой молодежи в нашей стране существенно подрывают большая предрасположенность к наследственным и дегенеративным болезням, доставшимся от родителей, "вредные факторы" окружающей среды (загрязнение воздуха, воды канцерогенными веществами, повышенный радиационный фон): неблагоприятные элементы образа жизни: табакокурение, употребление алкоголя, наркотиков, беспорядочный секс, плохое питание, нерациональный труд, психические нагрузки, связанные со стрессовыми ситуациями, низкий уровень личной гигиены, валеологической и физической культуры, низкое качество жизни, быта, связанное с недостатком материальных средств и т. п.

Имеет также значение неэффективность профилактических мероприятий, низкое качество и несвоевременность оказания медицинской помощи со стороны студенческих поликлиник, недоступность профилакториев, спортивно – оздоровительных лагерей. Критическое состояние здоровья студентов и причины, его вызвавшие, дают основание сделать вывод про особую актуальность поиска действенных мер по укреплению здоровья студенческой молодежи нашей страны [3, 4, 6.]

Цель работы – проанализировать действующую в высших учебных заведениях систему физического воспитания студенческой молодежи.

Задачи исследований:

1. Обобщить роль физического воспитания в высших учебных заведениях.
2. Проанализировать уровень физической подготовленности студенческой молодежи.
3. Выявить связь физических нагрузок с общим состоянием здоровья студентов.

Методы исследования: анализ литературных источников и документов, опрос в виде анкетирования, педагогические наблюдения, психолого-педагогическое наблюдение.

Результаты исследования. К таким мерам, как показывают наши исследования и обобщения передового опыта обеспечения здоровья в студенческие годы, относятся, прежде всего, приобщение студентов к здоровому образу жизни и активным занятиям физической культурой и спортом. От них зависит больше всего здоровье молодежи. При этом особое значение имеет рационализация студенческого труда и отдыха, питание, оптимизация двигательной активности, овладение навыками личной гигиены, психогигиены, гигиены половой жизни, самооздоровление, отказ от вредных привычек. Важное значение имеют также мероприятия по повышению устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды (закаливание организма), повышение качества медицинского обследования в студенческих поликлиниках и профилакториях, овладение их медицинским персоналом не только методами восстановительной, но предупредительной медицины.

Исключительно большую роль в формировании, укреплении и сохранении здоровья студентов играют регулярные активные занятия студентов физическим воспитанием. Обобщение научных данных последних лет показывают, что деятельностью компоненты физического воспитания оказывают значительный прямой и косвенный оздоровительный эффект. В частности, практический компонент обеспечивает физическую и температурную тренированность, улучшение уровня функционирования и надежности всех основных органов и систем организма, погашение его негативных реакций, активизацию адаптационных и защитных механизмов. Интегративным следствием такого воздействия является повышение резервных и компенсаторных возможностей организма, мощная и надежная биологическая защита от всех неблагоприятных факторов внешней и внутренней среды, устойчивость к самым различным заболеваниям.

Теоретический и методический компоненты физического воспитания формируют валеологические и гигиенические знания, навыки, умения, необходимые студенту для организации здорового образа жизни. Кроме сказанного, занятия физическим воспитанием (особенно спортом) способствуют рационализации учебной деятельности, питания, оздоровлению среды обитания, повышению уровня личной гигиены, активизируют отказ от вредных привычек.

К наилучшим оздоровительным результатам приводит физическое воспитание в форме обще-кондиционной, спортивной и оздоровительной тренировки с элементами профессионально-прикладной психофизической подготовки. По нашим наблюдениям, регулярные занятия физическими упражнениями с оздоровительной и профессионально – прикладной направленностью в объеме 6 – 8 часов в неделю с попутной валеологической подготовкой снижают заболеваемость у студентов с временной утратой трудоспособности в 1,5 – 2,5 и более раз.

Обязательными условиями эффективного использования всей совокупности оздоровительных мер в вузе являются:

- социальный заказ на здоровье и физическую подготовленность выпускников вузов со стороны общества, государства, народного хозяйства и конкретных работодателей, а также самих студентов;
- заинтересованность руководства, преподавателей и студентов вузов в выполнении этого заказа;
- наличие современной инфраструктуры, позволяющей эффективно осуществлять оздоровительные акты.

Необходимыми предпосылками результативности воздействия оздоровительных мер служат:

- деятельностная мотивация студентов на укрепление своего здоровья (студенты должны не только считать здоровье своей наивысшей ценностью, но и быть нацеленными на его сохранение и улучшение);
- высокая личная валеологическая культура студентов, в том числе необходимый уровень приобретенных специальных знаний о здоровье, путях его приобретения и навыки использования валеологических средств в период учебы.

Опыт наших вузов показывает, что наиболее успешно такие предпосылки создаются в процессе физического воспитания и занятий спортом. Большую пользу в этом отношении может оказать включение соответствующих тем в теоретические, методические разделы физического воспитания, проведение конкурсов здоровья, красоты, здорового образа жизни и т. п. Значительную роль в валеологическом воспитании и образовании могут сыграть кафедры валеологии, психологии, охраны труда. Обеспечение здоровья молодежи осуществляется по многочисленным организационно – технологическим направлениям. В процессе специальных исследований установлено, что это приводит к желаемым результатам только при четкой координации усилий различных организаций и организационных структур, призванных оздоравливать студентов. В связи с этим возникает острая необходимость формирования программ "Здоровья студентов", предусматривающих комплекс соответствующих мероприятий в масштабах страны, региона, вуза и его структурных подразделений. Приоритетные направления программы –

преимущественное применение интенсивных адресных профилактических методов здравоохранения за счёт предоставления студентам бесплатных и платных, но доступных оздоровительных услуг. Ключевым мероприятием программы должна быть организация обязательных и факультативных занятий физическим воспитанием в разнообразных учебных и внеучебных формах с нацеленностью на приобщение к здоровому образу жизни, оздоровительным тренировкам с учетом личностных интересов студентов.

Практическое формирование здоровья – это, прежде всего, дело каждого молодого человека. Но его нужно научить технологии самооздоровления. Поэтому особое место в программах должно занимать оздоровительное просвещение и воспитание навыков активного оздоровления. На всех уровнях программа должна быть нацелена на конструктивное выполнение следующих конкретных заданий:

- создание действенных исполнительных и координирующих структур для реализации комплексного научного подхода оздоровления студентов;
- организацию информативного мониторинга физического и психического здоровья студенческой молодежи;
- формирование у студентов высокой валеологической культуры, навыков здорового образа жизни и самооздоровления;
- воспитание у студентов потребности в сознательном отказе от саморазрушающего поведения;
- усиление мер первичной и вторичной профилактики, побуждающих студентов избавиться от вредных привычек;
- внедрение в вузах передовых оздоровительных технологий.

В качестве обязательных заданий необходимо включать также:

- оптимальную постановку физического воспитания как одного из ведущих факторов формирования здоровья студентов, повышение его оздоровительной и профессионально-прикладной направленности;
- создание условий для развития и повышения эффективности структур, непосредственно занимающихся оздоровлением студентов;
- всемирное укрепление оздоровительной инфраструктуры вузов;
- разработку и внедрение правового и экономического механизма обеспечения стремления студентов к улучшению своего здоровья;
- построение постоянно действующей системы информирования и обучения студентов вопросам формирования динамического здоровья.

В реализации программы на уровне вуза должна быть активно задействована (с четким разделением и координацией присущих им функций):

- кафедра физического воспитания и спорта (как ведущая структура);
- спортивный клуб;
- кафедры валеологии, охраны труда, психологии, эргономики (если они имеются в вузе);
- студенческая поликлиника;
- профилакторий;
- спортивно-оздоровительный лагерь;
- сеть столовых и буфетов;
- профком;
- хозяйственные службы вуза;
- администрация и студенческие органы управления общежитиями; – библиотека;

Выводы

1. Практика показывает, что формирование здоровья студенческой молодежи – это сложный долговременный процесс, стратегию которого в современных условиях нужно базировать на принципах и технологии педагогики сотрудничества, предполагающей значительные совместные усилия руководителей вузов, преподавателей и студентов. Причем последние в реалиях рыночных отношений должны быть заинтересованы в его успехе в первую очередь. И, что очень важно, деятельно способствовать этому успеху.

2. Действенным и надежным залогом такого сотрудничества может быть договор между администрацией вуза и студенческим профкомом о реализации "Программы здоровья", в котором должны быть четко прописаны обязательства сторон.

3. Главная трудность осуществления оздоровительных программ студенческой молодежи – сложность финансирования в современной экономической ситуации. В связи с этим можно рекомендовать создание фондов здоровья студентов вуза и привлечение к их финансированию самых различных структур и, в первую очередь, будущих работодателей, заинтересованных в получении специалистов, отличающихся хорошим здоровьем, высокой дееспособностью и профессиональным долголетием.

Использованные источники

1. Кошова Л. В. Образование как ценность в процессе развития личности средствами физической культуры / Кошова Л. В. // Матеріали ІІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції "Здоров'я та освіта: проблеми та перспективи". – ДонНУ – 2004. – С. 29 – 33

2. Національна доктрина розвитку освіти // III Всеукраїнський з'їзд працівників освіти. – К. : МОН України, 2001. – 142 с.
3. Раевский Р.Т. Физическое воспитание как действенный фактор обеспечения здоровья студенческой молодежи / Раевский Р.Т. // Спорт для всех: Научно – методичний журнал. – 2000. – №1. – С. 5-10.
4. Студент и общество / В.Н. Соколов, А.А. Степик, Р.Т. Раевский и др. – Одесса: ОГПУ, 1999. – 131 с.
5. Черныш В.И. Современные пути формирования здоровья студенческой молодежи / Черныш В.И., Мелищенко А.Н. // Молодь та суспільство: Зб. статей та матеріалів, т. 3. "Проблеми фізичної культури молоді в період оновлення суспільства". – Одеса: Техносервіс, 2001. – С. 118 – 122.
6. European test of physical fitness. – Council of Europe. Committee for the development of sport. Rome. 1998. – 78 p.
7. Maxine Tobias & Mary Stewart. Stretch & Relax. – London, Dorling Kindersley, 1985. – 160 p.
8. Pipes T., Willmore J. Isokinetic and isotonic strength training for adult men: Medicine and science in sports, 1975, vol. 7, № 4 – P. 262 – 274.

Gavrilova N.

HEALTH STUDENT YOUTH AND WAYS OF ITS FORMATION IN HIGH SCHOOL

In the article the actual problem of preparation of student youth and ways of forming it to work. Substantiates the role of physical education in higher education institutions, analyzed the level of physical fitness of young people.

Lifestyle student is nothing like a certain way to integrate their needs and their respective activities, accompanying her experiences. Structure of lifestyle is expressed in the relations of subordination and coordination, in which there are different kinds of life. This is evident in the share of the budget of time personality, which is spent on them; in fact, on what kinds of life a person spends his spare time, what kinds of gives preference in situations where you can choose. If life does not include the creative types of life, its level decreases. Some students are increasingly using a for free time reading, while others – for physical exercise, and others – to communicate. Consciously planning time and effort, the student can either be included in a broad network of relationships, or stand apart.

When asking us (R.T. Raevskii et al) priorities in life among the students in the first place, they invariably pose health. To form, maintain and improve the health of each student during the period of higher education, which accounts for the "peak" of the functional maturation of the organism, the stabilization of all its systems – the most important task of the university. Such task is clearly set in the National Doctrine of Education Development.

Unfortunately, the physical and mental health of students in our country wants a lot better today, this strongly suggests the results of medical examinations and special surveys of university students with the typical student body.

Key words: *student youth, physical education, exercise, sport – recreational activities, daily life of students.*

Стаття надійшла до редакції 02.09.2014 р.