

I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Омарі Меліков, Анатолій Афонін, Леонід Шумлянський, Віталіна Кравченко, Людмила Лукаш

Криворізький державний педагогічний університет



Анотація

В статті проведена комплексна оцінка рівня здоров'я студентів педагогічного університета на протяженні навчання на I-III курсах в взаємозв'язі з дотриманням норм здорового образу життя. Автори зв'язують ефективне рішення проблеми формування культури здоров'я студентів з посиленням оздоровительного і культурологічного підходів в навчально-виховному процесі.

Annotation

In the article the complex estimation of health of students of pedagogical university level is conducted during teaching on I-III courses in intercommunication with the observance of norms of healthy way of life. Authors bind the effective decision of problem of forming of culture of health of studying young people to strengthening of health and culturalological approaches in an educational process.

Постановка проблеми. Останні десятиріччя характеризуються стрімким зниженням загального рівня здоров'я населення України в цілому і, зокрема, учнівської та студентської молоді. Серед учнівської молоді виявлено, що рівень фізичного здоров'я у 70% учнів є низьким і нижче середнього, у 23% – середній і лише в 7% учнів – вище середнього. Серед молоді в геометричній прогресії поширюються шкідливі звички: паління, вживання наркотичних засобів та алкоголю. Загрозливих масштабів набуває поширення СНІДу, захворювань, що передаються статевим шляхом, туберкульозу.

У системі життєвих цінностей створився феномен гіпертрофованого прагнення мати матеріальні статки, не забезпечені рівнозначним намаганням їх створювати [7]. У сучасній молоді не сформовано загальне цілісне поле однозначно значущих чи не значущих сфер життя.

О.В. Вакуленко у молодіжному середовищі виділяє декілька факторів ризику, котрі характеризують спосіб життя як такий, що потребує загальної уваги: зниження фізичної активності, куріння, вживання алкогольних напоїв, наркотиків, небезпечна сексуальна поведінка, наявність хронічних захворювань, надмірна маса тіла [4]. Необхідно враховувати також, що на період вступу до університету студенти вже мають певні відхилення у стані здоров'я, не завжди дотри-

муються загальноприйнятих норм здорового способу життя. Усе це ставить питання про першочергове розв'язання проблеми здоров'я та здорового способу життя молоді в сучасних умовах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивчення проблеми здоров'я і формування здорового способу життя студентської молоді висвітлювалося в дослідженнях різних науковців [2, 4, 6]. За даними О.Я. Дубогай кількість студентів, що займаються спортом у різних навчальних закладах, коливається в межах від 11% до 38%, систематично підвищують свою фізичну культуру лише незначна частина студентів. За дослідженнями М.Я. Віленського 23,3% студентів приступають до навчання без сніданку, 10% – не вечеряють, 50% – не обідають. На думку Н.І. Коцур, необхідними умовами для формування здорового способу життя студентів є правильний розпорядок дня і такі його елементи, як упорядкованість, організованість, систематичність, а також усвідомлене бажання вносити корективи у сформовані стереотипи поведінки заради зміцнення здоров'я [6].

У той же час у багатьох літературних джерелах ми не знайшли проведення комплексної оцінки рівня здоров'я і здорового способу життя студентів під час їх вступу і навчання у вищому навчальному закладі.

Мета досліджень – провести комплексну оцінку рівня здоров'я



студентів педагогічного університету протягом навчання на I-III курсах у взаємозв'язку з дотриманням норм здорового способу життя.

В задачі дослідження входило визначення рівня розповсюдженості соматичних захворювань та шкідливих звичок серед студентів I-III курсів, оцінка їх фізичного стану здоров'я, ставлення до занять фізичними вправами, дотримання режимів праці і відпочинку, режиму харчування.

Методи і організація досліджень. Стан соматичного здоров'я студентів-першокурсників аналізували за довідками медичних закладів (форма 086/у), а старших курсів – за результатами щорічних профілактичних оглядів та диспансерних спостережень.

Оцінка рівня фізичного здоров'я проводилась за експрес-шкалою, яку запропонував Г.Л. Апанасенко (1999). Визначали п'ять рівнів фізичного стану – високий, вище середнього, середній, нижче середнього, низький. При цьому в розрахунок брали наступні показники: масо-зростовий індекс, дихальний індекс, індекс Робінсона, силовий індекс, час відновлення пульсу після фізичного навантаження (20 присідань за 30 секунд) протягом 3-х хвилин [1].

Дотримання норм здорового способу життя аналізували за методом соціологічного опитування. Спеціально розроблені анкети включали систему запитань, спрямованих на виявлення особистісної тривожності, нейродинамічних та психофізіологічних характеристик, розповсюдження шкідливих звичок, ставлення до фізичної культури і спорту, раціонального харчування, відпочинку, режиму дня та інші.

Отримані дані порівнювались з аналогічними показниками у студентів, які навчались на різних курсах.

У дослідженні брали участь 553 студента, з яких 324 навчались на I курсі і 229 – на старших курсах. Серед обстежених переважали дівчата – 443 (80,1%), що пояснюється

статевою диспропорцією характерною для педагогічного вузу.

Результати дослідження та їх обговорення. На період вступу до вищого навчального закладу медичними працівниками (форма 086у) здоров'я 78% студентів оцінювалось як нормальне. У 22% студентів I курсу були зареєстровані різні хронічні хвороби. При цьому найчастіше виявлялись порушення опорно-рухового апарату, вегетативна дистонія, порушення рефракції зору, захворювання нірок.

За час навчання на першому курсі суттєво зросла захворюваність студентів з 22% до 48%. Особливо збільшились порушення рефракції зору (з 3,5% до 24%), вегетативно-судинна дистонія (з 4,2% до 6,6%), порушення опорно-рухового апарату (з 5,6% до 6,6%). При профілактичному огляді виявлено захворювання щитоподібної залози у 2% студентів. Такі зміни можна пояснити зміною умов навчання у ВНЗ в порівнянні зі школою, суттєвим зростанням навчального навантаження, різним рівнем адаптації кожного студента до нових умов.

Профілактичні огляди студентів III-го курсу виявили подальше зростання порушень зору і відхилень в діяльності опорно-рухового апарату. Так, порушення рефракції зросло на 5%, а відхилення у стані опорно-рухового апарату – на 3,6%. Порівнюючи результати профогляду з попередніми роками, необхідно зауважити, що темп приросту порушень зору і опорно-рухового апарату зменшився. Якщо після першого року навчання у ВНЗ порушення зору збільшилось на 20%, а опорно-рухового апарату на 6%, то після 3-х років навчання тільки на 5% і 3,6% відповідно.

Така позитивна динаміка пояснюється завершенням формування вікової зрілості відповідних структур, завершенням адаптації студентів до навчального процесу у ВНЗ.

Проведений аналіз рівня фізичного здоров'я у студентів I курсу виявив, що у юнаків та дівчат частіше визначався середній рівень, складаючи відповідно 59,2% і 46,2%. Високий рівень фізичного здоров'я виявлено тільки у 4,5% юнаків, вище середнього у 27,3%, нижче середнього у 9%. У дівчат зовсім не виявлявся високий рівень фізичного здоров'я, фізичний стан нижче середнього виявлено у 28,8%, а низький рівень – у 9,6% студенток. Через один рік навчання студентів у ВНЗ визначався тільки середній, нижче середнього та низький рівень фізичного стану. Так у студентів в динаміці через 1 рік спостереження низький рівень переважав і складав 71,4%.

При оцінці фізичного здоров'я у юнаків на третьому році навчання виявлено у більшості випадків стабілізацію характерних показників на рівні вихідних даних. У дівчат за період спостереження в динаміці на третьому році навчання показники фізичного стану трохи покращились, але не досягли вихідних величин.

Оцінка індексу Робінсона та часу відновлення ЧСС після 20 присідань дозволили зробити висновки про низький рівень функціонального стану серцево-судинної системи студентів I курсу. Уже в стані спокою ЧСС перевищувала 80 ударів на хвилину у 16,7% юнаків та у 20,5% дівчат, що підтверджує високий рівень тонуусу симпатичного відділу вегетативної нервової системи.

Аналіз анкетних даних дозволив виявити деякі відмінності у відношенні та адаптації до умов навчання у студентів перших і старших курсів. Так, пригнічений настрій спостерігався у 50,7% студенток першого курсу і тільки у 30,1% студенток старших курсів, роздратованість – відповідно у 43,8% і у 36,1%, байдужість до всього – у 21,9% і у 15,4%, невпевненість у собі і власних силах – у 38,3% і у 19,1%, необґрунтована тривога – у 43,8% і у 25% відповід-



но, труднощі з розподілом уваги – у 27,4% і у 16,2% відповідно. Тобто у студентів першого курсу виявлені певні порушення і в психологічній сфері. Особливо часто вони проявлялись у осіб з низьким рівнем фізичного здоров'я, з вегетативно-дистонічними порушеннями, що суттєво знижувало адаптаційні можливості організму.

Дані анкетного опитування вказують на те, що старшокурсники менше займаються фізичною культурою і спортом. У спортивних секціях на III курсі займається 16,5%, в той же час, як під час навчання на II курсі спортом займалися 28,6% студентів, на I-му курсі – 55% студентів та 34,1% студенток. Щодня виконують вранішню гімнастику лише 9,8% студентів.

Уже після закінчення загальноосвітньої школи 21% юнаків і 10,8% дівчат мають звичку до паління. Дуже великий відсоток студентів вживає алкогольні напої (71,4% юнаків та 47% дівчат). Найпопулярнішим серед респондентів на всіх курсах алкогольним напоєм є пиво. Психоактивні речовини в цілому вживає порівняно незначна частина студентів (біля 3%). Переважна більшість опитаних вважає як регулярне, так і епізодичне вживання наркотичних речовин дуже небезпечним.

Щодо режиму харчування студентів, то він майже ідентичний у першокурсників та старшокурсників. Харчуються регулярно тільки 22% студенток. Продукти харчування, які більше всього вживають студенти, не відрізняються високим рівнем корисності та якості. Тільки половина студентів регулярно вживають овочі та фрукти. Перебуваючи у навчальному закладі 6-7 годин вони мають неповноцінний раціон харчування, що неодмінно відбивається на їх здоров'ї та навчальній діяльності.

Проведені дослідження мають наступні **висновки**:

1. Навчання здоровому способу життя у загальноосвітніх школах у вигляді традиційної освіти не приносять бажаного результату. Рівень фізичного здоров'я школярів, які вступили на перший курс педагогічного університету дуже низький, у них не сформована стійка установка до здорового способу життя.
2. Перший рік навчання студентів у ВНЗ супроводжується певними порушеннями в психологічній сфері, які пов'язані зі зламом попереднього стереотипу компенсаторно-приспосувальних механізмів організму, що призводить до суттєвого погіршення здоров'я, схильності до шкідливих звичок.
3. Протягом 1-2 років навчання в університеті елементи психологічної дезадаптації у студентів поступово зникають, проте, це може відобразитись на рівні здоров'я, засвоєнні навчального матеріалу, привести до випадків хронічної втоми.
4. У сучасних умовах мова не може йти про обмеження навчального навантаження, тому необхідно навчити студентів дотримуватися норм здорового способу життя, формувати особисту культуру здоров'я.
5. Формування культури здоров'я постійно удосконалюється, проте у відношенні технологізації даного процесу і специфіки можливостей інноваційних організаційно-структурних побудов, що функціонують в умовах здоров'язберігаючої системи освіти, ця проблема не вирішена.
6. Основні напрямки розвитку системи формування культури здоров'я потребують поліпшен-

ня теоретико-методологічних засад, посилення оздоровчого, культурологічного підходів у навчально-виховному процесі.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология. / Г.Л. Апанасенко, Л.В. Попова. – К.: Здоров'я, 2000. – 234 с.
2. Білогур В.Є. Теоретико-методичне забезпечення фізичного виховання у вищих закладах освіти: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту / В.Є Білогур. – Рівне, 2002. – 18 с.
3. Боднар І.Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук / І.Р. Боднар. – Луцьк, 2000. – 20 с.
4. Вакуленко О.В. Здоровий спосіб життя як соціально-педагогічна умова становлення особистості у підлітковому віці: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук / О.В. Вакуленко – К., 2004.
5. Горчикова О. Особенности социально-педагогической адаптации обучению в вузе / О. Горчикова // Психология обучения. – 2007. – №3. – С. 74-82.
6. Коцур Н.У. Про деякі аспекти підготовки студентської молоді з питань формування здорового способу життя / Н.У. Коцур // Зб. наук. праць XIV Всеукр. наук.-практ. конф. – Кіровоград: КДПУ, 2008. – Ч.1. – С. 63-66.
7. Мяло К.Г. Время выбора: Молодежь и общество в поисках альтернативы / К.Г. Мяло. – М.: Политиздат, 1991. – 253 с.

