Владімірова І.В.
Національний університет біоресурсів іприродокористування України

ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯСТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті проаналізовано основні причини незадовільного стану здоров'я студентської молоді, розглядаються і пропонуються шляхи покращення цієї ситуації. Обгрунтовано застосування ряду педагогічних і культурно-просвітницьких заходів, спрямованих на пропаганду здорового способу життя студентської молоді. Визначено основні особливості та специфіку впливу на студентів різноманітних джерел інформації.

Ключові слова: пропаганда здорового способу життя, студентська молодь, педагогічна і культурно-просвітницька робота, спеціальні медичні групи.

Постановка проблеми. Дослідженнями ряду науковців доведено, що із загальної кількості життєвих пріоритетів серед студентства переважна більшість із них на перше місце ставлять здоров'я [1, 4, 6]. І саме на це звернено увагу в Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту в Україні [9].

Як свідчать дані медичних обстежень і спеціальних опитувань, 94 % дітей, учнів і студентів мають відхилення у стані здоров'я (Р. Сафіуллін, 2013), а понад 50 % – незадовільну фізичну підготовленість [1, 2, 8, 9]. Вельми інформативним показником здоров'я молоді є їхній біологічний вік, за яким можна робити висновок про темпи старіння досліджуваного. За даними комп'ютерної діагностики БВ студентів на 25-38 років випереджує календарний, при цьому у переважної більшості досліджуваних відмічається прискорений темп старіння [9].

Вищий навчальний заклад являє собою систему, в якій відбуваються не тільки процеси формування майбутнього фахівця, але й процеси реалізації здоров'язбережувальних технологій в межах навчального процесу з урахуванням адаптації студентів до умов та змісту навчання, які з кожним курсом ускладнюються.

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) розглядає проблему збереження здоров'я населення країн світу комплексно. Здоров'я визначається як філософська, соціальна, економічна, біологічна та медична категорії, об'єкт вкладення капіталу, індивідуальна і суспільна цінність, динамічне явище, що постійно взаємодіє із навколишнім середовищем. Фахівці у галузі охорони здоров'я та формування здорового способу життя констатують, що система охорони здоров'я не є визначальним із усього комплексу впливів [1]. Тому важливе значення відіграють педагогічні заходи, що спрямовані на формування здорового способу життя молоді та усвідомлення нею цінностей здоров'я [8, 9, 12].

Аналіз останніх публікацій. Аналіз джерел спеціальної науково-методичної літератури свідчить про те, що для оптимізації процесу формування здорового способу життя студентської молоді, фізичне виховання повинне посідати одне із чільних місць [1, 2, 4]. Велику увагу даній проблемі надавали Г.Л. Апанасенко [1], С.М. Канішевський [3], Р.Т. Раєвський [10] та ін.

Мета та завдання дослідження – провести аналіз проблеми формування здорового способу життя молоді в умовах вищого навчального закладу, а також факторів, що здійснюють негативний вплив під час цього процесу та шляхи вирішення даної проблеми.

Результати дослідження. Елементи здорового способу життя складаються із різних частин, що відносяться до усіх складових здоров'я – фізичної, психічної, розумової, соціальної, духовної. Стверджувати, що якась із них найважливіша неможливо. Кожна із цих складових так чи інакше впливає на здоров'я, але зупинимося на деяких з них. Так, харчування (в тому числі споживання якісної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, білків, жирів і вуглеводів), побут (якість житла, умови для пасивного і активного відпочинку, стан психічної і фізичної безпеки тощо), умови праці (безпека не тільки у фізичному, але й психічному відношенні, наявність стимулу і умов професійного росту), рухова активність (фізична культура і спорт, використання засобів різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичної підготовленості, відновлення функціонального стану після фізичних і психічних навантажень).

Відомо, що саме у молоді роки відбувається накопичення відповідних знань, вмінь та навичок, усвідомлення потреб і мотивів ціннісних орієнтацій, інтересів та уподобань [5, 6].

Про основні проблеми у сфері здоров'я свідчать сучасні статистичні дані, що вказують на різні порушення постави, проблеми серцево-судинної і дихальної систем, неврози тощо. Незадовільна успішність школярів і студентів, здебільшого пояснюється науковцями і лікарями, внаслідок погіршення стану здоров'я, слабким фізичним розвитком, зниженням функціональної діяльності імунної системи тощо [1, 2, 8, 10].

Аналіз факторів, що впливають на стан здоров'я шкільної і студентської молоді, дозволяє визначити наступні чинники:

– відсутність медичної, педагогічної і соціальної профілактики;

– незадовільний стан здоров'я майбутніх матерів, зростання гінекологічних захворювань;

– зростання гострих кишкових захворювань, однією із причин що сприяють цьому – нехтування основними санітарно-гігієнічними правилами;

– погіршення психічного здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості молоді;

– відсутність ефективної фізкультурно-спортивної роботи серед шкільної і студентської молоді; незадовільне планування її в усіх навчальних закладах;

– незадовільний стан статевого виховання молоді, наслідком чого є небажана вагітність і венеричні захворювання;

– низька ефективність традиційних методів профілактики СНІДу;

– широкомасштабне розповсюдження тютюнової, алкогольної та наркотичної залежності;

– поширення туберкульозу як соціального захворювання, відсутність ефективних заходів з метою його подолання [1, 3, 8, 9, 13].

Значна частина молоді веде неправильний спосіб життя, що здебільшого є наслідком сучасної соціально-економічної кризи [10, 12].

Аналіз літературних джерел і багаторічний досвід роботи у навчальних закладах дозволяє узагальнити основні причини негативного впливу, усунення яких сприятиме покращенню здоров'я шкільної і студентської молоді:

– неправильний спосіб життя батьків, відсутність родинного виховання та культурно-просвітницької роботи з молодими батьками;

– низький матеріальний рівень населення;

– недосконаліть системи охорони здоров'я, відсутність профілактичної роботи серед населення, яка б сприяла запобіганню різних захворювань;

– низька ефективність оздоровчих фізкультурно-спортивних заходів у системі дошкільної, шкільної, позашкільної освіти, а також у вищих навчальних закладах;

– відсутність дієвої агітаційно-пропагандистської роботи про здоровий спосіб життя серед різних верств населення. Натомість іде потужна пропаганда у засобах масової інформації алкоголізму, тютюнопаління, різного роду насильства, вседозволеність верхів та їхніх дітей, наркоманії тощо.

Система формування здорового способу життя повинна прищеплювати шкільній і студентській молоді навички здорового способу життя, поширювати інформацію з проблем здоров'я, висвітлювати у засобах масової інформації найбільш розповсюджені ризики для здоров'я [2, 3, 7, 10].

На наш погляд, основними шляхами педагогічного і культурно-просвітницького впливу на особистість студента, що забезпечують сприятливі умови для формування здорового способу життя серед студентства, шість:

– залучення студентів до активної соціальної діяльності щодо запобігання нещасних випадків;

– формування елементарних уявлень щодо необхідності проходження систематичних медичних оглядів, дотримання основних санітарно-гігієнічних правил;

– активізувати оздоровчу фізкультурно-масову роботу у навчальних закладах із залученням молоді;

– організація статевого виховання у закладах освіти усіх рівнів;

– профілактичні заходи з метою запобігання розповсюдження СНІДу, тютюнової, алкогольної, наркотичної залежності і токсикоманії;

– педагогічна корекція поведінки педагогічних працівників, шкільної і студентської молоді щодо дотримання вимог здорового способу життя.

Складність і різноманітність даних завдань вимагають пошуків нових технологій соціально-культурного проектування, які б забезпечували більшу ефективність реалізації їх з мінімальними людськими, часовими, ресурсними і фінансовими затратами [4, 5, 7].

Програма формування здорового способу життя повинна бути функціональною і впливати на всі сфери життя студентства. Її впровадження у вищих навчальних закладах повинно здійснюватися, перш за все, особистим прикладом науково-педагогчних працівників.

Отже, культурно-просвітницька програма яка спрямована на формування здорового способу життя, є своєрідною трансформацією соціальної програми [1, 10]. Виходячи із вище наведеного, виникає нагальна потреба створення адекватних педагогічних умов задля широкомасштабного та цілеспрямованого впливу на ціннісні орієнтації шкільної і студентської молоді. Досвід педагогічної діяльності та безпосередня участь в організації і проведенні багатьох фізкультурно-спортивних заходів з молоддю дає змогу дійти висновку про необхідність проведення культурно-просвітницької роботи, спрямованої на молодіжну аудиторію. При цьому необхідно дотримуватися наступного:

– розповсюджувати інформацію у вищому навчальному закладі за допомогою та при участі самих студентів;

– студенти, які є провідниками даної інформації, повинні самі бути авторитетом і викликати довіру у своїх одногрупників чи однокурсників;

– необхідно використовувати інтерактивні методики та інші досягнення в галузі інформаційних технологій;

– уникати мовних, рухових та візуальних шаблонів, що можуть створювати негативні установки.

Необхідно пам'ятати, що специфічність педагогічного впливу на студентську молодь полягає у врахуванні вікових особливостей студентів. Так, якщо для школярів значну роль відіграє авторитет дорослого – батьків, вчителів, тренера спортивної секції, то для студентів більш характерна орієнтація на однолітків, що вимагає врахування різноманітної специфіки викладення і сприйняття інформації.

Отже, культурно-просвітницьку роботу щодо формування здорового способу життя мають проводити науково-педагогічні працівники, які викликають довіру у студентському товаристві; вміють володіти аудиторією; є прикладом ведення здорового способу життя тощо.

ВИСНОВКИ

Проведений аналіз науково-методичних літературних джерел та численні спостереження за динамікою розвитку та розповсюдження різних захворювань серед студентської молоді, моніторинг сучасного стану справ в сфері формування здорового способу життя дає підстави стверджувати, що окреслена проблема є міждисциплінарною і вимагає комплексного вирішення. Визначення причини негативної тенденції погіршення стану здоров'я шкільної та студентської молоді, педагогічні умови і культурно-просвітницькі принципи розроблення програм формування здорового способу життя мають враховуватися під час проведення занять зі студентами.

ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеологія /Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – Ростов-на-Дону: Феникс, К.: Здоровье, 2000. – 248 с.

2. Булич Е.Г. Как повысить умственную работоспособность студента /Е.Г. Булич. – К.: Вища шк., 1989. – 55 с.

3. Канішевський С. М. Науково–методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства / С. М. Канішевський. – К.: ІЗМН, 1999. – 270 с.

4. Косилов С.А. Психофизиологические основы научной организации труда /С.А. Косилов. – М.: Экономика, 1979. – 176 с.

5. Лисицын Ю.П. Теоретико-методологические проблемы концепции общественного здоровья /Ю.П. Лисицын //Общественные науки и здравоозранение. – М.: Наука, 1987. – С. 48-62.

6. Мартыненко А.В. Формирование здорового образа жизни молодежи /А.В. Мартыненко, Ю.П. Валентик, В.А. Пачевский. – М.: Медицина, 1998. – 192 с.

7. Навакатикян А.О. Физиология и гигиена умственного труда /А.О. Навакатикян, В.В. Крыжановская, В.В. Кальниш. – К.: Здоровье, 1987. – 152 с.

8. Петрик О.І. Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя: Курс лекцій /О.І. Петрик. – Львів: Світ, 1993. – 119 с.

9. Присяжнюк С.І. Використання здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні студентів спеціального медичного відділення. Теорія та практика: [монографія] /С.І. Присяжнюк. – К.: ЦП „КОМПРИНТ", 2012. – 464 с.

10. Раевский Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов /Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский. – Одесса: Наука и техника, 2008. – 556 с.

11. Трахтенберг И.М. Гигиена умственного труда студентов /И.М. Трахтенберг, С.М. Рашман. – К.: Здоровье, 1973. – 172 с.

12. Трофимович В.В. Основи екології /В.В. Трофимович. – К.: ІЗМН, 1996. – 212 с.

13. Федотов В.В. Рациональная организация умственного труда /В.В. Федотов. – М.: Экономика, 1987. – 109 с.

Аннотация. Владимирова И.В. Пути формирования здорового образа жизни студенческой молодежи.

В статье проанализированы основные причины неудовлетворительного состояния здоровья студенческой молодежи, рассматриваются и предложены пути улучшения данной ситуации. Обосновано использование ряда педагогических и культурно-просветительских мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни студенческой молодежи. Определены основные особенности и специфика влияния на студенческую среду разнообразных источников информации.

Ключевые слова: пропаганда здорового образа жизни, студенческая молодежь, педагогическая и культурно-просветительская работа, специальные медицинские группы.

Annotation. Vladimirjwa I. W. Ways of promoting students healthy lifestyles.

The mail causes of poor health of today's youth as well as ways to improve this situation are analysed and proposed in the article. The application of a number of educational, cultural and educational activities aimed at promoting students healthy lifestyles has been grounded. The mail peculiarities and specific features of the impact of various sources of information on the students environment have been determined.

Key words: healthy lifestyle promotion, students, educational, cultural and educational activities, special medical groups.

Єрмакова Т.С.
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

РОЛЬ ШКІЛЬНИХ ПРЕДМЕТІВ ОЗДОРОВЧОГО СПРЯМУВАННЯ У ФОРМУВАННІ ТА ЗБЕРЕЖЕННІ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ СУЧАСНОЇ ШКОЛИ

Цілісна система формування здорового способу життя й культури здоров'я школярів у загальноосвітніх навчальних закладах спостерігається переважно лише на рівні теорії, а не практики. Виявлено, що сучасні школярі дезінформовані у питаннях формування й збереження здоров'я; в них відсутнє цілісне уявлення про формування культури здоров'я. Визначено, що предмети оздоровчого спрямування є невід'ємним компонентом збереження, зміцнення й формування здоров'я школярів. Розкрито особливості дисциплін оздоровчого