

Гасимова М.М., Гасимов Р.В.
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова,

ТЕОРЕТИКО-ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УКРАЇНІ

У статті узагальнено теоретичний базис дослідження особливостей розвитку нового підходу до здоров'язбереження студентської молоді на основі положень сучасних теорій здоров'язбереження в сфері фізичного виховання, що враховують роль теоретичних знань та прикладних навичок.

Ключові слова. Студенти, здоров'язбереження, здоров'я, фізичне виховання, спорт, здоровий спосіб життя.

Гасимова М.Н. Гасимов Р.В. Теоретико-прикладные аспекты здоровьесохранения студенческой молодежи в Украине. В статье обобщен теоретический базис исследования особенностей развития нового подхода к здоровьесохранению студенческой молодежи на основе положений современных теорий здоровьесохранения в сфере физического воспитания, учитывающих роль теоретических знаний и прикладных навыков.

Ключевые слова. студенты, здоровьесохранение, здоровье, физическое воспитание, спорт, здоровый образ жизни.

Gasymova M., Gsymov R. Theoretical and applied aspects of preserving the health of student youth in Ukraine.

The article summarizes the theoretical basis for studying the peculiarities of developing a new approach to the health of student youth based on the provisions of modern theories of health preservation in the field of physical education, taking into account the role of the theoretical knowledge and applied skills.

Behavior of student youth in an educational institution should be formed in the following two directions: strengthening and creating positive in a way of life; overcoming, reducing risk factors. It is necessary to emphasize the personal orientation of students to health. And an important role in shaping the health of factors of student youth is played by institutions of primary, secondary and higher vocational education as the main facts of secondary socialization.

Thus, a large visual-information load with low motor activity and the lack of balanced work and rest of students can cause deterioration of physical development and disorders of the functions of the visual analyzer. Consequently, prevention and correction of vision are an integral part of maintaining the health of student youth, which requires a clear understanding of the mechanisms of disturbed functions. The use of pedagogical means of correction of vision is more beneficial than medical intervention. Consequently, in the pedagogical process of learning it is necessary to make certain corrections that take into account the age and functional capabilities of the individual.

An important aspect of forming the preservation of behavioral health is medical-professional counseling. Advising adolescents and young people directly before choosing a direction of study, university or specialty contributes to the formation of an active life position in relation to their own health, as it provides the opportunity to make decisions independently regarding their future, taking into account the individual level of health and aptitudes.

Key words. students, health, health, physical education, sports, healthy lifestyles.

Постановка проблеми. Навчальний процес протікає в умовах малої рухової активності, що сприяє виникненню умов для підвищеної стомлюваності, зниження працездатності і погіршення загального самопочуття, погіршення стану здоров'я, що в свою чергу вимагає використання інноваційних аспектів здоров'язберігаючих підходів в процесі фізичного виховання студентської молоді.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема здоров'язбереження та формування здорового способу життя належить до вічних в історії людства. Теоретичним підґрунтям розвитку фізичного виховання є роботи відомих учених: А. Волошина, О. Духновича, А. Макаренка, С. Русової, С. Сірополка, та інших. Аналіз науково-методичних джерел свідчить про те, що для оптимізації процесу здоров'язбереження молоді та підлітків фізичне виховання повинно займати у навчальних закладах одне із провідних місць (О.Дубогай, Л.Сущенко, В. Велитченко, О. Вишневський) [2].

Виклад основного матеріалу дослідження. Протягом останніх років, розроблені нові підходи до дослідження процесів здоров'язбереження студентської молоді в Україні, які емпірично довели визначальну роль знань та креативності у процесі створення нових видів здоров'язбереження студентської молоді. Зазначимо, що нові теорії фізичного виховання базовані на твердженні про залежність від знань для отримання конкурентних переваг.

Багато розробок мають регіональну спрямованість - адже дослідники акцентують увагу на аналізі характеристик регіонального середовища, що може стимулювати або створювати перешкоди для ефективного використання знань для покращення якості здоров'язбереження студентської молоді, та підвищення ефективності[4].

У перші два роки навчання у вузі студенти отримують значний обсяг інформації, пов'язаної з їхньою майбутньою професійною діяльністю. Велика частина навчального матеріалу пропускається через зоровий аналізатор. Такий обсяг зорової роботи, на думку лікарів, є однією з причин захворювань ока таких, як придбані міопії. При цьому слід зазначити, що розумова праця студента зазвичай протікає в умовах малої рухової активності, що сприяє виникненню умов для підвищеної стомлюваності, зниження працездатності і погіршення загального самопочуття [5]. Отже, розумова діяльність студентів, пов'язана з психічними напруженнями, висуває високі вимоги до організму і при певних несприятливих умовах може бути причиною серйозних захворювань.

Проведені нами, за участю студентів Національного педагогічного університету, дослідження показали, що дана проблема є характерною і для нашого навчального закладу.

Дані медичного обстеження свідчать, що 30% студентів із загального числа обстежених мають відхилення в стані здоров'я. При цьому найбільш часто зустрічається патологія - це захворювання опорно-рухового апарату, кардіореспіраторної і травної систем, зорового аналізатора (групи формувалися відповідно до нозологічних характеристик).

Необхідно відзначити, що якщо за першими трьома нозологічними характеристиками протягом двох років кількість студентів з патологією суттєво не змінюється, то в разі захворювання зорового аналізатора відсоток патології від року до року росте, в міру переходу з курсу на курс відносна кількість студентів з більш високими ступенями короткозорості збільшується приблизно на 12% [8].

Причини погіршення зору у студентської молоді різноманітні. Одні автори вважають, що це пов'язано з екологією, інші - з харчуванням, збільшенням візуально-смыслового навантаження, малої руховою активністю, стресом, загальним погіршенням стану здоров'я і т.д. Оскільки стан здоров'я населення визначається тривалістю життя, рівнем захворюваності та фізичним розвитком [1], ми визнали за необхідне досліджувати деякі з цих характеристик. Відсутність значущих відмінностей в морфологічних показниках, на нашу думку, не завжди відображає погіршення здоров'я людини, так як ці характеристики в більшій мірі залежать від генетичних передумов онтогенетичного розвитку. Вони можуть бути змінені тільки у випадках важких і тривалих захворювань або поганого, незбалансованого харчування [3].

Першочерговим завданням для підвищення рівня здоров'я має стати не розвиток медицини, а свідомо, цілеспрямована робота самої людини по відновленню і розвитку життєвих ресурсів, по прийняттю на себе відповідальності за власне здоров'я, коли здоровий спосіб життя стає потребою. Першим кроком в цьому напрямку має слугувати з'ясування уявлень про здоровий спосіб життя загалом в сучасному суспільстві з метою подальшої їх коригування, а також формування нових уявлень і установок на здоров'я, здоровий спосіб життя і хворобливий стан. В першу чергу це має значення для студентської молоді [7].

Формування здоров'язберігаючих аспектів формується всіма сторонами і проявами суспільства, пов'язаними з особистісно-мотиваційним втіленням індивідом всіх соціальних, психологічних і фізичних можливостей і здібностей. В даний час особливо актуальна мотивація до здорового способу життя серед студентства, формування у них високого поведінкового рівня по відношенню до свого способу життя. Від того, наскільки успішно вдається сформувати і закріпити у створенні причини і навички здоров'язберігаючих поведінкових навиків в студентської молоді залежить вся подальша діяльність, що сприяє розкриттю потенціалу особистості [2].

Роль культури здоров'я важко переоцінити, проте успішна реалізація цієї найважливішої соціальної задачі можна здійснити при певному рівні підготовленості, що включає широке коло знань, навичок і умінь. Шляхи формування здорового способу життя виходять з розуміння його функціональної структури. Ключем до них можна вважати медичну активність, тобто діяльність людей, пов'язану зі своїм і громадським здоров'ям і спрямовану на охорону, зміцнення, відтворення здоров'я, тобто позитивну медичну активність [6]. Так, в практичному плані можна визначати здоровий спосіб життя. У поняття «здоровий спосіб життя» входять подолання чинників ризику здоров'ю і створення сприятливих обставин, умов для зміцнення здоров'я, тобто розвиток тих індивідуальних і суспільних факторів, які беруть участь у формуванні здоров'я. Важливим важелем у цьому процесі є медична активність. Отже, існують два напрямки формування здоров'язберігаючої поведінки: створення, розвиток, посилення, активізація позитивних для здоров'я умов, факторів, обставин, по суті, формування потенціалу громадського здоров'я; подолання, зменшення факторів ризику.

Найважливішими інститутами, такими, що відповідають за формування здоров'язберігаючої поведінки молоді людини, є сім'я і школа, як фактори соціалізації [8]. Первинна соціалізація відбувається від народження людини аж до формування зрілої особистості. Тут важливими факторами виступають сім'я і друзі, тобто найближче оточення людини. Під вторинною соціалізацією розуміється своєрідна перебудова особистості вже в період її соціальної зрілості, як студента та в майбутньому фахівця, яка триває протягом усього життя індивіда

Результати дослідження показали, що рівень поширеності захворювань за зверненнями у 2017-2018 навчальному році серед студентів Національного педагогічного університету, спеціальної медичної групи у студентів склав 38 %. Вивчення структури захворюваності в залежності від курсу навчання показало, що у першокурсників найбільшу частку складають захворювання органів дихання та зору, на другому місці - травми та отруєння, далі йдуть інфекційні та паразитарні хвороби, хвороби органів травлення, хвороби нервової системи. У студентів других курсів, на відміну від першокурсників, на друге місце вийшли хвороби органів травлення. Детальний аналіз дозволив виявити значні відмінності в рівнях за зверненнями в студентську поліклініку осіб, які проживають в різних умовах.

Аналіз здоров'язберігаючої діяльності закладів освіти України дозволив виділити складові компоненти цього напрямку. Він має поєднувати такі форми і види роботи: - корекцію порушень соматичного здоров'я з використанням комплексу оздоровчих та медичних заходів без відриву від навчального процесу; - різноманітні форми організації навчально-виховного процесу з урахуванням їх психологічного та фізіологічного впливу на студентів; - контроль за виконанням санітарно-гігієнічних норм організації навчально-виховного процесу; - нормування навчального навантаження та профілактику перевтоми студентів; - медико-психолого-педагогічний моніторинг стану здоров'я, фізичного і психічного розвитку студентів; - розробку та реалізацію навчальних програм із формування в студентів навичок ведення здорового способу життя та профілактики шкідливих звичок; - діяльність служби психологічної допомоги викладачам та студентам у подоланні стресів, стану тривоги; - сприяння гуманному ставленню до кожного студента; - формування доброзичливих взаємовідносин у колективі викладачів; - заходи, що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я студентів та викладачів, створення умов для їх гармонійного розвитку. Медико-психолого-педагогічна практика показує, що велика кількість студентів

у процесі навчальної діяльності знаходиться у стані хронічної втоми, яка є основою нервово-психічного виснаження[7].

Дослідженнями доведено, що педагогічні помилки або неправильні педагогічні технології негативно впливають на студентську психіку у вигляді невротичних порушень, що викликає в студентів низький рівень пізнавальної активності, низький рівень мотивації навчальної діяльності, нестійкість емоційної сфери; високий рівень тривожності, втрату інтересу до навчання [2]. Таким чином в процесі занять фізичним вихованням студентам необхідно прищеплювати не тільки практичні навички фізичних вправ, але й ознайомлювати з теоретичними знаннями впливу тих чи інших здоров'язберігаючих технологій, що в свою чергу є надзвичайно важливим для майбутнього педагога, в зв'язку з тим, що майбутній педагог має піклуватися не тільки про своє здоров'я, алей про здоров'я своїх майбутніх учнів.

В свою чергу слід звернути увагу на стан зору студентської молоді, яку ми вище зазначали це є колосальною проблемою сучасної молоді, в зв'язку з великим навантаженням під час навчання, а також з використанням різноманітних гаджетів в повсякденному житті.

При захворюваннях зору не рекомендується проводити лише високо інтенсивні тренування - пульс не повинен перевищувати 120-130 ударів на хвилину. А от тривалі і розмірені слід використовувати ледве не що дня. Вони не тільки не зашкодять зору, але й покращать його за рахунок поліпшення обміну речовин. Також в даному випадку слід використовувати тренажери такі як бігова доріжка, велосипед. При захворюваннях ока стрибки та силові навантаження не бажані.

Всіма видами фітнесу можна займатися без обмежень, якщо вони не містять елементів силових вправ, стрибків, різких нахилів. Студентам, які мають далекозорість не має суттєвих обмежень у виконанні фізичних вправ та заняттям спортом.

Причина багатьох очних хвороб - порушення обміну речовин, а тому універсальний засіб їх профілактики - аеробні вправи, і в першу чергу класична аеробіка і початковий рівень степ-аеробіки. Вони сприяють більш інтенсивному припливу кисню і поживних речовин до органів зору. Також при захворюваннях зору корисними будуть заняття йогою такими як хатха-йога в системі якої є багато вправ для очей таких, як тартака (дану вправу під час навчального процесу не слід використовувати, в зв'язку з тим, що для неї необхідна свічка, але студенти в домашніх умовах можуть використовувати її спокійно), погляд Будди необхідно прийняти будь-яку медитативну позу, спина рівна, але розслаблена. Після глибокого вдиху на виході направити погляд на кінчик носа, затримати дихання і перебувати в такому положенні до тих пір, поки не виникне необхідність зробити подих. З вдихом повернути погляд прямо перед собою. Повторювати дію 6-10 разів., Малювання фігур перебуваючи в зручному положенні тіла, глибоко вдихнути і на видиху закрити очі. По черзі вимальовується під повіками очними яблуками різні фігури: геометричні, спіраль, знак нескінченності, годинникову стрілку і навпаки, водити очима по горизонталі, вертикалі і діагоналі, ці вправи корисно проводити протягом 5-10 хвилин 2-3 рази в день[8].

Висновки. Поведінка студентської молоді в навчальному закладі має формуватися за наступними двома напрямками: посилення і створення позитивного в способі життя; подолання, зменшення факторів ризику. При цьому необхідно робити акцент на особисту орієнтацію студентів на здоров'я. І важливу роль, в формуванні здоров'язберігаючих факторів студентської молоді грають установи початкового, середнього та вищої професійної освіти, як головні факти вторинної соціалізації.

Із загального числа факторів, що впливають на формування здоров'язбереження студентської молоді, найбільш значущі: режим праці і відпочинку - 30-35%, режим сну - 25-35%, режим харчування - 15-20%, заняття фізичним вихованням та спортом - 20-25%.

Таким чином, велике зорово-інформаційне навантаження при низькій руховій активності і відсутності збалансованої праці та відпочинку студентів може стати причиною погіршення фізичного розвитку і розладів функцій зорового аналізатора. Отже, профілактика і корекція зору - невід'ємна частина здоров'язбереження студентської молоді, яка вимагає чіткого розуміння механізмів порушених функцій. Застосування педагогічних засобів корекції зору більш вигідно, ніж медичне втручання. Отже, в сам педагогічний процес навчання необхідно вносити певні корективи, які б враховували вікові та функціональні можливості індивідуума.

Важливим аспектом формування здоров'язберігаючої поведінки є лікарсько-професійне консультування. Консультування підлітків і молоді безпосередньо перед вибором напрямку навчання, ВНЗ або спеціальності сприяє формуванню активної життєвої позиції щодо власного здоров'я, так як забезпечує можливість самостійно приймати рішення стосовно свого майбутнього з урахуванням індивідуального рівня здоров'я і схильностей.

Література.

1. Аксьонова О.П. Особливості розвитку здо-ров'яформувальної та здоров'язбережувальної учнівської компетентності в умовах освітнього простору школи сприяння здоров'ю [Личность в едином образовательном пространстве: сборник научных статей 1 Междун-а-родного образовательного Форума / под науч. ред. проф. К. Л. Крутий] (г. Запорожье, 5-7 мая 2010 года). – Часть 3. Конференции "Личность и здоровьесберегающее пространство" / О.П. Аксьонова, Т.М. Бабко. – Запорожье: ООО "ЛИПС" ЛТД, 2010. – С. 155-158.
2. Белікова Н.О. Термінологія напряму підготовки "Здоров'я людини": [навч. посібник] / Н.О. Белікова, Л.П. Сущенко. – К.: ТОВ "Козарі", 2009. – 182 с. 3. Воронін Д.Є. Здоров'язберігаюча компетентність студента в соціально-педагогічному аспекті / Д.Є. Воронін // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2006. – № 2. – С. 25-28.
3. Дубогай О. Здоров'язбережувальна технологія «Навчання в русі» в системі оздоровчо-виховної роботи загальноосвітніх навчальних закладів // Наказ МОН від 2.11.16. №1312 Режим доступу: <http://old.mon.gov.ua/files/normative/2016-11-08/6397/nmo-1312.pdf>

4. Dubohay O. Navchannya v Rusi. Zdorov'yazberihayuchi pedahohichni tekhnolohiyi v pochatkoviy shkoli [Education in Russia. Health preserving educational technology in elementary school] //Metodychnyy posibnyk.— Kyiv: Shkil'nyy svit, 2005. — 112 s.
5. Dubohay O. D. Rol' fizychnoho vykhovannya v systemi ozdorovchykh zakhodiv u zahal'noosvitnikh navchal'nykh zakladakh [The role of physical education in the health measures in secondary schools] / O. D. Dubohay, I. V. Potashnyuk // Fiz. vykhovannya, sport i kul'tura zdorov'ya u suchas. susp-vi. - 2011. - # 4. - S. 21-26.
6. Matusz M. Kompetencje informacyjne nauczycieli i uczniw / M. Matusz // Edukacja Technika – informatyka – edukacja / pod red. W. Walata. – Rzeszow: Uniwersytet Rzeszowski, 2008. – Tom X. Teoretyczne I praktyczne problemy edukacji informatycznej. – S. 189–200.
7. <http://avtoreferat.seluk.ru/at-meditsina/51377-1-nauchnoe-obosnovanie-koncepcii-organizacionnoy-modeli-formirovaniya-zdorovesberegayuschego-povedeniya-studencheskoy-molodezhi.php>
8. <http://www.ipedahohika.com/lirefs-1430-6.html>

Гладощук О. Г., Тонконог В. М.
Дніпровський державний технічний університет

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРОВЕДЕННЯ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ЗІ СТУДЕНТАМИ В СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУПАХ

У статті розглянуті питання організації та проведення оздоровчих занять зі студентами спеціальних медичних груп у вищому технічному навчальному закладі. Розглянуті питання фізичної та психологічної підготовки студентської молоді до професійної діяльності. Визначені чинники, які можуть впливати на фізичне і психічне здоров'я та емоційний стан молоді людини. Під час психолого-педагогічного спостереження виявлено на початковому етапі низький рівень фізичної та психологічної готовності студентів. За рахунок впровадження оздоровчих технологій вдалося підвищити рівень психологічної готовності студентів спеціальних медичних груп.

Вимоги, запропоновані кожною групою професій, багатогранні й мобілізують різні специфічні для даних видів праці фізіологічні функції організму. Однак не весь організм у цілому й навіть не всі функції різних систем рівною мірою беруть участь у діяльності, що пов'язана з виробничим навчанням. Деякі функції приймають у ній переважну участь, тому що якщо вони відстають у своєму розвитку, то діяльність або недостатньо ефективна, або протікає з підвищеною напругою, що призводить до фізичної та психологічної втоми організму людини.

Розкрита роль та значення оздоровчих занять з студентами спеціальних медичних груп у вищому технічному навчальному закладі в процесі підготовки в формуванні майбутніх висококваліфікованих фахівців. Доведено, що робота в сучасних умовах розвитку промисловості потребує значного підвищення психофізичних можливостей людини. Цю задачу може і повинна вирішувати професійно-прикладна фізична підготовка у вищому технічному навчальному закладі.

Ключові слова: психологічна підготовка; студентська молодь; здоров'я; знання; уміння; навички.

Гладощук А.Г., Тонконог В.Н. Психолого-педагогические аспекты проведения оздоровительных занятий со студентами в специальных медицинских группах. *В статье рассмотрены вопросы организации и проведения оздоровительных занятий со студентами специальных медицинских групп в высшем техническом учебном заведении. Рассмотрены вопросы физической и психологической подготовки студенческой молодежи к профессиональной деятельности. Определены факторы, которые могут влиять на физическое и психологическое здоровье и эмоциональное состояние молодого человека. В процессе психолого-педагогического наблюдения, на начальном этапе, определен низкий уровень физической и психологической готовности студентов. За счёт внедрения оздоровительных технологий удалось повысить уровень физической и психологической готовности студентов специальных медицинских групп.*

Раскрыта роль и значение оздоровительных занятий со студентами специальных медицинских групп в высшем техническом учебном заведении в процессе подготовки по формированию будущих высококвалифицированных специалистов. Определенно, что работа в современных условиях развития промышленности требует значительного повышения психофизических возможностей человека. Эту задачу может и должна решать профессионально-прикладная физическая подготовка в высшем техническом учебном заведении.

Ключевые слова: психологическая подготовка, студенческая молодежь, здоровье, знание, умение, навыки.

Hladoshchuk A., Tonkonoh V. Psychological and pedagogical aspects of conducting health-improving classes with students in special medical groups. *This article examined the topic of arrangements and conducting of health-improving classes with students of special medical groups in higher technical institution. The issues of physical and psychological training of students to the professional activity were highlighted. Factors that can affect the physical and mental health and emotional status of the young person were identified. Low level of physical and psychological readiness of the students was revealed during the psychopedagogical observation. The level of psychological readiness of the student youth was improved due to introduction of health technologies.*

The modern system of education, which develops in status conditions responses to human needs to find its place and the possibility of self-realization in the new global space, its marks begin to posit that not only knowledge and skills, but also the overall physical, psychological, the moral dimension of human beings. Total focus on the harmonious development of the individual determines the purpose of modern education as the development opportunities of the individual, as its inclusion in the social activities.