

УДК 37809:613

**Т. ДЕНИСОВЕЦЬ**

Полтавський національний педагогічний університет  
імені В. Г. Короленка

## **ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ В ПРАКТИЦІ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ ВИЩОЇ ШКОЛИ**

---

Окреслено актуальні напрямки здоров'язберігальної роботи у практиці вітчизняної вищої школи, причому здоровий спосіб життя розглядається як явище загальнолюдське, що є складником загальної культури особистості і потребує цілеспрямованої виховної роботи.

**Ключові слова:** вища школа, студент, викладач, здоровий спосіб життя, виховання.

**Актуальність дослідження.** Збереження здоров'я учнів, студентів, вихованців та формування в них навичок здорового способу життя, забезпечення відповідного режиму рухової активності – основні завдання, які стоять перед навчальними закладами всіх рівнів.

В Україні відзначається кризова ситуація щодо здоров'я, функціонального стану, фізичної підготовленості молоді: більше 90% учнів та студентів мають відхилення у стані здоров'я, понад 50% – незадовільну фізичну підготовленість. З кожним роком ця ситуація погіршується. Важкі соціально-економічні умови, зміна характеру й ін-

тенсивності навчання, незадовільний матеріальний стан спортивних баз негативно впливають на фізкультурно-спортивну активність учнівської молоді, а отже – на стан її фізичного розвитку та здоров'я, оскільки недостатня фізична активність є провідним чинником погіршення здоров'я. Поганий стан здоров'я, низький рівень розумової і фізичної працездатності перешкоджає ефективному засвоєнню знань, знижує впевненість у своїх силах, конкурентоспроможність випускника на ринку праці [1]. Вирішальна роль у формуванні здорового способу життя належить батькам і школі. Школа єдина структура, яка охоплює всіх дітей і здатна системно і послідовно формувати мотивацію щодо здорового способу життя, а у роки навчання в ВНЗ має бути закладений міцний фундамент здоров'я, фізичного розвитку, професійно значущих якостей майбутніх спеціалістів.

І все таки, загальний рівень фізичної підготовленості та індивідуальне здоров'я учнів і студентів ще не відповідає сучасним вимогам і має тенденцію до погіршення.

У зв'язку з цим загострюється проблема пошуку й розробки ефективних шляхів підвищення фізичної активності й поліпшення здоров'я студентів під час навчання у ВНЗ, виховання в них свідомого й відповідального ставлення до власного здоров'я та виховання навичок здорового способу життя.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблема оздоровлення народонаселення України стоїть сьогодні досить гостро. Шляхи її вирішення по-різному осмислюються у різних дослідницьких сферах – політичній, соціальній, екологічній, медичній, психолого-педагогічній, виступають предметом ретельного вивчення і вдосконалення.

Сучасний етап розвитку суспільства в Україні характеризується зростанням захворювань, різким зниженням працездатності організму, особливо зниження рухової активності молоді. Причини зростання захворюваності студентів необхідно шукати в системі шкільної освіти, у виявленні тих факторів навчальної діяльності, які призводять до перенапруження нервової системи й не створюють належних умов для задоволення потреб учнів у самопізнанні, самовдосконаленні й самореалізації. Аналіз динаміки стану здоров'я школярів в останні десятиліття показує стійку тенденцію до погіршення вже в дитячому і юнацькому віці цього неоціненного надбання кожної людини, що є водночас передумовою її соціальної повноцінності, активного довголіття, продуктивного вкладу в життя своєї родини, українського народу в цілому.

Актуальною проблемою сучасної науки є пошук нових підходів до організації навчально-виховного процесу в школі, спрямованих на гуманізацію освіти, що забезпечить створення оптимальних умов для духовного зростання особистості, повноцінної реалізації психофізичних можливостей, збереження та зміцнення здоров'я, формування навичок здорового способу життя. Сьогодні важливим і перспективним є завдання збереження, зміцнення здоров'я учнів як за допомогою організації і здійснення особистісно орієнтованого педагогічного процесу з урахуванням основних валеологічних принципів, так і виховання відповідального ставлення до власного здоров'я як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності. Не випадково гасло «Здоров'я через освіту» на сьогодні залишається досить актуальним і важливим.

Висвітленню сутності проблем здоров'я та різних аспектів здорового способу життя присвячені дослідження філософів, медичних працівників, соціологів, психологів, педагогів М.М. Амосова, І.І. Брехмана, Е.Г. Булич, В.І. Войтенко, С.М. Громбах, В.П. Казначеева, В.В. Колбанова, Н.М. Куїнджі, І.В. Муравова, Ю.П. Лисицина, В.П. Петленка, Г.М. Сердюковської, Л.П. Сущенко, А.Г. Щедріної, Г.К. Зайцева, Г.І. Власюк, Г.П. Голобородько, М.С. Гончаренко, О.Д. Дубогай, С.В. Лапаєнко, С.О. Свириденко, В.М. Оржеховської, Л.Г. Татарникової.

Конституція України, «Основи законодавства України про охорону здоров'я», «Національна доктрина розвитку освіти у XXI столітті», Державні національні програми «Діти України» й «Планування сім'ї», комплексна цільова програма «Фізичне виховання – здоров'я нації», Указ Президента України «Про заходи щодо розвитку духовності, захисту моралі та формування здорового способу життя громадян України» передба-

чають завдання, спрямовані на зміцнення здоров'я дітей та молоді, формування соціально активної, фізично здорової та духовно багаті особистості [3].

У зв'язку з цим особливу увагу привертає організація виховання здорового способу життя студентів у вишах, причому, ця проблема не обмежується тільки фізкультурно-оздоровчим аспектом, а й ураховує різноманітні відхилення у фізичному та психічному здоров'ї студентів, їхній моральній поведінці. Зазначений процес слід розглядати як такий, що забезпечується всією життєорганізацією вищого навчального закладу.

Особливість нашого підходу до проблеми полягає у тому, що здоровий спосіб життя розглядається як явище загальнолюдське, що є складником загальної культури особистості. У сучасних умовах оздоровлення молоді в умовах вишу набуває рис цілеспрямованого процесу, який необхідно вивчати з метою виявлення організаційних резервів в існуючій системі виховання здорового способу життя студентів і її цілеспрямованого вдосконалення, але потенціал фізичної культури як засобу розвитку, формування та вдосконалення особистості студента реалізується дуже слабо.

Саме цими причинами і зумовлено вибір теми нашого дослідження **«Проблеми здоров'язбереження в практиці навчально-виховного процесу вищої школи»**

**Мета роботи** полягає в дослідженні впливу занять фізичною культурою і спортом на здоров'я людини та залучення студентської молоді до участі у спортивних заходах з метою формування здорового способу життя, оскільки згідно з кредитно-модульною системою обсяг самостійної роботи студентів збільшується.

**Результати дослідження.** Численні дослідження дають підстави стверджувати, що фізична культура і спорт відіграють важливу роль у формуванні і збереженні здоров'я молоді, підвищенні працездатності та збільшенні тривалості активного життя. Фізичне виховання є одним із важливих засобів різнобічного та гармонійного розвитку студентської молоді, підвищення її фізичної підготовленості та збереження здоров'я. При нинішньому дефіциті рухової активності, великому розумовому і психічному навантаженні процес підвищення рівня працездатності та навчально-трудова діяльності студентів набуває великого значення. Багато студентів вищих навчальних закладів освіти мають відхилення в стані здоров'я, фізичному розвитку та фізичній підготовленості (зайва вага, недостатній або непропорційний розвиток м'язів, проблеми постави, недостатній розвиток рухових здібностей, порушення опорно-рухового апарату). Організаційними резервами виховання здорового способу життя є резерви внутрішні і зовнішні, які знаходяться у системі функцій управління, формах, методах, технології і кадрах управління, в умовах діяльності, засобах оптимізації процесу виховання здорового способу життя тощо. Особливого значення набуває визначення домінуючого підходу до цього процесу, що надає йому системності, чіткої цілеспрямованості в контексті виховної роботи вишів.

Дослідження свідчать, що найбільш ефективним і природовідповідним у цій сфері є особистісний підхід, що забезпечується всією структурою роботи з виховання здорового способу життя та вплив на нього рухової активності, яка найбільшою мірою проявляється під час уроків фізичного виховання. Разом з тим, у країні має місце недооцінка соціально-економічної, оздоровчої і виховної ролі фізичної культури і спорту, відсутня чітко скоординована програма взаємодії різних державних структур і громадських організацій, які беруть участь у фізкультурно-спортивному русі, що негативно позначається на здоров'ї молоді і соціально-економічному розвитку держави [2].

Фізична культура розвиває особистість студента, формує установки на здоровий спосіб життя, допомагає готувати його до професійної діяльності. З метою визначення ролі фізичної культури у системі цінностей особистості нами було проведено анкетування 136 студентів 1 курсу та 72 студентів 3 курсу факультету філології та журналістики та історичного факультету Полтавського національного педагогічного університету, які вже мають певний досвід фізичного виховання у вищому навчальному закладі. Згідно з результатами медичного огляду, 71,3% студентів 1 курсу віднесені за станом здоров'я до основної медичної групи, 19,6% – до підготовчої та спеціальної медичної групи, 6 студентів (1%) – взагалі звільнені від практичних занять. На 3 курсі

відповідно: 59,4% – основна група, 48,2% – підготовча та спеціальна медична група, 2,4% – звільнені від занять, а це свідчить про те, що стан здоров'я студентів під час навчання у ВНЗ погіршується.

Самооцінка стану власного здоров'я у студентів 1 курсу основної медичної групи виявила, що тільки 22,6% студентів вважають стан здоров'я відмінним, 58,2% – добрим, 19,2% – задовільним. Серед студентів спеціальної медичної групи тільки три студенти вважають стан свого здоров'я поганим, 42,4% – задовільним, а 44,3% оцінюють свій стан здоров'я як добрий. Наявність хронічної хвороби сприймається цією частиною молоді як цілком нормальний стан. Така ж картина спостерігається й на 3 курсі: серед студентів спеціальної медичної групи – 42,6% вважають своє здоров'я добрим, стільки ж – задовільним.

Для всіх опитаних характерно перебільшення ролі спадковості, навколишнього середовища, рівня медичної допомоги і недооцінка ролі власного способу життя. Але нами виявлені деякі розбіжності серед відповідей студентів 1 і 3 курсів: студенти 3 курсу вже дещо менше покладаються на вплив навколишнього середовища (22,3% у порівнянні 28,1% на 1 курсу), рівень розвитку медицини (15,2% проти 18,4%), і вище оцінюють вплив власного способу життя на стан здоров'я – 37,3% проти 32,7%.

Результати анкетування студентів спеціальної медичної групи показали, що для них характерне ще більше зниження ролі власного способу життя у підтримці здоров'я й завищена увага про вплив інших факторів (спадковості, навколишнього середовища) у порівнянні зі студентами основної медичної групи. На нашу думку, це свідчить про відсутність усвідомлення ролі власних зусиль і підсвідоме бажання перекласти відповідальність за підтримку збереження здоров'я з себе на зовнішні обставини.

**Висновки.** Отже, для студентів основної медичної групи характерна адекватна оцінка стану власного здоров'я. Для більшості студентів, які мають хронічні захворювання і за станом здоров'я відносяться до спеціальної медичної групи, оцінка свого здоров'я завищена. Більшість студентів недооцінюють вплив способу життя, а також рухової активності на стан здоров'я, перебільшують значущість таких факторів, як спадковість, навколишнє середовище, рівень медичної допомоги.

Подальші дослідження необхідно спрямувати на поглиблене вивчення шляхів формування свідомого ставлення молоді до власного здоров'я, пошуку дієвих методів та засобів виховання в студентів навичок здорового способу життя.

#### Список використаних джерел

1. Бугуйчук В., Макешина Ю. Соціологічні аспекти особи, яка займається фізичною культурою та спортом / В. Бугуйчук, Ю. Макешина // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2004. – №5. – С.3-10.
2. Варварук Н. Формування особистісної компетенції учнівської молоді щодо потреби у веденні здорового способу життя / Н. Варварук // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2004. – №6. – С.18-23.
3. Національна доктрина розвитку освіти у XXI столітті. – К: Шкільний світ, 2001.

Стаття надійшла до редакції 29.02.2012.

#### Денисовец Т.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленко, Україна

#### ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В ПРАКТИКЕ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ

Определены актуальные направления здоровьезащитной работы в практике отечественной высшей школы, причем здоровый образ жизни рассматривается как явление общечеловеческое, которое является частью общей культуры личности и требует целенаправленной воспитательной работы.

**Ключевые слова:** высшая школа, студент, преподаватель, здоровый образ жизни, воспитанья.

**Denysovets T.**

Poltava State Pedagogical University named after V.G. Korolenko, Ukraine

**PROBLEMS OF HEALTH IN THE PRACTICE TRAINING AND EDUCATIONAL PROCESS OF HIGH SCHOOL**

Outlined current trends zdorov'yazberihalnoyi work in practice, the national higher education, and healthy lifestyle is seen as a universal phenomenon that is part of general culture and the individual needs of targeted educational work.

**Keywords:** *high school, student, teacher, healthy lifestyle education.*