

## **ВАЛЕОЛОГІЧНА ОСВІТА ТА ВИХОВАННЯ ЯК ЗАПОРУКА ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ**

*В даній статті досліджений фізичний розвиток та стан здоров'я студентів Уманського державного педагогічного університету в динаміці п'яти років навчання. Визначені переважачі фактори, що впливають на формування здоров'я студентів. Запропоновані заходи корекції фізичного та психічного здоров'я.*

*Ключові слова:* здоров'я, методи дослідження стану здоров'я студентів

Проблемам здоров'я учнівської та студентської молоді особливу увагу приділено в багатьох урядових документах. Так, Національна доктрина розвитку освіти визначає, що “пріоритетним завданням системи освіти є виховання людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної і суспільної цінності” [1]. У вищих навчальних закладах проблему збереження та підтримання здоров'я студентської молоді вирішують шляхом оновлення відповідних педагогічних форм, методів і засобів.

Однією з умов ефективного навчання студентів у вищому навчальному закладі є оптимальний рівень їх здоров'я протягом всього періоду здобування освіти.

На сучасному етапі розвитку суспільства і реформування освіти навчальна діяльність студентів вимагає засвоєння значного обсягу інформації і формування широкого спектра професійних вмінь та навичок. Цей процес здійснюється, як правило, в умовах дефіциту часу і супроводжується значною напругою фізичних, психоемоційних і інтелектуальних можливостей студентів (Н.К. Коробейніков, А.А. Міхеєв та ін.).

Дослідження стану здоров'я студентів виявляють дуже несприятливу ситуацію, адже студенти представляють особливу групу, яка частіше, ніж інші соціальні групи, страждає на різні захворювання (В.С. Соколовський, В.Ю. Середовська та ін.).

Метою нашої роботи було вивчення рівня фізичного розвитку та стану здоров'я студентів Уманського державного педагогічного університету упродовж терміну навчання та виявлення факторів, що впливають на стан фізичного і психічного здоров'я, а також розробка заходів індивідуальної корекції здоров'я.

Для дослідження використовувалися фізіометричні, соматоскопічні та соматометричні методи, анкетування, та проводився аналіз результатів медичних оглядів.

Проте для досягнення відмінного здоров'я студентам необхідне глибоке усвідомлення його значимості та важливості, що передбачає практичне ведення здорового способу життя. Адже дослідження ВООЗ засвідчили, що здоров'я людини залежить:

- на 50 % - від способу життя, умов життя та праці;
- на 20 % - від спадкових чинників та біологічних факторів (вік, стать, конституція тіла);
- на 20% - від стану навколишнього середовища;
- на 10 % - від рівня охорони здоров'я

Але найбільший генетичний вплив на здоров'я приблизно 50% має неправильний спосіб життя: стресові ситуації, гіпотонія, низький освітній і культурний рівень, незбалансоване неритмічне харчування, шкідливі звички та інше [5].

Як показали результати наших досліджень, що на початковому етапі навчання у студентів визначався переважно низький рівень фізичного розвитку. Значна кількість першокурсників вже мала хронічні захворювання, набуті в шкільному віці. Звичайно, факти зниження всіх компонентів здоров'я у студентів першого курсу відбиває складність їх адаптації в умовах вищої школи [3].

Студенти молодших курсів, не маючи навичок фізичної культури, загартовування, здорового способу життя в напружених умовах навчання у вищому навчальному закладі, часто хворіють. В першу чергу у них переважають простудні захворювання [5], і безперечно, це є наслідком недостатнього валеологічного виховання в сім'ї та школі.

Анкетування проведене серед студентів, виявило ще одну негативну тенденцію, пов'язану з існуючими у студентів якісними відмінностями між уявленнями про фактори, що забезпечують індивідуальне здоров'я людини та їх практичною реалізацією [2].

До того ж, не маючи відповідного виховання в сім'ї та школі про першочергову цінність здоров'я, про важливість для молодого організму м'язової активності, загартування, раціонального режиму харчування, першокурсники ухиляються від активних занять фізичною культурою, не роблять ранкову гімнастику і таке інше [2].

Таким чином, проблему зміцнення здоров'я і фізичної підготовки студентської молоді необхідно починати з формування у неї мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури та до здорового способу життя.

З перших днів перебування у вузі студент повинен отримати наукові (медико-біологічні, гігієнічні і соціально-економічні) обґрунтування значущості фізичної культури, спорту, до здорового способу життя. Вже на першому курсі майбутній спеціаліст повинен знати всі фактори і умови, що загрожують його здоров'ю, знижують рівень захисних сил і компенсаторних механізмів. Майбутній спеціаліст повинен знати прийоми й методи підвищення рівня фізичних резервів організму та шляхи формування професійного здоров'я.

Особиста мотивація збереження, зміцнення і корекції свого здоров'я фізичних, психологічних, інтелектуальних якостей ставить молодих людей на правильний шлях ведення здорового способу життя. Адже сучасне суспільство вимагає не просто освічених, але й фізично і психологічно здорових людей [6].

Розв'язанню цієї суспільно важливої задачі сприяє вивчення курсу "Валеологія" та діяльність запровадженої "Школи здоров'я".

Основними пріоритетами школи повинні бути:

-підвищення свідомості в питаннях цінності здоров'я і здорового способу життя;

-формування потреб в проведенні реабілітаційних процедур для зняття стресів і в медичних оглядах для виявлення порушень в стані здоров'я;

-подолання і викорінення невротичних компонентів власного внутрішнього світу [1];

-корекція здоров'я студентів оптимізацією рухової активності, дробним гіпоксичним диханням, психотерапією [3, 7].

Система валеологічної освіти повинна бути спрямована на оволодіння певним обсягом знань про свій організм, на формування мотивів, переконань і потреб в здоровому способі життя.

Важлива роль при цьому відводиться фізичному компоненту здоров'я і впливу оптимальної рухової активності на стан здоров'я, оскільки гіподинамія призводить до зниження імунних властивостей крові, зрушень у функціональному стані серця, зниження обсягу циркулюючої крові, зниження аферентної стимуляції клітин головного мозку, зниження розумової і фізичної працездатності, розвитку детренованості систем організму і механізмів їх регуляції. Але надто шкідливими є і великі фізичні навантаження, які призводять до перенапруги всіх систем організму, зниження їх функціонального стану, зменшення опору до інфекцій [5, 6].

Тому формування необхідних знань, вмінь і навичок для визначення оптимальних рухових режимів, які підвищують функціональний стан студентів, а також увага до психічних і соціальних компонентів здоров'я – найважливіших знань валеологічної освіти та валеологічного виховання.

Саме такий комплексний підхід, що вирішує два завдання – самозберігаючу поведінку і активацію мотиваційної складової [2, 8] – сприяв наприкінці навчання у вузі покращенню фізичного розвитку студентів та стану їх здоров'я взагалі.

Так, кількість юнаків і дівчат з низьким рівнем фізичного розвитку, зменшилась на п'ятому році навчання відповідно в 2,5 і 1,8 рази.

Таким чином:

1. На початкових етапах навчання в педагогічному вузі студенти виявляють

переважно низький рівень фізичного розвитку, що обумовлює у них часті застудні захворювання.

2. Переважаючими факторами, що значно впливають на фізичний розвиток та здоров'я студентів, є стресові ситуації, гіподинамія, незбалансоване нерациональне харчування, низький освітній рівень в питаннях збереження і зміцнення здоров'я, шкідливі звички та інше.

3. Комплексний підхід до валеологічної освіти, виховання і корекції здоров'я студентів дозволяє значно покращити їх фізичний розвиток і стан здоров'я в цілому.

#### ВИКОРИСТАННЯ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Горашук В.П. Основные понятия школьного курса "Основы валеологии" // Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції з валеології "Формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язковий компонент системи національної освіти". – К.: ІЗМН, 1997. – С.78-84.

2. Дуднікова М.А. Формування здорового способу життя студентів педагогічного коледжу // культура здорового способу життя. Спец.-випуск, 2005 – С. 82-83.

3. Качан Г.А. Соціально – педагогічні аспекти формування здорового способу життя підлітків. Здоров'я: теорія і практика / Г.А. Качан. Вітебськ, 2004. – 155 с.

4. Лохвицька Л.В. Виховання здорової дитини в сучасній сім'ї. Сім'я – берегиня здоров'я дитини / Лохвицька Л.В., Андрущенко Т.К. – Тернопіль: Мандрівець, 2010. – 228 с.

5. Мельников І. М. Сучасні проблеми управління виховним процесом у вищих навчальних закладах України / І. М. Мельников, О. А. Невмержицький // Нові технології навчання. – К. : [б. в.], 2002. – Вип. 32. – С. 3–23.

6. Сергеева О. Н. Управление процессом формирования здорового образа жизни детей и подростков / О. Н. Сергеева // Образование. – 2002. – № 5. – С. 98–102.

7. Фролов А.Ф., Литвинов В.А. Проблемы здоровья и физической подготовленности. // Валеология. – 2004 – № 2. – С. 32-33.

8. Панкратьева Н.В., Попов В.Ф, Шиленко Ю.В. Здоровье – социальная ценность: вопросы и ответы / Н.В .Панкратьева, В.Ф Попов, Ю.В. Шиленко. – М.: Мысль, 1989. – 236с.