

# ОБГОВОРЮЄМО ПРОБЛЕМУ

Василь ВАСИЛЮК

## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ: ФАКТОРИ ВПЛИВУ

*У статті проаналізовано проблеми фізичного виховання молодшої генерації. Висвітлено фактори впливу на фізичне виховання студентів. Доведено необхідність створення та імплементації системи валеологічних знань у закладах освіти.*

Вчені, медики, психологи, педагоги, соціологи констатують, що незважаючи на заходи щодо вдосконалення системи фізичного виховання, імплементацію різноманітних інноваційних освітніх проектів та наукових шкіл, здоров'я молодшої генерації потребує особливої уваги зі сторони владних структур, оскільки катастрофічно погіршується. Аналіз концепцій та програмних документів, які розроблялись у провідних країнах світу та в Україні (Програма розвитку ООН, програма Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), Національна програма патріотичного виховання населення, формування здорового способу життя, розвитку духовності та зміцнення моральних засад суспільства, Цільова комплексна програм "Фізичне виховання — здоров'я нації", інші) свідчить що світова спільнота тримає у полі зору вирішення проблем збереження людського потенціалу та його здоров'я [1, 2].

Отже, актуальною сьогодні є вирішення проблем фізичного виховання молодшої генерації, формування здорового способу життя, фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я.

**Метою статті** є висвітлення факторів впливу на фізичне виховання студентів.

Програма розвитку, запропонована ООН, дозволяє окреслити фактори, що впливають на стан здоров'я людини, рівень її життя та довголіття. До них відносять фактори які мають загальноцивілізаційний характер і пов'язані з фундаментальними еволюційними законами природи, розвитком людської цивілізації.

За ними слідує фактори, які мають спільну основу і широкий спектр причин: елементарна технічна безграмотність, невідповідність людини до виконання певних професійних операцій, нехтування суспільних, соціальних, екологічних, етичних, духовних, моральних, правових норм і критеріїв. До них ми відносимо: забруднення довкілля, неготовність людини адекватно реагувати на соціальні потрясіння або техногенні катастрофи, що, зазвичай, виникають, коли відбувається перехід суспільства на якісно новий рівень науково-технічного прогресу.

90-ті роки минулого століття для України, як і для всіх країн на пост - радянському просторі, стали кризовими для багатьох соціальних інституцій. Однак, найбільшій кризи зазнав інститут сім'ї. За даними Міністерства охорони здоров'я України характерними ознаками такої кризи є народження дітей, які мають затримку психофізичного та емоційного розвитку.

Дослідники (І. Брехман, В. Колбанов, С. Лебедченко Л. Татарнікова) зазначають, що в результаті кризової ситуації, яка вражає політичну, економічну, соціальну сфери життєдіяльності суспільства, особливої загрози зазнає підрастаюче покоління, тобто майбутнє нації. Аналітичні дані Міністерства здоров'я України свідчать, що майже 60% першокласників мають певні відхилення у здоров'ї, до них відносять: зниження темпів росту, поганий зір, дисфункцій у роботі внутрішніх органів тощо. І як результат, — у кожного другого учня до кінця навчання у школі ці відхилення трансформуються у хронічні захворювання. Кожного року збільшується кількість підлітків, котрі мають обмежений резерв здоров'я та дисгармонію фізичного та психічного розвитку, Отже, рівень захворювань серед дітей та молоді має тенденцію збільшуватись [3; 4; 5; 6].

На жаль, сучасні навчальні заклади, які є складовою суспільства, не можуть забезпечити гармонійне фізичне виховання, сприяти зміцненню, збереженню, відновленню здоров'я молодішої генерації, формуванню у неї здоров'язберігаючої компетенції. Стан здоров'я учнів, котрі навчаються в інноваційних освітніх закладах (гімназіях, ліцеях, коледжах, спеціалізованих школах), де навчальне навантаження та його інтенсивність зростає, а вимогливість викладачів надзвичайно висока, є набагато гіршим ніж у їх однолітків.

У школах нового типу учні хворіють у 2-,3 рази частіше, оскільки великі навантаження є основною причиною психічних так і соматичних дисфункцій і призводить до захворювань.

Загальновідомо, що стан здоров'я людини та її репродуктивна функція залежить від багатьох факторів. але найбільш вагомими є матеріально-побутові умови життя. Фахівці вважають, що забруднення довкілля та зниження якості продуктів харчування, алкоголізація та наркотизація суспільства, неефективність превентивних та профілактичних заходів щодо поширення ВІЧ-СНІД та інших інфекційних захворювань, несвоєчасна медична допомога, яка має низьку якість, негативно впливає на стан фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я нації.

Чільне місце серед хронічних захворювань у молодіжному середовищі займають хвороби органів травлення, статевих органів та алергічні захворювання.

Педагоги та психологи вважають, що саме у підлітковому та юнацькому віці спостерігається тенденція до зростання захворювань, оскільки, у біологічному відношенні цей вік найбільш критичний, а зміни в ендокринній системі роблять організм молодішої людини найбільш чутливим до впливу шкідливих факторів. Анкетування, яке проводилось серед першокурсників вищих навчальних закладів м. Рівного (Рівненський державний гуманітарний університет, Рівненський інститут слов'янознавства, Національний університет водного господарства та природокористування, Міжнародний економіко - гуманітарний університет ім. академіка С. Дем'янчука) свідчить, що кожен другий респондент курить, майже 40% опитуваних вживали або пробували алкоголь. 38% опитуваних не можуть дати визначення терміну “здоровий спосіб життя”; 85% — не займаються фізкультурою і спортом; а 45% опитуваних не бояться захворіти на ВІЧ-СНІД, оскільки не знають і не усвідомлюють наслідків цієї жакливої хвороби, майже 50% респондентів нехтують порадами батьків, викладачів, старших людей щодо здорового способу життя, не задумуються про шкоду, що завдає алкоголь, тютюнокуріння, наркотики, ранній статевий дебют для молодого організму.

Низький рівень здоров'я молоді безпосередньо впливає на стан збройних сил країни та виробничий потенціал країни. Як результат, - за останні 10 років майже 27% молодих людей, які мають хронічні захворювання, отримали відстрочку від призову до армії.

У 80-ті роки минулого століття широкого вжитку набув термін “валеологія”. Валеологія визначила новий напрям у науці, що передбачав фізичне виховування молоді, складовими якого є формування здорового способу життя, здоров'язберігаючої компетенції, та окреслення технологій активного його формуванням. На думку Л. Татарнікової, найважливішими факторами, що впливають на формування фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я нації є: освіта, виховання, культура [6].

Цікавим, на нашу думку, є досвід російських колег. Так, у 1991 році на Першій Російській Асамблеї, яка відбувалась у Москві, були представлені дослідження, котрі підтвердили, що майже у всіх навчальних закладах країни не реалізуються навчальні програми, які забезпечують духовний, моральний, фізичний та психічний розвиток особистості. Російські психологи констатували, що процеси, які відбуваються в закладах освіти, порушують психологічний клімат закладу, погіршують стан здоров'я вихованців. Вони швидко втомлюються, не почуваються комфортно, і, як результат — у них з'являється почуття дисгармонії з собою та оточуючим світом. В той же час, медики констатують тенденцію до збільшення захворювань і серед педагогів, яку пов'язують з організацією їх трудової діяльності. Нервово та психологічне перевантаження є причиною дидактогенних станів (психологічних порушень), які пов'язують з інтенсифікацією педагогічного процесу, що негативно впливає на стан здоров'я всіх його учасників.

Отже, актуальною сьогодні є суспільна потреба формувати у молоді імперативів здоров'я та здорового способу життя та здоров'язберігаючої компетенції. Першочерговими мають бути

радикальні зміни у політиці, економіці, культурі, освіті, екології, медицині, але найважливіше - у свідомості кожної людини щодо власного здоров'я та здорового способу життя.

Для реалізації мети, а саме: підготовка молодшої генерації до майбутньої повноцінної життєдіяльності необхідно розробити та впровадити у навчальний процес освітніх закладів систему валеологічних знань, що сприятиме формуванню фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Постанова Кабінету Міністрів України від 15 вересня 1999 р. № 1697 “Про затвердження Національної програми патріотичного виховання населення, формування здорового способу життя, розвитку духовності та зміцнення моральних засад суспільства”.
2. Указ Президента України про затвердження Цільової комплексної програми “Фізичне виховання — здоров'я нації” //Відомості Верховної Ради. — 1998. — № 18. — С. 37.
3. Брехман І.І. Валеологія — наука про здоров'я. — М.: “Фізкультура і спорт”, 1990. — С. 206–207.
4. Колбанов В.В. Здоров'я і освіта. — С.Пб., 1995. — 178 с.
5. Лебедченко С.Ю. Формування культури здоров'я майбутнього вчителя в процесі професійної підготовки: Дис.... канд. пед. наук. — Волгоград, 2000. — 230 с.
6. Татарнікова Л.Г. Педагогічна валеологія: генезис. Тенденції розвитку. — 2-е видання. — С.-Пб., 1997. — 134 с.

Олександр САБІРОВ

### ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТА ЯК НАЦІОНАЛЬНА КУЛЬТУРНА ЦІННІСТЬ У ОСВІТНЬОМУ ЄВРОІНТЕГРАЦІЙНОМУ ПРОСТОРИ

*У статті здійснено аналіз і узагальнено теоретичні напрацювання з проблеми удосконалення стану здоров'я студентів і формування принципів здорового способу життя на основі входження України до євроінтеграційного простору.*

Здоров'я — одне з найвищих людських цінностей, від якої залежать добро і щастя кожної людини. Не випадково у традиції всіх народів існує правило при нагоді бажати людині “міцного здоров'я”. Та окрім цього персонального виміру воно має багато соціальних аспектів. Здоров'я є необхідною умовою, що сприяє самовиявленню особистості, збереженню і зростанню продуктивності праці, економіки держави, гарантує благополуччя всього суспільства [1; 3; 4].

Отже, здоров'я — суспільне багатство, один з фундаментальних показників добробуту народу [6]. Однак, його не можна спрощувати до суто фізіологічних показників, адже, як засвідчують науковці, це комплексне і багатогранне поняття. Доктор педагогічних наук В. Оржеховська, наголошує: “Світова наука передбачає цілісний погляд на здоров'я як на феномен, що інтегрує принаймні чотири сфери здоров'я: фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) та духовну. Усі ці складові невід'ємні одна від одної, тісно взаємопов'язані, діють одночасно, а їх інтегрований вплив визначає стан здоров'я людини” [10].

У рамки фізичного здоров'я входить виразне прагнення людини досягти й зберегти фізичну досконалість і вправність у молодому віці. Кожен має усвідомлювати наскільки важливо для тривалого і плідного життя зберігати високу загальну фізичну працездатність, загартованість організму, дотримання раціонального режиму дня, виконання вимог особистої гігієни, правильного харчування та ін.

На наш погляд, у рамках психічного виміру існує той значний резерв, у рамках якого можна посилювати виховний вплив освітньо-виховних закладів на молодь шляхом раціональнішого і повнішого використання тих новітніх досягнень наук, які вивчають діяльність мозку та інших важливих для психіки систем організму людини. Про їх роль у фундаментально-науковій підтримці педагогіки і психології вказують не лише науковці США [2], але й України [5].

Останнім часом вітчизняні та зарубіжні науковці наголошують на важливості емоційного інтелекту людини. Він потрібний їй для індивідуального успіху. Але в рамках психічно-соціального виміру вищого значення набуває не показник ментально-аналітичних здібностей