

ВПЛИВ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

Тривалий час спостерігається стійка тенденція до зниження загального рівня здоров'я населення України в цілому і, зокрема, студентської молоді. Аналіз фізичного стану здоров'я молоді сьогодні є досить невтішним. У сучасній молоді не сформовано загальне цілісне поле значущих та не значущих сфер життя. Теоретичні дослідження показали, що в освітніх закладах усіх рівнів не створено системи формування, збереження і зміцнення здоров'я, а процес формування здорового способу життя в значній частини студентів має ситуативний характер.

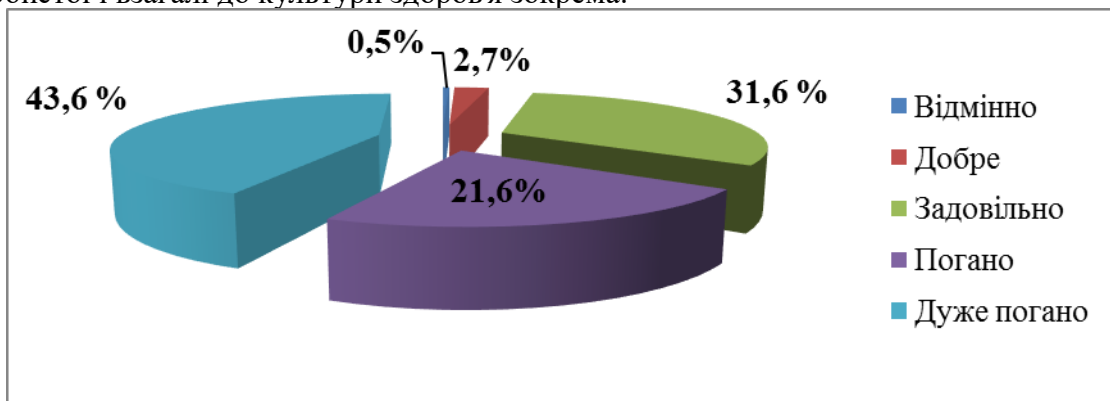
Причинами низького рівня сформованості культури здоров'язбереження молоді є відсутність особистісного ціннісного ставлення у студентів до власного здоров'я, заходів стимулювання здоров'язбережувальної діяльності студентів у навчальній та позанавчальній діяльності, недостатня мотивація у руховій активності, низький рівень здоров'язберігаючої компетентності, відсутність знань, умінь та навичок профілактики професійних хвороб. Відомо, що на сьогодні зростає кількість студентів із хронічними захворюваннями. За результатами медичних досліджень лише 10% випускників можуть вважатися здоровими, 40% мають хронічну патологію. У кожного виявлено декілька хронічних захворювань.

Проба Мартіне-Кушелєвського дозволяє провести оцінку швидкості адаптації організму на фізичне навантаження, а також уточнити час, необхідне на відновлювальні процеси. Іншими словами, проба Мартіне визначає здатність серцево-судинної системи відновлюватися після занять фізичними вправами. Найчастіше тест використовують в щодо нетренованих людей, оскільки для його проведення не потрібна складна апаратура, необхідний тільки секундомір і тонометр. Оцінка. Збільшення частоти серцевих скорочень (ЧСС) після навантаження до 25% оцінюється на «відмінно», 25-50% - «добре», 51-75% - «задовільно», 76-100% - «погано», більше 101% - «дуже погано».

Аналіз проведеної планової функціональної проби Мартіне - Кушелєвського показав (діаг.1), що з 513 студентів першого курсу Одеської національної академії харчових технологій, віднесених за результатами медичного огляду до основної медичної групи, лише 0,5 % отримали оцінку відмінно.

43,6 % студентів, які до проведення проби Мартіне - Кушелєвського за результатами медичного огляду відносилися до основної медичної групи, зараз, за результатами тестування, вже отримали допуск до занять з фізичного виховання в спеціальній групі. За результатами проби Мартіне - Кушелєвського 96,8 % студентів першого курсу основної медичної групи, виконувати фізичне навантаження в повному обсязі не рекомендується.

Рівень здоров'я молоді багато в чому обумовлений відсутністю у студентів інтересу до своєї особистої і взагалі до культури здоров'я зокрема.



Діаграма 1. Результати оцінки функціонального стану студентів - першокурсників за допомогою проби Мартіне-Кушелєвського

Для визначення відношення до фізичної культури та спорту, рівня самостійної фізичної активності та відношення до культури здоров'я студентів 1 курсу (453 студента, з них 287 дівчат) на початку 2017-2018 н. року було проведено анкетування.

Було виявлено, що 42,6 % жінок та 39,4 % чоловіків самостійно займаються фізичними вправами 1 раз на тиждень, 40,2 % жінок та 50 % чоловіків – долучаються до фізичної активності 2-3 рази на тиждень, відповідно 14,8 % і 8,8 % респондентів займаються більше 3 разів на тиждень, а 2,4 % жінок та 1,8 % чоловіків взагалі нічим не займаються. Такі показники свідчать, що лише 55 % жінок та 58,8 % чоловіків усвідомлюють значущість фізичної культури для їх здоров'я, активно систематично займаються спортом та достатньо мотивовані до цієї діяльності.

Серед мотивів, які спонукають їх займатися фізичною культурою 18,5 % жінок та 19,6 % чоловіків назвали «здобуття заліку та високого балу рейтингу», 9,6 % та 6,4 % респондентів відповідно визначили «потребу у русі», 27,4 % жінок та 21,1 % чоловіків окреслили важливість «зміцнення їх здоров'я», 2,8 % та 5,4 % респондентів – «досягнення високого рівня працездатності», 18,2 % жінок та 19,5 % чоловіків займаються для «покращення власної тілобудови», 7,4 % та 8 % респондентів – «для покращення загальної фізичної кондиції», 3,5 % жінок та 1,9% чоловіків займаються через «звичку», 8,7 % та 8,8 % опитаних визначили мотивом «відчутну користь від занять», 1,8 % та 2,1 % студентів відповідно окреслили «можливість поспілкуватися», 2,1 % та 3,4 % майбутніх фахівців вказали «позитивне відношення до фізичної культури у колективі» та 0 % жінок і 3,8 % чоловіків головним мотивом занять назвали «приклад товаришів». Отже, як для жінок так і для чоловіків основними мотивами до занять фізичною культурою є зміцнення їх здоров'я, покращення власної тілобудови, здобуття заліку та високого балу рейтингу.

На питання «Які заходи могли б підвищити ваш інтерес до занять фізичною культурою?» 22,9 % майбутніх фахівців харчової промисловості жіночої статі та 15,8 % чоловічої визначили «задоволення потреби у руховій активності», 38,2% жінок та 29,1 % чоловіків – «заняття видами фізичної культури до яких є схильність», 20 % та 26,5 % респондентів відповідно окреслили «підвищення оздоровчої спрямованості цих занять», 8,5 % жінок та 6,8 % чоловіків назвали – «високу організацію занять фізичною культурою», 4,4 % студенток та 5,8 % студентів вказали – «формування свідомої потреби у цих заняттях», 3,6 % жінок та 7,7 % чоловіків окреслили – «високу якість організації занять фізичною культурою», 2,4 % та 8,3 % осіб відповідно не змогли визначитися з відповіддю.

Зазначене доводить, що у сучасних умовах інтерес до занять фізичною культурою могли б підвищити заняття видами фізичної культури, до яких є схильність. Тобто студент має сам обирати ті види фізичної активності, які йому більш до вподоби і, відповідно, таке фізичне навантаження призводить до «ефекту задоволення від руху».

На питання «Чи є для Вас пріоритетом культура здоров'я?» 89,9 % жінок та 94,3 % чоловіків відповіли позитивно. Також більшість опитаних студентів (82,9 % жінок та 94,6 % чоловіків) підтверджує думку про те, що культура здоров'я є необхідною складовою інтелекгентної людини.

Більш, ніж половина опитаних (47,5 % жінок та 47,1% чоловіків) впевнені, що культура здоров'я великою мірою формується в колі сім'ї, 29,2 % жінок та 20,5 % чоловіків – в школі, 20,9 % жінок та 31,5 % чоловіків – в колі друзів та колег.

Узагальнюючи зазначене, можна стверджувати, що оскільки опитування проводилось лише зі студентами 1 курсу, то робота з формування їх культури здоров'я у навчально-виховному процесі їх загальноосвітніх закладів проводилася несистематично, поверхово, з використанням обмеженої кількості методів та здоров'язбережувальних засобів, що потребує корекції у стінах вищого навчального закладу, оскільки ця прогалина може суттєво позначитися на рівні їх майбутньої професійної діяльності.

Анкетування, проведене серед студентів першого курсу Одеської національної академії харчових технологій показало, що у них не сформоване поняття культури здоров'я. За даними анкетування 96,2 % студентів не підготовлені до самостійної роботи по формуванню культури здоров'я, 79,2 % с студентів не мають часу або не бажають формувати культуру здоров'я,

74,1 % – не дотримуються режиму дня. Аналіз узагальнених результатів показав, що:
– 97,2 % опитаних студентів пов'язують здоров'я і здоровий спосіб життя із заняттями фізичної культурою і спортом;

– переважаюча більшість опитаних студентів пов'язують поняття культури здоров'я з уявленням про здоровий спосіб життя і значеннями про способи зміцнення здоров'я.

Наслідком такої картини стає те, що майже 60% випускників вищих навчальних закладів унаслідок низького рівня здоров'я, фізичної підготовленості та фізичного розвитку не готові працювати з належною самовіддачею, яка необхідна в сучасних умовах виробництва.

Всезростаюча оптимізація навчального процесу, використання нових технологій навчання, нових засобів навчання, особливо комп'ютерних, приводять до зростання числа студентів не здатних без особливої напруги та сторонньої допомоги адаптуватися до навчальних навантажень тому все гостріше постає питання про впровадження здоров'язберігаючих технологій. А це вимагає від викладачів продумування і розрахунку основ таких технологій, нових методик навчання, засобів навчання.

Ефективність позитивного впливу на здоров'я студентів різних оздоровчих заходів визначається не хаотичністю методів, а системною роботою за всіма напрямками. Процес формування свідомого ставлення до власного здоров'я потребує обов'язкового поєднання інформаційного й мотиваційного компонентів із практичної діяльності студентів, що сприятиме оволодінню необхідними здоров'язберігаючими вміннями і навичками.

Діяльність викладача повинна бути орієнтована на формування у студентів стійкої позиції, що передбачає визначення цінності здоров'я, почуття відповідальності за збереження й зміцнення власного здоров'я, поглиблення знань, умінь, навичок, пов'язаних з усіма складовими здоров'я.

Впровадження здоров'язберегаючих технологій потребує від викладача не допускати перевантаження студентів, враховувати їх фізіологічні особливості. Намагатися планувати такі види роботи, які сприяють зниженню втоми. Ставлення студентів до свого здоров'я є основою здоров'язбереження, так як через мотивацію цього ставлення можна здійснити ціннісно-орієнтовану діяльність студентів по збереженню та зміцненню власного здоров'я.

Висновки. Цілісний підхід до вирішення проблеми здоров'язбереження та формування культури здорового способу життя виявляється у формуванні культури здоров'язбереження шляхом об'єднання зусиль викладачів, кураторів груп, спортивних клубів.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення проблеми здоров'язбереження в процесі навчання студентів у закладах вищої освіти других країн.

Список використаної літератури:

1. Бараненко В. А. Культура здоров'я студентів: учеб. пособие/ В. И. Бараненко, Л. А. Рапопорт. – Екатеринбург: ГОУВПО «УГТУ – УПН», 2003. – 224 с.

2. Казин Е. М., Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию: учеб.пособие для студ. вузов/ Е. М. Казин, Н. Г. Блинова, Н. А. Литвинова. – М: Гуманит. изд. центр Владос, 2000. – 192 с.

3. Кривошеєва Г.Л. Культура здоров'я особистості як соціально-педагогічна проблема // Шлях освіти – 2001 – №1. – С.35-38.

4. Раєвський Р.Т. Здоров'я, здоровий спосіб життя студентської молоді/ Р.Т. Раєвський, С. М. Канішевський, І. Д. Смолякова/ Науковий вісник. Одеський державний економічний університет. Науки: економіка, політологія, історія. – 2006. -№3(23). – С. 117 – 126.

5. Смолякова І. Д. Формування здорового способу життя студентів у в системі фізичного виховання вищого навчального технічного закладу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.12 – Теорія та методики навчання (фізична культура, основи здоров'я) / І. Д. Смолякова. – К., 2010. – 21 с.

Науковий керівник: к.п.н., доцент Струк Б. І.