УДК 378:613.8
Кий О.Г.
старший викладач Хортицької національної навчально-реабілітаційної академії

ЛІКАРСЬКО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА СЬОГОДЕННЯ – ЗДОРОВ'Я СУЧАСНОГО СТУДЕНТА УКРАЇНИ

Дуже обнадійливим звучить девіз сучасної молоді: «Модно бути здоровим!». Край важливо розвивати ці тенденції, і закріпляти ставлення до них, як до природних життєвих потреб.

Сучасна медицина (хвороб і хворих!) лікує хвороби, а не формує у людей настрій на здоровий спосіб життя. Лікар з «Доктора Айболіта» повинен стати «архітектором здоров'я», а «медицина хвороб» повинна стати «медициною здоров'я». Тому ВООЗ проголосила напрямок, згідно з яким в XXI столітті медицина повинна перейти від «захисно-оборонних» до «соціально-конструктивних» позицій, пов'язаних зі створенням самого здоров'я і активного якісного довголіття.

Кафедра фізичної терапії, ерготерапії та фізичної культури і спорту Хортицької національної академії визначила найбільш ймовірні причини, що впливають на нездоров'я студентів та медико-педагогічно-соціальну спрямованість проблеми. Завдяки зусиллям зацікавленого контингенту студентства і методологічним рекомендаціям викладацького колективу були запропоновані і впроваджені здоров'язберігаючі технології.

Одним з головних показників якості підготовки висококваліфікованих кадрів поряд з професійною компетентністю є зміцнення здоров'я студентів, підвищення їх працездатності. З урахуванням сучасної кризової соціально-економічної ситуації в країні, вивчення здоров'я сучасних студентів слід розглядати, як комплексну медичну, педагогічну і соціальну проблему, та вплив на нього комплексу різнобічних факторів, що викликають різні види напруги (фізичний, психічний, фізіологічний, духовний, соціальний та ін.) і вимагають активізації пристосувальних механізмів, що знижують ризик різного роду захворювань.

Раніше держава використовувала обмежені матеріальні ресурси насамперед на лікування і надання невідкладної допомоги. Профілактиці ж захворювань і популяризації ЗСЖ не приділялося належної уваги. Підтверджується це аналізом стану здоров'я абітурієнтів, який свідчить про тенденцію до його погіршення з кожним роком. Кількість першокурсників, віднесених до спеціальної медичної групи, збільшується в рази за рахунок студентів з низькою фізичною активністю, дефіцитом маси тіла до 20 кг та надлишковою масою тіла.

Такий стан здоров'я молоді – результат не тільки тривалого впливу несприятливих соціально-економічних чинників, а й небажання дбати про власне здоров'я: у більшості студентів відсутні елементарні навички основ культури і розуміння необхідності ЗСЖ, а шкідливі звички, які мають місце вже в шкільному середовищі, примножуються. Тільки третина з них позитивно ставляться до проблем рухової активності і необхідності занять фізкультурою і спортом. У нових же умовах (вузівського навчання) вчорашній учень відчуває значне психоемоційне напруження в наслідок зміни звичного стереотипу, що супроводжується порушенням режиму праці, відпочинку та харчування, а в цілому – напругою компенсаторно-пристосувальних систем організму.

Також, до числа факторів, що негативно впливають на здоров'я студентів треба віднести транспортну проблему (на дорогу витрачається багато часу і чимало коштів) та необхідність поєднання навчання з роботою (як правило, це низькооплачувана праця у вечірній і нічний часи), при якому накопичуються фізична і психологічна втома завдяки моральному незадоволенню, не кажучи вже про порушення режиму і харчування (характеризувати його необхідно не просто, як нерегулярне або всухом'ятку, а й як недостатнє. Воно не тільки подорожчало, але і зменшилася в обсязі і кількості, за умови того, що процес розвитку у більшості молодих людей ще не закінчився). Це нерідко призводять до зриву адаптації і виникнення різних функціональних розладів та захворювань.

Вільний час студентів значно менше середньої тривалості вільного часу молоді інших соціальних груп. Аналізування змісту вільного часу доказує наявність статистично корелюючого зв'язку між кількістю скарг на погане самопочуття і часом перебування студентів на свіжому повітрі.

Особливе місце у нашому вузі належить попереджувального роду соціальним і медико-профілактичним заходам. У числі таких:

- можливість оцінки функціонального стану органів і систем методом нелінійного аналізу з використанням дослідницької апаратури «Oberon»;

- широкий асортимент фізіотерапевтичних процедур з метою профілактики загострень хронічної патології в період ремісії на базі відділення ранної соціальної реабілітації; кисневі коктейлі та фіточаї;

- активна освітлювальна робота сезонних станів і захворювань;

- кураторські години з профілактики COVID-19, туберкульозу, ВІЛ, венеричних захворювань, шкоди вживання тютюну, алкоголю, наркотиків;

- організація дієтхарчування в харчоблоці академії.

Також важливим є проведення спортивних турнірів, спартакіад та конкурсів в спортзалі, на футбольному полі та волейбольному майданчику, в паркових зонах національного заповідника о. Хортиця.

Однією з найважливіших цілей педагогічної системи освіти і формування у студентів кафедри фізичної реабілітації, ерготерапії, фізичної культури і спорту здоров'язберегаючих технологій є підготовка майбутніх фізичних терапевтів до особистісно-професійної діяльності в сфері ЗСЖ. Ось основні завдання для її досягнення:

1. Охорона здоров'я студентів і викладачів, як суб'єктів освітнього процесу, на яких діє комплекс негативних впливів інформаційного, біорітмологічного, психологічного і соціального характерів;

2. Корекція способу життя студента як індивіда юнацького віку, з властивими йому анатомо-фізіологічними особливостями, рівнем здоров'я та накопиченими хворобами та факторами ризику;

3. Планомірне формування культури здоров'я у студента як майбутнього носія еталонів ЗСЖ, а також індивідуума, що має хороший фізичний, психічний і моральний стан здоров'я, найбільш необхідного для успішної професійної діяльності.

Інформаційна забезпеченість формування здоров'язберегаючих компетентностей – це невід'ємний компонент педагогічної системи. Саме тому навчальна і наукова інформація з питань здоров'я і ЗСЖ в нашому закладі носить випереджаючий характер, що підтверджується початком освіти студентів в області здоров'я з перших курсів навчання у вигляді оволодіння:

- знаннями про біологічну природу організму людини і взаємодію його із зовнішнім середовищем;

- знаннями з охорони здоров'я і безпеки життєдіяльності;

- системою знань, умінь і навичок, що забезпечують збереження і зміцнення фізичного, психічного і соціального здоров'я його і взаємозв'язок із суспільством;

- системою знань про людину як суб'єкта освітнього процесу, його вікових і індивідуальних особливостей та організаційними вміннями, необхідними для розвитку творчих здібностей.

При дотриманні певних педагогічних умов це сприяє запобіганню стресових і конфліктних ситуацій в період навчання (насамперед дистанційного) і під час екзаменаційних сесій.

Питання зміцнення здоров'я і зниження рівня захворюваності студентів постійно перебувають в зоні уваги ректорату, вченої ради, відділів з виховної, навчальної та наукової роботи Хортицької національної академії.

Пріоритетними напрямками є активізація і привабливість пропаганди ЗСЖ, результативність боротьби зі шкідливими звичками, ефективність оздоровчої та масової спортивної роботи.

«Програми та методи виховання тільки тоді матимуть силу в дійсності, якщо вони перейдуть в переконання вихователя». К. Ушинський. Саме тому, на кафедрі фізичної терапії, ерготерапії та фізичної культури і спорту в процесі навчання ЗСЖ, педагоги з успіхом використовують особистий досвід боротьби з надмірною вагою, відмови від тютюнопаління (на території академії категорично заборонено), вживання алкоголю. Вимоги до педагогів, які займаються формуванням ЗСЖ, крім професійної компетентності і грамотності, включають культуру здоров'я педагогічного колективу (переважне представництво співробітників кафедри мають спортивні досягнення і наукові ступені):

1. Одинець Т. Є., доктор наук з фізичного виховання та спорту, завідувач кафедрою, професор, майстер спорту зі стрибків у воду.
2. Бандуріна К. В., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, кандидат в майстри спорту з легкої атлетики.
3. Баришок Т. В., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, кандидат в майстри спорту з легкої атлетики.
4. Буренко М. С., кандидат педагогічних наук, кандидат в майстри спорту з легкої атлетики.
5. Сергата Н. С., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, кандидат в майстри спорту з легкої атлетики.
6. Грицай О.І., майстер спорту з українського рукопашу «Спас».