

УДК 316.4

Палічук Ю.І.

канд. пед. наук, доц., Буковинський державний медичний університет

ФОРМУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Анотація. Стаття присвячена актуальній проблемі сучасності – стану здоров'я молоді. Орієнтиром для студента має бути створення стійкої мотивації до здорового і продуктивного стилю життя, формування потреби у фізичному самовдосконаленні. Найбільш гострою проблемою є серйозне погіршення власного здоров'я у студентської молоді, яким потрібна розробка і реалізація особистісно-орієнтованої, індивідуальної, перспективної за часом програми оздоровлення, враховуючи значний відсоток числа студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи.

Ключові слова: студенти, заняття, здоров'я, засоби фізичної культури, університет.

Abstract. The article is devoted to an actual problem of our time – the state of health of young people. The benchmark for the student should be the creation of sustainable motivation for a healthy and productive lifestyle, the formation of the need for physical self-improvement. The most acute problem is the serious deterioration of their own health among student youth, who need the development and implementation of a personally-oriented, individual, time-promising rehabilitation program, taking into account a significant percentage of the number of students classified according to their state of health to a special medical group.

Key words: students, classes, health, means of physical culture, university.

Актуальність проблеми розвитку й збереження здоров'я студентів ЗВО обумовило досить глибоке вивчення вченими різноманітних факторів, що негативно впливають на його основні параметри. Так, науковці [1, 4] наводять дані про те, що за останні роки тільки 12% студентів можна віднести до категорії здорових, а 88% страждають різноманітними захворюваннями і мають дуже низький рівень фізичного розвитку та рухової підготовленості. В основних державних програмах, таких як «Фізичне виховання – здоров'я нації», «Діти-інваліди» представлена низка факторів, що негативно впливають на здоров'я і рухові можливості студентів. Безсумнівно, і це підтверджують наукові дослідження, що основними з них є:

- наявність стійкої тенденції погіршення стану екології України;
- соціально-економічні проблеми, що обумовлюють виникнення стану хронічного стресу у дітей та дорослих;

- низький рівень культури, духовності і відповідальності суспільства, які обумовлюють зростання тютюнопаління, алкоголізму, наркоманії, токсикоманії, інфекційних захворювань, соціальної апатії як у дорослих, так і в дітей;

- нераціональне харчування, постійні проблеми з питною водою;

- погані умови побуту;

- нераціональні психоемоційні навантаження у школі, які обумовлюють виникнення гіподинамії, перенапруження здорового аналізатора, хронічну психічну втому;

- неефективна та застаріла система фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл, практично повна відсутність використання сучасних оздоровчих технологій, таких як ритміка, степ-аеробіка, фітбол-аеробіка, данс-аеробіка та ін.

Стан здоров'я населення сучасної України має тенденцію до погіршення. Це обумовлено посиленням негативних впливів економічних, екологічних, соціальних факторів. Статистичні дані свідчать про те, що при вступі до школи різноманітні відхилення у стані здоров'я має кожна третя дитина. У 17-22% дошкільнят виявлено надлишкову масу тіла, у 30-40% – захворювання носоглотки, у 15-18% – захворювання серцево-судинної і дихальної системи. Негативну стабільність мають порушення постави (30-40%), дефекти зору і нервово-психічні відхилення відповідно (45-50%, 47-50%). 50-62% учнів молодшого віку мають загострену схильність до частих захворювань, які трансформуються у хронічні форми. У віковій структурі найбільший рівень захворюваності відзначається у дітей віком від 7 до 14 років, цей показник сягає 60-70% [1, 4]. За різними даними у старшій віковій групі учнів цей показник негативно стабілізується і досягає 70% (30-40% патологія системи дихання і кровообігу; 25-30% порушення функцій опорно-рухового апарату; 10-15% дефекти слуху і 26-30% зору; 16-18% надлишкова вага тіла).

Вчені одностайно стверджують, що такий стан здоров'я дітей України обумовлено незадовільною організацією та станом фізкультурно-оздоровчої роботи в державі [2, 3]. Так, середній показник охоплення фізкультурно-оздоровчою роботою в країні складає лише 12,3%. Однією з основних причин такого стану національної системи фізичної культури та фітнесу є відсутність необхідного фінансування.

Розуміння здоров'я як стану, що характеризується відсутністю хвороби, зовсім не повне. Здоров'я людини – процес збереження й розвитку психічних і фізіологічних функцій, оптимальної роботоздатності та соціальної активності при максимальній тривалості життя. Таке розуміння здоров'я припускає тісний зв'язок між здоров'ям і резервними

можливостями організму, між здоров'ям і протистоянням організму до впливу патогенних факторів. Резервні можливості організму й разом з тим опірність хвороботворним агентам можуть протягом життя зменшуватися і збільшуватися [5]. Поряд із віковою динамікою виявляється і їх зміна під впливом різноманітних чинників. У зв'язку з цим можна виправдано говорити про зміцнення й послаблення здоров'я.

Всі вчені одностайно стверджують, що такий стан здоров'я дітей України обумовлено незадовільним станом фізкультурно-оздоровчої роботи в державі. Так, середній показник охоплення фізкультурно-оздоровчою роботою в країні складає лише 12,3%. Однією з основних причин такого стану національної системи фізичної культури та фітнесу є відсутність необхідного фінансування.

Формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів – це організований процес, який включає поглиблене вивчення принципів здорового способу життя та наслідків, до яких призводить нехтування цими принципами, вивчення методів діагностики функціонального стану організму та встановлення взаємозв'язків між факторами, що спричинюють негативний вплив на фізичний стан особи та втратою здоров'я, формування навичок знань та вмінь самовдосконалення, збереження і зміцнення здоров'я, а також готовність до пропаганди здорового способу життя в професійній діяльності.

Таким чином, немає сумніву, що у викладеному аспекті потрібно проводити спеціальні наукові дослідження з метою розробки актуальних та фінансово малозатратних педагогічних, психологічних і фітнес-оздоровчих технологій з високим мотиваційним потенціалом.

Список використаних джерел

1. Вілігорський О. М., Палічук Ю. І. Формування культури здоров'я студентів, як педагогічна проблема. *Фізична культура, спорт та здоров'я різних груп населення* : II Всеукр. науково-практична інтернет-конференція молодих вчених, 17.12.2020 р., м. Черкаси. С. 28–33.
2. Гаркуша С. В. Сучасні тенденції у стані здоров'я дітей і молоді в умовах навчання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. № 10. С. 7–11.
3. Носко М. О., Гаркуша С. В., Вертель А. В. Сучасні фактори ризику для здоров'я учнів і студентів. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки*. 2019. Вип. 3 (159). С. 267–273.
4. Палічук Ю. І. Специфіка здоров'язбережувального потенціалу освітнього середовища ЗВО. *Місце і роль фізичної терапії у сучасній системі охорони здоров'я* : II Всеукр. науково-практична інтернет-

конференція. 16 лютого 2023 р., м. Чернівці. С. 69–72.

5. Єжова О. Здоровий спосіб життя : навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2017. 127 с.