

СТАН ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ВИЩИХ ОСВІТНІХ ЗАКЛАДІВ УКРАЇНИ

В.І. Мухін, 5 курс

*Науковий керівник – Г.П. Грибан, док. пед. наук, професор,
заслужений діяч науки і техніки України*

Житомирський державний університет імені Івана Франка, Україна

Сьогодні в Україні набуває особливого значення діяльність, спрямована на формування здоров'я учнівської та студентської молоді, формування стійкої мотивації до збереження здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості, гармонійного розвитку природних здібностей та психічних якостей, використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя майбутнього покоління держави [4, с. 1]. Сучасний стан здоров'я дітей та молоді в країні є суттєвим викликом для суспільства і держави й становить реальну загрозу для її гуманітарної безпеки [4, с. 1]. Для розробки проекту Стратегії розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді на період до 2025 року фахівцями здійснюється аналіз сучасного стану розвитку рухової активності, фізичного виховання і спорту закладів вищої освіти в Україні [5, с. 2]. В документі констатується, що в Україні, незважаючи на революційні зміни в суспільстві, інтеграція до світової спільноти перебуває у кризі [5, с. 2]. Система фізичного виховання студентів, які мають хронічні захворювання, відхилення в стані здоров'я, вроджені аномалії та низький рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості, недостатньо вирішує завдання відновлення працездатності та забезпечення нормальної життєдіяльності [2].

Проведені дослідження в Поліському національному університеті (ЖНАЕУ) та Житомирському державному університеті імені Івана Франка показали досить низький рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентів-першокурсників. Понад 65,3 % з них мають неза-

довільну фізичну підготовленість, значні фізичні вади, захворювання; від 30,4 до 38,2 % віднесені до спеціальної медичної групи, а від 0,4 до 1,1 % взагалі звільнені від фізичних навантажень, мають хронічні захворювання та інвалідність (табл. 1).

Таблиця 1. – Показники медичного обстеження студентів Житомирського національного агроєкологічного університету (в %)

Рік обстеження	Кіл. чол.	Віднесено до медичної групи		
		Основної	Спеціальної	Звільнені
2017	698	69,0	30,4	0,6
2018	762	61,8	38,2	0,4
2019	724	66,2	33,8	1,1

Аналіз захворювань, даних фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів-першокурсників впродовж 2017–2019 років показав, що до 38,2 % із них мали захворювання, в тому числі, хронічні, вроджені аномалії, інвалідність, дуже поганий фізичний розвиток (порушення постави, зайва і недостатня вага тіла, непропорційність фізичного розвитку, проблеми з функціональними можливостями організму тощо). При виконанні тестів з фізичної підготовки та оцінки фізичного розвитку значна частина студентів не мала технічних навичок та певних знань про доцільність таких вимірів та виконання тестів з фізичної підготовки.

У 2018 році у ЖНАЕУ спеціальну медичну групу на I курсі складав 291 студент (38,19 %); з них – 33,87 % чоловіків і 44,00 % жінок (табл.2). На II курсі – 129 студентів (22,01 %); з них – 17,13 % чоловіків і 27,92 % жінок. У 2019 році СМГ на I курсі складало 245 осіб (33,84 %); з них – 22,02 % чоловіків і 51,74 % жінок. На II курсі – 151 студент (26,63 %); з них – 19,86 % чоловіків і 33,57 % жінок. Встановилася чітка тенденція, що СМГ більше складають жінки, ніж чоловіки. Данні узгоджуються з лонгітюдними дослідженнями професора Г. П. Грибана [1,2,3].

Таблиця 2. – Показники медичного обстеження студентів вищих освітніх закладів м. Житомира (в %)

Рік дослідження	Курс	Стать	Кіл. чол.	Віднесено до медичних груп	
				Основної	Спеціальна
2018	I	Чол.	437	66,1	33,9
		Жін.	325	56,0	44,0
	II	Чол.	321	82,9	17,1
		Жін.	265	72,1	27,9
2019	I	Чол.	436	77,9	22,1
		Жін.	288	48,3	51,7
	II	Чол.	287	80,1	19,9
		Жін.	280	66,4	33,6

Згідно рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я аеробна рухова активність середнього рівня інтенсивності має бути не менше 150 хв на тиждень (2,5 год) або аеробні вправи високої інтенсивності – не менше 75 хв на тиждень (1 год, 15 хв), або аналогічне поєднання рухової активності середньої та високої інтенсивності. Рухова активність має включати активний відпочинок та вільний час, ходьбу, їзду на велосипеді, професійну активність, домашню роботу, заняття видами спорту або планові заняття в рамках щоденної життєдіяльності, сімейних та громадських заходів [5, с. 14].

Слід також відзначити, що критерієм ефективності та якості освітнього процесу з фізичного виховання є вихованість студента, тобто наявність у нього високих духовних та морально-вольових якостей, в основу яких входить внутрішнє бажання систематично підтримувати свій стан здоров'я, достатній рівень фізичної підготовленості і розвитку, любов до фізичної культури і спорту та взагалі до здорового способу життя.

Існує велика кількість чинників, які сприяють залученню студентів до занять фізичними вправами та спортом, але досить часто вони втрачають свою силу при зустрічі студентів з певними

труднощами і перешкодами. Основними чинниками, що сприяють позитивному ставленню студентів до занять з фізичного виховання, є відповідальність і дисциплінованість, задоволення від занять, приклад викладача, товаришів тощо. Від змісту навчальних занять, місця їх проведення, емоційного клімату на заняттях та вибору засобів розвитку фізичних якостей у значній мірі залежить якість і ефективність освітнього процесу з фізичного виховання. Найбільше задоволення приносять студентам навчальні заняття, в яких використовується функціональна музика. Досить подобаються студентам, особливо жінкам, заняття на тренажерах, у чоловіків перевагу мають спортивні ігри. Менше студенти люблять заняття з легкої атлетики, кросу, котрі проводяться на стадіоні і лоні природи.

Існуюча система фізичного виховання студентів не може вирішити в повній мірі завдань, які б змінили відношення студентів до здорового способу життя. Метою фізичного виховання, окрім формування рухових вмінь, навичок, фізичних якостей, повинна стати велика освітня робота. Мета такої виховної роботи має бути спрямована не тільки на період навчання студента у закладі вищої освіти, а, перш за все, на подальше його життя та сприяти формуванню фізкультурно-оздоровчих компетентностей. Ця роль покладається на пропаганду здорового способу життя, тобто цілеспрямовану діяльність по поширенню і популяризації фізкультурно-оздоровчих знань.

Для активізації освітнього процесу у спеціальних медичних групах необхідно взаємопов'язати усі компоненти, які можуть впливати на його якість та ефективність, а саме: 1) вивчити світогляд, мотиви, інтереси та ставлення студентів до засобів фізичного виховання; 2) визначити рівень ставлення студентів до подолання відхилень у стані власного здоров'я; 3) виявити індивідуальні характерологічні особливості студентів, рівень знань про причини захворювань і відставання у фізичному розвитку; 4) обґрунтувати засоби, форми, методи і принципи фізичного вдосконалення; 5) максимально забезпечити рівень матеріально-технічного оснащення навчальних занять.

Список джерел літератури

1. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: монографія. – Житомир : Вид-во Рута, 2009. – 594 с.

2. Грибан Г.П. Підвищення якості навчального процесу з фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення. Вісник Житомирського державного університету. – Вип. 63. Педагогічні науки. – Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2012. – С. 105–109.

3. Gryban Grygoriy, Romanchuk Sergiy, Romanchuk Victor, Boyarchuk Oleksandr, Gusak Oleksandr. Physical preparation of students in Ukraine // American Journal of Scientific and Educational Research, No.1. (4) January – June, 2014. – Volume II. – «Columbia Press». – New York, 2014. – P. 286 – 291.

4. Стан фізичного виховання та шляхи модернізації у дошкільних навчальних закладах, закладах загальної середньої освіти, професійної освіти та вищої освіти. Рішення колегії Комітету з фізичного виховання та спорту МОН України від 06 липня 2018 р.

5. Стратегія розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді на період до 2025 року (Проект) [Ел. ресурс] Режим доступу: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/gromadske-obgovorennya/2019/07/17/strategiya-rozvitku-fizichnogo-vikhovannya-ta-sportu-sered-studentskoi-molodi-na-period-do-2025-rokuk.pdf>.