

Ніна ГРИБОК,

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'я людини та фізичної реабілітації Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка (Україна, Дрогобич) ilnitskaya832010@mail.ru

Наталія ЗАКАЛЯК,

кандидат медичних наук, доцент кафедри здоров'я людини та фізичної реабілітації Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка (Україна, Дрогобич) natalyazak69@gmail.com

Мар'яна ЗОРИК,

викладач кафедри здоров'я людини та фізичної реабілітації Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка (Україна, Дрогобич) maryanazorik89@mail.ru

ВИЗНАЧЕННЯ СПРЯМОВАНОСТІ СТУДЕНТІВ ДО САМОЗДОРОВЛЕННЯ ЯК ВАЖЛИВОГО КРИТЕРІЮ СФОРМОВАНОСТІ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

У статті розглядаються актуальні питання формування культури здоров'я студентської молоді. Зосереджується увага на проблемі ціннісного ставлення студентів до власного здоров'я. Наведено дані анкетування студентів першого курсу Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка у контексті спрямованості до самооздоровлення. З'ясовано, що у більшості майбутніх фахівців низький рівень спрямованості до самооздоровлення. Особливу увагу акцентовано на необхідності окреслення першочергових заходів у цій сфері.

Ключові слова: здоров'я, культура здоров'я, здоровий спосіб життя, нозологія, методика визначення спрямованості до самооздоровлення.

Лім. 11.

Nina HRYBOK,

Ph. D in Pedagogical sciences, Associate Professor of Human Health and Physical Rehabilitation Department, Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University (Ukraine, Drohobych) ilnitskaya832010@mail.ru

Nataliia ZAKALYAK,

Ph. D in Medical sciences, Associate Professor of Human Health and Physical Rehabilitation Department Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University (Ukraine, Drohobych) natalyazak69@gmail.com

Mariana ZORYK

Lecturer of Human Health and Physical Rehabilitation Department Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University (Ukraine, Drohobych) maryanazorik89@mail.ru

DETERMINATION OF STUDENTS' ORIENTATION TO HEALTHY SELF-RENDERING AS IMPORTANT CRITERION OF HEALTH CULTURE FORMATION OF PERSONALITY

The pressing questions of forming of students' health culture are examined in the article. The article focuses on the problem of students' value attitude to their own health. Data of questionnaires of first-year students of Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University in the context of orientation to healthy

self-rendering are presented in the article. It was found that the majority of future professionals turning to low health improvement. The special attention is paid to the necessity of lineation of near-term measures in this field.

Key words: health, health culture, healthy way of life, nosology, methodology of determination of orientation to self-rendering healthy.

Ref. 11.

Нина ГРИБОК,

кандидат педагогических наук, доцент кафедры здоровья человека и физической реабилитации Дрогобычского государственного педагогического университета имени Ивана Франко (Украина, Дрогобыч) lnitskaya832010@mail.ru

Наталія ЗАКАЛЯК,

кандидат медицинских наук, доцент кафедры здоровья человека и физической реабилитации Дрогобычского государственного педагогического университета имени Ивана Франко (Украина, Дрогобыч) natalyazak69@gmail.com

Марьяна ЗОРИК,

преподаватель кафедры здоровья человека и физической реабилитации Дрогобычского государственного педагогического университета имени Ивана Франко (Украина, Дрогобыч) maryanazorik89@mail.ru

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УСТЕРЖЕННОСТИ СТУДЕНТОВ К САМООЗДОРОВЛЕНИЮ КАК ВАЖНОГО КРИТЕРИЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ

В статье рассматриваются актуальные вопросы формирования культуры здоровья студенческой молодежи. Концентрируется внимание на проблеме ценностного отношения студентов к собственному здоровью. Приведены данные анкетирования студентов первого курса Дрогобычского государственного педагогического университета имени Ивана Франко в контексте направленности к самооздоровлению. Установлено, что в большинства будущих специалистов низкий уровень устремленности к самооздоровлению. Особое внимание акцентировано на необходимости определения первоочередных мер в этой сфере.

Ключевые слова: здоровье, культура здоровья, здоровый образ жизни, носология, методика определения направленности к самооздоровлению.

Лит. 11.

Постановка проблеми. Однією з найактуальніших проблем українського суспільства є здоров'я сучасної молоді, бо саме від майбутніх фахівців багато в чому залежить розвиток та добробут будь-якої держави. Саме здорова людина є найбільш конкурентоспроможною на ринку праці, здатна ефективно створювати духовні і матеріальні цінності, генерувати нові ідеї і творчо їх розв'язувати.

Згідно даних Міністерства охорони здоров'я майже 90% дітей, учнівської молоді і студентів мають відхилення у стані здоров'я, більше 50% – незадовільний рівень фізичної підготовленості. Значна кількість дітей при вступі до школи вже мають відхилення у стані здоров'я, а по закінченню навчання у загальноосвітніх навчальних закладах їх стає ще більше [3, 3].

Так, у 2010 р. медики констатували, що за час навчання у загальноосвітньому навчальному закладі школярі втрачають щонайменш третину свого здоров'я. Зокрема погіршуються зір (у 3 рази), слух (1,3), постава (4,6), зростає кількість випадків захворювання нирок (1,5), хвороб органів травлення (2,5), нервової системи (2), ендокринних

залоз (2,5). У порівнянні з 2005 р. підліткова захворюваність за всіма класами хвороб зросла у 2010 на 19 % [11, 39].

Дослідники у цій галузі зазначають, що від 45 % до 50 % випускників шкіл мають серйозні морфофункціональні відхилення у стані здоров'я, 40–60 % – хронічні захворювання, через третину з яких можливості вибору професії для цього контингенту обмежені. Від 20 % до 80 % випускників загальноосвітніх шкіл мають патології одразу 2–4 систем організму [1, 5].

Таким чином, можна констатувати, що ситуація зі станом здоров'я погіршується із року в рік. За останні роки на 40 % збільшилась кількість студентів в Україні, віднесених до спеціальної медичної групи. Важливо зазначити, що за роки навчання у вищому навчальному закладі кількість студентів з хронічними захворюваннями, у середньому, збільшується на 6 % за рік [3, 15].

У зв'язку з вищезазначеним, надзвичайно важливою постає проблема формування культури здоров'я студентської молоді.

Аналіз останніх досліджень. Вивчення та аналіз літератури свідчить про те, що проблема формування культури здоров'я студентської молоді привертає увагу вітчизняних та зарубіжних науковців, серед яких В. Бабич, Н. Багаутдінова, Л. Безугла, Л. Борисова, О. Волинская, Н. Гончарова, С. Горбушина, Ю. Драгнев, В. Ірхін, Г. Кривошеєва, Р. Ковальова, І. Комарова, О. Куделіна, С. Лебедченко, З. Літвінова, О. Мещерякова, Н. Рибачук, С. Склярів, В. Щербина та ін., що у свою чергу актуалізує дану проблему й свідчить про існування сьогодні значної кількості невирішених питань у цій сфері.

Метою статті є дослідження спрямованості студентів до самооздоровлення, чинників формування культури здоров'я студентської молоді та окреслення першочергових заходів у цій сфері.

Тенденцію до збільшення кількості студентів спеціальних медичних груп підтверджують і наші дослідження. Аналіз результатів медичного обстеження студентів Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка показав, що із загальної кількості студентів першого курсу 25 % мають відхилення у стані здоров'я. Картина розподілу за нозологічними формами мала такий вигляд: у 52 % студентів були виявлені захворювання органів зору, порушення діяльності опорно-рухового апарату зафіксовано у 27 % випадків, терапевтична група захворювань, представлена хворобами серцево-судинної і дихальної систем та дисфункціями травного тракту, виявлена у 20 % студентів, 8 % займає оториноларингологічна (ЛОП) група і по 5 % – хвороби нервової і ендокринної систем. Поряд з цим нозологічним розподілом окремі студенти мали відхилення з боку сечостатевої системи – 1 % і захворювання шкірних покривів – 2 %. 22,2 % першокурсників мають сколіотичну поставу. Досить поширеною є плоскостопість – різні ступені її виявлені у 17,7 % [4, 252].

Зростання захворюваності, що спостерігається останніми роками, пояснюється багатьма причинами. Серед них стрімкі зміни в соціально-економічному і політичному розвитку країни, які безумовно негативно відбилися на ціннісних орієнтаціях підростаючого покоління, екологічні проблеми, неефективна стратегія охорони здоров'я, недоліки в організації системи освіти. Але однією з головних причин, яка узагальнює вищезгадані, є недостатня сформованість у студентів культури здоров'я, відсутність пріоритету турботи про своє здоров'я та цілеспрямованої діяльності з його зміцнення, спрямованості на здоровий спосіб життя.

Підтвердженням вищесказаного є дані досліджень, проведених Інститутом охорони здоров'я дітей та підлітків АМН України (м. Харків), які засвідчують, що у 90 % дітей

з патологіями відсутній інтерес до власного здоров'я і заходів щодо його зміцнення [5, 3 – 7]. Більше того, більшість дітей та підлітків, навіть тих, які мають значні відхилення у стані здоров'я, ведуть нездоровий спосіб життя.

Подібна, а часто навіть гірша ситуація спостерігається серед студентів ВНЗ, оскільки у більшості абітурієнтів уже сформовано стійке негативне ставлення до здорового способу життя або просто небажання піклуватись про своє здоров'я, яке, на жаль, достатньо часто закріплюється у студентські роки. Крім того, значна кількість студентів долучається до шкідливих звичок та інших проявів нездорового способу життя, навчаючись у ВНЗ. Це пов'язано з тим, що багато студентів, які потрапляють до ВНЗ із сільської місцевості або інших міст області, як правило, уникають постійного спостереження за собою з боку батьків, а як наслідок – відсутність контрольованості призводить до бажання бути схожим на інших, що достатньо часто виявляється у набутті шкідливих звичок тощо. Значні навантаження, відсутність режиму праці та відпочинку, недотримання раціонального харчування тощо також значним чином впливають на стан здоров'я студентів. Деякі студенти взагалі намагаються уникати фізичних навантажень, навіть якщо їм рекомендовано обов'язково ними займатися.

Низький рівень здоров'я молоді великою мірою також обумовлений відсутністю у неї інтересу до своєї особистості взагалі і до культури здоров'я зокрема.

Культура здоров'я студента – це якісне утворення особистості, яке виявляється в єдності духовних, біологічних, психологічних і соціальних факторів, що визначають її спосіб життя і гуманістичний смисл буття. Культура здоров'я студента характеризує його ставлення до життя, до свого здоров'я, прагнення до самопізнання [8, 3].

В. Горашук, розглядає культуру здоров'я як у широкому, так і у вузькому значенні. «У вузькому значенні – це якісна характеристика валеологічних, педагогічних, культурологічних знань, а також володіння оздоровчими технологіями. У широкому значенні – це частина загальної культури здоров'я людини, система її цілісного розвитку» [60, 167]. Культура здоров'я, на думку вченого, – це не тільки інтегральна якість особистості, діалектично зв'язана з її загальною культурою, але й спосіб життя, що є діяльною стороною культури здоров'я особистості. Отже, «культура здоров'я – це важливий складовий компонент загальної культури людини, обумовлений матеріальним і духовним середовищем життєдіяльності суспільства, що виражається в системі цінностей, знань, потреб, умінь і навичок з формування, збереження й зміцнення її здоров'я» [2, 167–174].

Оскільки під сформованістю культури здоров'я особистості розуміють ступінь усвідомлення основ здорового способу життя, втілення його в різних оцінювально-поведінкових актах, тоді критеріями сформованості культури здоров'я є ознаки свідомої поведінки, які формуються у процесі засвоєння знань про здоровий спосіб життя [6, 194–196].

Необхідність формування культури здоров'я студентів зумовлена подальшим розвитком і стабілізацією у студентські роки самосвідомості особистості, а також стабілізацією певного «студентського» способу життя, який, як відомо, більше ніж на 50% впливає на здоров'я молоді. Тому культуру здоров'я студентів розглядають як найважливішу умову їхньої найбільш повної самореалізації, активного плідного життя, міцного здоров'я [8, 8].

Культура здоров'я студента – поняття багатопланове. Воно охоплює принципи здорового способу життя, екологічну грамотність, знання й раціональне використання можливостей свого організму, вміле застосування народних методів оздоровлення, про-

паганду медико-валеологічних знань і свідчить про прагнення студента до самовдосконалення [8, 8].

Обраний напрям досліджень виконувався в рамках реалізації плану науково-дослідної роботи кафедри здоров'я людини і фізичної реабілітації на 2016 – 2020 рр. за темою «Теоретико-методологічні засади формування культури здоров'я студентської молоді».

Для досягнення поставленої мети використано методи анкетування та експертної оцінки.

Працюючи над дослідженням, ми провели анкетування зі студентами Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. До тестування були залучені студенти перших курсів факультетів фізичного виховання, філологічного, історичного, інституту фізики, математики, економіки та інноваційних технологій. Студентам була запропонована анкета для визначення спрямованості до самооздоровлення (за Н. Грибок). Анкета містила запитання, які стосувались проблеми здорового способу життя, ставлення до власного здоров'я.

Опрацювавши результати, ми дійшли до висновку, що 68 % студентів мають низький рівень спрямованості до самооздоровлення. Більшість з них не дотримуються раціонального режиму дня, нормального режиму харчування, ведуть малорухомий спосіб життя. Значна частина студентів мають шкідливі звички (36 %). При цьому більшість респондентів вказували на такі шкідливі звички, як паління та вживання алкогольних напоїв. Більше половини студентів (55 %) страждають від психо-емоційного перенапруження, мають труднощі у протистоянні негативним емоціям та стресовим станам.

Значна кількість студентів (73 %) не виконують ранкової гігієнічної гімнастики, не займаються спортом, не загартовують свій організм.

Лише у 27 % студентів виявлено прагнення піклуватися про своє здоров'я, вони регулярно виконують ранкову гімнастику, дотримуються нормального режиму харчування, прагнуть підвищити рівень власного здоров'я, намагаються протистояти негативним емоціям та стресовим станам. Ще менше (19 %) цікавляться знаннями про самопізнання та самовиховання.

Треба відмітити, що 43 % студентів бажують отримувати нові знання про здоров'я, заходи щодо його зміцнення, прагнуть до культури здоров'я, однак не виявляють активності в цьому напрямку. Ці студенти не займаються фізичною культурою, окрім занять за розкладом, спорт їх цікавить лише на екрані телевізора; вони систематично (1-2 рази на тиждень) вживають спиртні напої, палять.

У 26 % студентів потреба в самооздоровленні не сформована взагалі. Ця категорія студентів характеризується безцільним проведенням вільного часу, має шкідливі звички. Студенти не займаються фізичною культурою і спортом, не цікавляться методами фізичного і психічного загартування, палять, вживають спиртні напої.

Отримані результати анкетування дозволили нам зробити висновки про те, що з метою підвищення ефективності формування культури здоров'я студентів, необхідна, з одного боку – чітка цілеспрямована робота вищої школи у цьому напрямі, а з іншого – свідоме ставлення самих студентів до власного здоров'я, активна протидія негативним чинникам, відповідальність.

Проте, на жаль, особистому здоров'ю майбутнього фахівця не приділяється належної уваги ні в нормативних документах, ні в наукових дослідженнях, ні в системі професійної підготовки. Часто освітні установи стають полігоном для перевірки різних інновацій у навчанні [9, 17].

Таким чином, формування культури здоров'я майбутніх фахівців не можливе без включення студентів у цей процес.

Більше того, основним змістом процесу формування культури здоров'я у майбутніх фахівців повинен бути процес розвитку студента як суб'єкта здоров'язберігаючої і здоров'язміцнювальної діяльності. Або, іншими словами, головне завдання виховання полягає в тому, щоб, по-перше, навчити майбутнього спеціаліста зберігати, підтримувати й зміцнювати своє здоров'я і здоров'я близьких людей, створювати умови для здоров'язберігаючої діяльності у своїх підлеглих. По-друге, соціальна ситуація розвитку диктує необхідність педагогічного впливу цієї діяльності студентів. У зв'язку з тим, що процеси самоорганізації і саморегуляції у переважній більшості студентів сформовані слабо, необхідний зовнішній управлінський вплив у формі доброзичливих порад, стимулювання власної активності, спрямованої на збереження і зміцнення здоров'я, зовнішнього контролю за ним [7, 53–54].

Висновки. Вищезазначені дані свідчать, на жаль, про те, що у більшості студентів низький рівень спрямованості до самооздоровлення. Майже у третини майбутніх фахівців потреба в самооздоровленні не сформована. Враховуючи це, назріла необхідність у зміні підходів до вирішення цих проблем.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бабич В. І. Організація оздоровчої роботи у спеціальній медичній групі / В. І. Бабич, І. В. Прихода, С. Г. Лисенко. – Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2009. – 349 с.
2. Горащук В. П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика) / В. П. Горащук. – Луганск : Альма-матер, 2003. – 376 с.
3. Грибок Н. М. Педагогічні умови формування культури здоров'я студентів спеціальної медичної групи : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Грибок Ніна Миколаївна. – Луганськ, 2013. – 267 с.
4. Закаляк Н. Р. Проблеми соматичного здоров'я студентської молоді та пошук шляхів їх вирішення / Н. Р. Закаляк // Педагогіка здоров'я : Збірник наукових праць V Всеукраїнської науково-практичної конференції, присвяченої 170-річчю з дня народження І. І. Мечнікова / [за заг. ред. акад. І. Ф. Прокопенка]. – Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2015. – С. 250–254.
5. Здорова дитина – запорука здоров'я нації // Директор шк. – 2002. – № 39–40. – С. 3–7.
6. Кабацька О. В. Методика формування культури здоров'я старшокласників у позакласній роботі / О. В. Кабацька // Педагогічні науки : зб. наук. пр. – Херсон : ХДУ, 2010. – Вип. 56. – С. 192–198.
7. Комарова И. Г. Рольевые функции куратора студенческой группы в формировании культуры здоровья будущих специалистов / И. Г. Комарова // Культура физическая и здоровье. – 2008. – № 5. – С. 53–55.
8. Кривошеєва Г. Л. Формування культури здоров'я студентів університету : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Г. Л. Кривошеєва – Луганськ, 2001. – 20 с.
9. Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Олександра Дмитрівна Дубогай, Анатолій Васильович Цьось, Марина Василівна Свтушок. – Луцьк : Східно-європ. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – 276 с.
10. Молодь в умовах становлення Незалежності України (1991 – 2011 роки) : щоріч. доп. Президенту України, Верховній Раді України, Кабінету Міністрів України про становище молоді в Україні / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Державний інститут розвитку сімейної та молодіжної політики; [редкол. : О. В. Белишев (голова) та ін.]. – К., 2011. – 316 с.
11. Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ/СНІДу : Навч.-метод. посіб. для викл. валеології, основ медичних знань та безпеки життєдіяльності, вчителів основ здоров'я, студ. вищ. пед. навч. закл. – 2-е вид., перероб. і доп. / [Страшко С. В., Животовська Л. А., Гречішкіна О. Д. та ін.]; за ред. С. В. Страшка. – К. : Освіта України, 2006. – 260 с.

REFERENCES

1. Babych V. I. Orhanizatsiia ozdorovchoi roboty u spetsialnii medychnii hrupi / V. I. Babych, I. V. Prykhoda, S. H. Lysenko. – Luhansk : Vyd-vo DZ «LNU imeni Tarasa Shevchenka», 2009. – 349 s.
2. Horashchuk V. P. Formyrovanye kultury zdorovia shkolnykov (teoriya i praktyka) / V. P. Horashchuk. – Luhansk : Alma-mater, 2003. – 376 s.
3. Hrybok N. M. Pedahohichni umovy formuvannia kultury zdorov'ia studentiv spetsialnoi medychnoi hrupy : dys. ... kand. ped. nauk : 13.00.07 / Hrybok Nina Mykolaivna. – Luhansk, 2013. – 267 s.
4. Zakaliak N. R. Problemy somatychnoho zdorov'ia studentskoi molodi ta poshuk shliakhiv yikh vyrishennia / N. R. Zakaliak // Pedahohika zdorov'ia : Zbirnyk naukovykh prats V Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii, prysviachenoi 170-richchiu z dnia narodzhennia I. I. Mechnikova / [za zah. red. akad. I. F. Prokopenka]. – Kharkiv : KhNPU im. H. S. Skovorody, 2015. – S. 250–254.
5. Zdorova dytyna – zaporuka zdorov'ia natsii // Dyrektor shk. – 2002. – № 39–40. – S. 3–7.
6. Kabatska O. V. Metodyka formuvannia kultury zdorov'ia starshoklasnykiv u pozaklasnii roboti / O. V. Kabatska // Pedahohichni nauky : zb. nauk. pr. – Kherson : KhDU, 2010. – Vyp. 56. – S. 192–198.
7. Komarova Y. H. Rolevye funktsyy kuratora studencheskoi hruppy v formyrovanyy kultury zdorovia budushchykh spetsyalystov / Y. H. Komarova // Kultura fizycheskaia i zdorove. – 2008. – № 5. – S. 53–55.
8. Kryvosheieva H. L. Formuvannia kultury zdorovia studentiv universytetu : avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. ped. nauk : spets. 13.00.04 «Teoriia i metodyka profesiinoi osvity» / H. L. Kryvosheieva – Luhansk, 2001. – 20 s.
9. Metodyka fizychnoho vykhovannia studentiv spetsialnoi medychnoi hrupy : navch. posib. dlia stud. vyshch. navch. zakl. / Oleksandra Dmytrivna Dubohai, Anatolii Vasylovych Tsos, Maryna Vasylivna Yevtushok. – Lutsk : Skhidno-ievrop. nats. un-t im. Lesi Ukrainky, 2012. – 276 s.
10. Molod v umovakh stanovlennia Nezalezhnosti Ukrainy (1991 – 2011 roky) : shchorich. dop. Prezidentu Ukrainy, Verkhovnii Radi Ukrainy, Kabinetu Ministriv Ukrainy pro stanovyshche molodi v Ukraini / M-vo osvity i nauky, molodi ta sportu Ukrainy, Derzhavnyi instytut rozvytku simeinoi ta molodizhnoi polityky; [redkol. : O. V. Bielyshev (holova) ta in.]. – K., 2011. – 316 s.
11. Sotsialno-prosvitnytski treninhy z formuvannia motyvatsii do zdorovoho sposobu zhyttia ta profilaktyky VIL/SNIDu : Navch.-metod. posib. dlia vykl. valeolohii, osnov medychnykh znan ta bezpeky zhyttiediialnosti, vchyteliv osnov zdorovia, stud. vyshch. ped. navch. zakl. – 2-e vyd., pererob. i dop. / [Strashko S. V., Zhyvotovska L. A., Hrechishkina O. D. ta in.]; za red. S. V. Strashka. – K. : Osvita Ukrainy, 2006. – 260 s.

Статтю подано до редакції 11.03.2016 р.