

**СТАН ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ
НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ**

Данилюк В.М., Назарова І.І., Розпутній О.П.

Національний університет харчових технологій, м. Київ

Анотація. В даній статті розглядається рівень здоров'я студентської молоді, що вступила до Національного університету харчових технологій на I курс. Наведені результати проходження медичного обстеження студентів та їх розподіл по навчальним відділенням.

Ключові слова: навчальні відділення, студенти, медичне обстеження.

Вступ. Протягом останнього часу в Україні склалася тривожна ситуація в сфері фізичного виховання: погіршився стан здоров'я та фізична підготовленість студентської молоді. Це насамперед пов'язано з кризою в національній системі фізичного виховання населення, яка не відповідає сучасним вимогам і міжнародним стандартам фізичної підготовленості людини. Основними причинами кризи є: знецінення соціального престижу здоров'я, фізичної культури та спорту; відставання від сучасних вимог усіх ланок підготовки і перепідготовки фізкультурних кадрів; недооцінка в навчальних закладах

соціальної, оздоровчої та виховної ролі фізичної культури і спорту; залишковий принцип їх фінансування [2, 5]. Отже, виникає необхідність радикальної перебудови системи фізичного виховання молодого покоління.

Проблема фізичного виховання серед молоді докладно вивчається і висвітлюється у вітчизняній та закордонній науковій літературі. На сьогоднішній день виходить чимало літератури з питань фізичного виховання серед студентської молоді.

Останнім часом, як відзначають деякі автори (Ю. П. Ядвіга, 2011; Л. П. Пилипей, 2011), в навчальному процесі у вищих навчальних закладах (ВНЗ) спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності студентів. Хронічний дефіцит рухової активності в режимі життя студентів стає загрозою їхньому здоров'ю та нормальному фізичному розвитку. В дослідженнях авторів (С. М. Канішевський, 2007; Є. А. Захаріна, 2008; Т. В. Івчатова, 2011; О. А. Мартинюк, 2011; І. І. Вржесневський, 2011) відзначається незадовільний стан здоров'я студентської молоді. Близько 90% студентів мають відхилення у стані здоров'я, понад 50% – незадовільну фізичну підготовленість[1].

В дослідженнях Чабан І.П., Бондар І., Гавриліна В.О. науковці стверджують, що в спеціальних медичних групах займаються до 30% усіх студентів на I-III курсах [9].

Окрім цього Г. Жара подає такі статистичні дані: “ 83,4 % студентів хворіють принаймні один раз за навчальний рік, 67,5 % – двічі на рік. При цьому хронічні респіраторні захворювання (більше ніж 4 рази на рік) спостерігаються у 22,7 % студентів”[3].

Наукові дослідження і щорічні медичні огляди студентів-першокурсників вказують на те, що рівень здоров'я молодих людей, за останнє десятиліття значно падає. Очевидна, необхідність реагування викладачів кафедр фізичного виховання на існуючу проблему, так як, одним з результатів роботи вищого навчального закладу має стати виховання здорового випускника зі стійкою мотивацією на подальше пізнання професії, інформаційних технологій, наукових знань, культури, здатного будувати і творити [7] .

Метою дослідження стало вивчення питання і аналізу стану здоров'я юнаків та дівчат, що вступили на I курс до Національного університету харчових технологій.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати стан здоров'я студентів першого курсу, які вступили до вузу.
2. Виявити особливості розвитку здоров'я студентів-першокурсників за допомогою медичного обстеження.

Матеріал і методи дослідження: аналіз та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури; педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

Дослідження було проведено на кафедрі фізичного виховання в Національному університеті харчових технологій м. Київ, в якому брали участь студенти I курсу.

Результати дослідження й їх обговорення. Життєвий цикл від 18 до 25 років, який припадає на студентське життя, є найвищий період розвитку фізичної культури особистості. Переважно цей вік припадає на навчання у вищих навчальних закладах, це вік вибору професії, початку виробничої діяльності, становлення сімейного життя.

Студентство в онтогенетичному аспекті є період, коли закінчується біологічне дозрівання людини і всі морфо функціональні показники досягають своїх дефінітивних розмірів. Тому рівень розвитку здоров'я в цей період може служити контролем ефективності всієї системи заходів, що проводяться на попередніх етапах онтогенезу при сформованому образі життя, і регламентують подальшу діяльність з оздоровлення молодого покоління, вносячи необхідну корекцію. У студентські роки триває і соціальне становлення особистості, формування та закріплення ціннісної мотивації поведінки, ставлення до засад здорового способу життя [8]. Таким чином студентський період, по суті, остання можливість одержання мінімуму знань, вмінь і навичок з фізичного виховання в рамках державної системи освіти.

С.М. Канішевський [4] пропонує поділяти студентів за критерієм на наступні 7 груп:

1. Студенти, які займаються спортом (в т.ч. спортом вищих досягнень);
2. Студенти, що усвідомлюють позитивний вплив фізичною культурою і спортом для особистого здоров'я, регулярно відвідуючи навчальні заняття;
3. Студенти, які займаються фізичними вправами, але нерегулярно;
4. Студенти, що усвідомлюють оздоровчий вплив фізичною культурою на здоров'я людини, але нічого не роблять для цього;
5. Студенти із слабо вираженими інтересом до занять фізичними вправами;
6. Студенти, які вважають, що вони здорові і фізична робота, яку вони постійно виконують їх задовольняє;
7. Студенти з абсолютно байдужим ставленням до занять фізичною культурою.

Недостатня кількість годин на тиждень відведених на заняття все частіше позбавляє теоретичної і методичної підготовки студентів у сфері фізичної культури, а процес фізичного виховання переважно скерований лише на підвищення рівня фізичної підготовленості, фізичної працездатності та зміцнення здоров'я. Однак, процес прилучення студентів до цінностей фізичної культури через теорію і практику суттєво активізує культурний потенціал особистості студента, розширює його світогляд, підвищує духовність, сприяє формуванню активної життєвої позиції [1, 5, 6].

Пріоритет оздоровчої спрямованості фізичного виховання, закріплений у державно-правових та законодавчо-нормативних документах [10] вимагає застосування у фізичному вихованні студентської молоді новітніх технологій підвищення рівня рухової активності. Для вирішення цього питання запропонуються такі базові моделі: секційна, професійно орієнтовна, традиційна, індивідуальна або різні форми їх поєднання, які можуть бути впроваджені в організацію фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Однією з причин низької ефективності занять з фізичного виховання є стандартизовані форми їх проведення. З метою підвищення ефективності навчально-виховного процесу викладачам ВНЗ необхідно використовувати принципи індивідуалізації і диференціації.

На початку навчального року студенти I курсу Національного університету харчових технологій проходили медичне обстеження. Після закінчення медичного огляду (вересень – жовтень 2015р.) студентів розподілили по медичних групах (основна, підготовча і спеціальна). Розподіл був проведений на підставі отриманих результатів медичного обстеження з урахуванням статі, фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

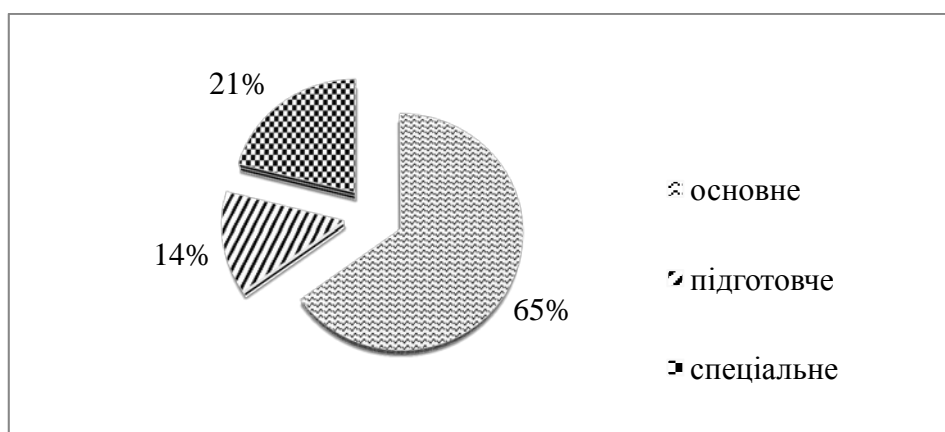


Рис. 1. Розподіл студентів I курсу по навчальним відділення

Згідно отриманих даних з приймальної комісії до Національного університету харчових технологій на перший курс 2015-2016 навчального року було прийнято 1155 студентів денної форми навчання.

За результатами проходження медичного обстеження було визначено (рис. 1.), що за станом здоров'я до основного навчального відділення було віднесено – 753 студента (65 %), до підготовчого відділення – 164 (14 %), до спеціального – 238 (21 %) студентів.

В основне навчальне відділення були зараховані студенти, віднесені до основної і підготовчої медичних груп, які розподіляються в навчальні групи загальної фізичної підготовки. Таким чином, до основної медичної групи потрапили студенти, які не мають відхилення у стані здоров'я або з незначним відхиленнями, але з достатньою фізичною підготовленістю. Підготовчу медичну групу склали студенти, які мають незначні відхилення у фізичному розвитку і стані здоров'я та недостатньо фізично підготовлені. Вони навчаються разом із студентами основної групи за загальною програмою з фізичного виховання але до них застосовують певні обмеження навантажень, особливо пов'язаних з високими фізичними навантаженнями. У зв'язку з цим студенти підготовчої групи потребують додаткових занять для підвищення рівня фізичної підготовленості.

Навчальний процес з фізичного виховання в основних медичних групах спрямований на:

- всебічний фізичний розвиток та загальну фізичну підготовку студентів;

- набуття необхідних професійно-прикладних навичок.
- формування інтересу до занять з фізичного виховання.

У спеціальне навчальне відділення зараховувалися студенти, які за даними медичного обстеження віднесені до спеціальної медичної групи. Навчальні групи комплектуються за нозологічними ознаками. Студенти, які повністю звільняються за станом здоров'я від практичних занять виконують розділи навчальної програми із теоретичної і методичної підготовки.

Навчальний процес з фізичного виховання у спеціальному відділенні переважно спрямований на:

- поступове і послідовне зміцнення здоров'я;
- позбавлення функціональних відхилень і недоліків у фізичному розділі, усунення залишкових явищ після перенесених захворювань;
- набуття необхідних професійно-прикладних навичок.

Слід відзначити, якщо студенти за станом здоров'я повністю звільняються від практичних занять, їм пропонується кілька варіантів вирішення вимог навчальної програми: заняття в плавальному басейні (для тих, кому воно рекомендовано за медичними показниками); заняття лікувальною фізичною культурою за місцем проживання; самостійне вивчення програмного матеріалу (виконання реферативної роботи, її захистом і відповідають на додаткові питання викладача по обов'язкової тематики для кожного курсу); участь в науково-дослідній роботі під керівництвом викладачів кафедри.

Після закінчення кожного навчального семестру студенти повторно проходять медичне обстеження, що дає змогу бути переведеним із спеціального навчального відділення до основного або залишитися у спеціальному навчальному відділенні.

У зв'язку з захворюванням чи іншими причинами студенти основного відділення може бути переведений до спеціального навчального відділення протягом навчального року.

Перспективи подальших досліджень. Ці дослідження є складовою наукової роботи з визначення рівня здоров'я студентів першого курсу Національного університету харчових технологій.

Висновки. 1. Таким чином, результати проведеного дослідження показують, що одного заняття в два тижня за чинною навчальною програмою вузі для студентів I курсу недостатньо для фізичного розвитку та підтримки оптимальної функціональної діяльності організму.

2. Крім того, кредитно-модульну систему навчання, яка існує в ВНЗ, варто реалізовувати з більшою кількістю лекційно-теоретичних занять, де б студенти отримували більш глибокі знання про людський організм та вплив фізичних навантажень. Такі теоретичні заняття дозволили б також вести більш персоналізовану роботу зі студентами. Маючи такі знання студенти могли б більше слідкувати за станом власного здоров'я та краще розуміли б важливість рухової активності, що набуває особливого значення після закінчення навчання.

Література.

1. Анікеєв Д.М. Рухова активність у способі життя студентської молоді: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Д.М. Анікеєв. – Київ, 2012. – 20 с.
2. Викторов Д.В. Предоставление студентам права выбора физкультурно-оздоровительной деятельности в рамках физического воспитания в вузе / Д.В. Викторов // Проблемы и перспективы физического воспитания и студенческого спорта в условиях модернизации высшей школы: тезисы докладов. – Казань: Изд-во ООО «Стар», 2007. – С. 149-150.
3. Жара Г. Напрямки збереження здоров'я студентів факультету фізичного виховання під час їх адаптації до умов навчання у ВНЗ / Г. Жара // Молода спортивна наука України. – Львів, 2011. – Т. 4. – С. 30-36.
4. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного удосконалення студентства / Канішевський С.М.; - [вид. друге, стереотипне]. – К., 1999 – 270 с.
5. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2012. – Т. 1. – 392 с.
6. Раєвський Р.Т. Фізичне виховання: Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації / Р.Т. Раєвський, М.О. Третяков, С.М. Канішевський [та ін.] . – К., 2003 . – 44 с.
7. Скворцова С.О. Научно-исследовательская деятельность студентов, освобожденных от практических занятий по дисциплине «Физическая культура» в вузе / С.О. Скворцова // Молодой ученый. - 2016. - №3. - С. 1034-1035.
8. Щедрина А.Г. Здоровый образ жизни: методологические, социальные, биологические, медицинские, психологические, экологические аспекты / А.Г. Щедрина. - Новосибирск: ООО «Альфа-Виста», 2007. – 144 с.
9. Яковлів Є. Особливості комплектування спеціальних медичних груп вищих навчальних закладів для занять з фізичного виховання / Є. Яковлів, В. Яковлів // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Випуск 15. - Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2013. - С. 264-269.
10. Лист Міністерства освіти і науки України "Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах": лист Міністерства освіти і науки України від 25 вересня 2015 р. № 1/9-454. – Режим доступу: www.old.mon.gov.