

## **СТАН ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДИ – ПРОБЛЕМА СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА**

**І. Д. Смолякова**

**Одеський національний політехнічний університет  
м. Одеса, Україна**

За останні роки стан здоров'я населення та демографічна ситуація в Україні критичні. До 90 % студентської молоді вищих навчальних закладів (ВНЗ) мають відхилення у стані здоров'я та чітку тенденцію до погіршення з кожним роком [1-3].

Низький рівень народжуваності, зниження середньої тривалості життя українців, яка майже на 10-15 років менше, ніж у розвинених країнах. Це все свідчить про те, що в нашій країні проблема поліпшення якості та тривалості життя не займає достойне місце. Стан здоров'я людей, швидкість наростання вікових змін залежить від багатьох факторів, що формують культуру здоров'я. Основними факторами є такі: спосіб життя – 50 %, спадковість – 20 %, екологія – 20 %, медицина – 10 %.

За даними державної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації», в Україні 10 млн хворих, з яких 6 млн з серцево-судинними захворюваннями, хворих на алкоголізм – 800 тис., на туберкульоз – 700 тис., на діабет – 300 тис. чол.

За останні десять років померло 7 млн чол. За станом на 1 січня 2013 року чисельність населення України склала 45,553 млн чол.

Здоров'я – це проблема не лише медична, але і соціально-педагогічна.

Сформувати, зберегти та зміцнити здоров'я кожного студента у період навчання у ВНЗ, на який приходиться «пік» функціонального дозрівання організму, стабілізації всіх його систем, – найважливіше завдання вищої школи.

Держава в даний час не в змозі повною мірою піклуватися про здоров'я своїх громадян, перекладаючи цей обов'язок на їх власні плечі. Кожна людина повинна знати основні досягнення у всіх областях матеріальної та духовної культури, у т. ч. у питаннях формування, збереження і зміцнення здоров'я.

Зміна соціокультурної, економічної та освітньої ситуацій на сучасному етапі розвитку суспільства виявила необхідність переосмислення функціонального призначення фізичної культури у формуванні особистості, здорового способу життя (ЗСЖ), її світогляду, розвитку

адаптивних здібностей. Це, у свою чергу, приводить не лише до змін змісту освіти, направленої на виконання нових освітніх завдань, але і до переосмислення поняття, що відображає суть і новий зміст освіти в області фізичної культури. Йдеться про те, що освіта в області фізичної культури перестає бути лише освітою в процесі занять фізичними вправами, але й стає елементом культури сучасного суспільства і готує людей як до фізичної (рухової), так і до соціокультурної діяльності.

Організація навчального процесу з фізичного виховання вимагає від відповідних кафедр корінних перетворень у суті роботи, підпорядковуючи його досягненню основної мети – формуванню у випускників ВНЗ компетенції, що дозволяє опанувати засоби самостійного, методично правильного використання методів фізичного виховання і самовиховання для підвищення адаптаційних резервів організму, зміцнення здоров'я, корекції фізичного розвитку і статури, у т. ч. з використанням навиків рефлексії та самоконтролю.

Очевидно, що вклад фізичного виховання студентів (на нашу думку, неспеціальної фізкультурної освіти) у загальну вищу освіту повинен полягати у забезпеченні студентів важливими аспектами знань про життєдіяльність людини, про її здоров'я і здоровий спосіб життя, а також в оволодінні ними всім арсеналом практичних умінь і навиків, забезпечуючи збереження і зміцнення здоров'я, розвиток і вдосконалення адаптаційних можливостей і якостей особистості. Такий підхід до загальної фізкультурної освіти студентів спричиняє відмову від традиційних моделей вузівського педагогічного процесу і необхідність перегляду на сучасному етапі цілей фізкультурного процесу у бік розвитку його гуманізуючих і культууроутворюючих функцій.

Складається протиріччя між суспільною значущістю фізичної культури для підготовки здорової молоді до активної високопродуктивної праці та несформованістю у студентів ставлення до фізичної культури як соціально-педагогічної, естетичної цінності та між об'єктивними потребами суспільства у фізично здорових спеціалістах та суб'єктивними формами негативного ставлення до фізичної культури, здорового способу життя, культури здоров'я.

Низька ефективність процесу фізичного виховання, недотримання психолого-педагогічних вимог до організації навчального процесу, командно-стройові методи, що домінують на заняттях у ВНЗ, практично унеможливають виховання у студентів потреби у фізичному

вдосконаленні, здоровому способі життя, культурі здоров'я, фізичній культурі.

Від організації навчального процесу і змісту програмного матеріалу в значній мірі залежить його ефективність щодо вдосконалення фізичного виховання.

Наші дослідження стану здоров'я студентів на базі Одеського національного політехнічного університету (ОНПУ) та дані інших дослідників свідчать, що здоров'я студентської молоді у нашій країні істотно підриває велика схильність до спадкових і дегенеративних хвороб, які дістались від батьків, несприятливі екологічні умови та елементи способу життя: гіпокінезія, гіподинамія; паління, зловживання алкоголем, наркотиками; погане харчування, нерациональна праця, надмірні розумові та психічні навантаження, низький рівень особистої гігієни, валеологічної та фізичної культури; низька якість життя, побуту, пов'язана з недостатнім матеріальним статком.

За нашими даними, на 100 обстежених студентів в Україні припадає до 95-96 і більше захворювань різної етіології; із 10 студентів 9 мають відхилення у стані здоров'я; до 50 і більше відсотків знаходяться на диспансерному обліку; кожен п'ятий студент (на гуманітарних факультетах – кожен третій, а іноді – навіть другий) віднесений до підготовчої, спеціальної медичної групи або звільнений за станом здоров'я від фізичних навантажень. Рівень фізичної підготовленості більше ніж у 50,00 % молодих людей, що навчаються у ВНЗ України, не відповідає навіть середньому рівню державного стандарту, що гарантує стабільне здоров'я [1-3].

Серед студентів технічних ВНЗ впродовж багатьох років спостерігаються тенденції зниження рівня фізичного і психічного здоров'я, зростання захворюваності, недостатній рівень фізичної працездатності та фізичної підготовленості.

До 60 % випускників технічних ВНЗ України сьогодні не готові працювати з тією інтенсивністю, яку вимагають ринкові відносини.

Рівень стану здоров'я обумовлений низьким рівнем мотивації студентів, спрямованої на збереження та зміцнення здоров'я; порушенням правил здорового способу життя; хронічним перевантаженням організму через переоцінку багатьма студентами своїх психофізіологічних можливостей; відсутністю у студентів належних знань та навичок, необхідних для фізичного самовдосконалення, самоконтролю і самокорекції. Це переконливо доведено у багаторічних дослідженнях, проведених на базі ОНПУ [1-3].

## **Висновки**

Стан здоров'я студентської молоді в Україні критичний і має тенденцію до погіршення, це стосується і студентів технічних ВНЗ, що зумовлено специфікою їх навчальної праці. Це викликає велике занепокоєння державних, суспільних органів і вчених, робить вкрай актуальним науковий пошук ефективних шляхів вирішення даної проблеми.

## **Література**

1. Раевский Р. Т. Использование здорового образа жизни студенческой молодежью Украины / Раевский Р. Т., Смолякова И. Д., Канишевский С. М. [и др.] // Теорія і практика фіз. виховання. – Донецьк : ДонНУ, 2006. – № 1-2. – С. 442-448.

2. Смолякова І. Д. Формування здорового способу життя студентів у системі фізичного виховання вищого технічного навчального закладу: автореф. канд. пед. наук 13.00.02 – Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я) / Смолякова Ірина Дмитрівна. – К., 2010. – 24 с.

3. Смолякова И. Д. Процесс формирования здорового образа жизни студентов технического вуза / И. Д. Смолякова // Актуальные проблемы профессионально-прикладной физ. подготовки: науч.-метод. журн. – О. : Наука и техника. – 2012. – № 1(3).

## **МЕТОДИКА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В ГИРЕВОМ СПОРТЕ**

**Г. В. Дербиш**

**Национальный университет «Одесская юридическая академия»  
г. Одесса, Украина**

В свое время, на определенном этапе развития тренировочных занятий, сложившаяся методика перестала устраивать нас, так как рост спортивных результатов был гораздо скромнее, чем того хотелось бы.

В гиревом спорте есть одна особенность – время выполнения упражнения длится 10 мин. На начальном этапе занятий добиться этого очень сложно. Поэтому основная задача начинающего спортсмена состоит в том, чтобы научиться выдерживать десятиминутную работу, причем в определенном ритме. Для облегчения решения этой задачи нами был изготовлен и введен в тренировочный процесс