

## ВПЛИВ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ЗАХВОРЮВАНІСТЬ СТУДЕНТІВ

**Постановка проблеми.** Початок ХХІ ст. характеризується техногенним розвитком суспільства і такою ж стрімкою руйнацією природних фізичних та психологічних властивостей людини. Іншими словами – чим потужнішим стає інтелект, тим відчутніший розрив між мозком та тілом.

Спосіб життя людини перестав збігатися з біологічною схемою життя. Людина як біологічний об'єкт не дуже змінилася, цивілізація ж за цей час зробила гігантський стрибок уперед. Організм людини не встиг пристосуватися. Виникло протиріччя між досягненнями цивілізації та адаптаційними можливостями людини, яке породжує хвороби та недугу, ранню втрату працездатності, інвалідність. Це, у свою чергу, веде до зростання затрат на медичні послуги [7].

Досвід багатьох розвинутих держав указує, що безперервно зростаючі витрати на медицину не забезпечують належного ефекту. В цих умовах позитивний економічний ефект дає впровадження державних фізкультурно-оздоровчих програм та програм захисту навколишнього середовища. Великі підприємства машинобудівної, нафтопереробної, хімічної, легкої, харчової галузей, будівельних матеріалів є основними забруднювачами атмосфери в місті. Тому в атмосфері міста присутні різноманітні речовини: пил, діоксиди вуглецю, сірки, азоту, фенол, сірководень, неорганічні вуглеводні суміші. Саме ці речовини викликають збільшення випадків захворювань органів дихання та алергічних проявів серед мешканців міста, особливо студентської молоді.

Отже, якщо минуле сторіччя називають епоєю фізики та біології, то є всі підстави вважати, що ХХІ ст. може отримати статус «століття здоров'я» [1].

Вирішальним у становленні та розвитку науки про здоров'я людини є можливість його об'єктивної діагностики. Реалізація цієї можливості передбачає розробку адекватних методик діагностування. Нами використовувалися переважно експрес-методики І. Муравова, З. Булич, Г. Апанасенка, В. Ашаніна [2, 5, 6]. Користування ними надає можливість не лише діагностувати здоров'я студентів, але й спостерігати його динаміку протягом періоду навчання, зокрема у вищих навчальних закладах (ВНЗ). Вивчення впливу типового навчального процесу на рівень фізичного здоров'я (РФЗ) та захворюваність студентів склало предмет нашого дослідження в межах вирішення загальної проблеми поліпшення здоров'я молоді України. Головну увагу нами приділено першочерговому втіленню в межах держави фізкультурно-оздоровчих програм у ВНЗ, які забезпечують збереження здоров'я студентів під час навчання за мінімальних затрат коштів, а отже – за помітного економічного ефекту.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Питанням впливу навчального процесу на фізичний стан студентської молоді присвячено чи не найбільшу частину публікацій у фахових виданнях, зокрема таких, як «Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей», «Фізична культура у школі», «Теорія і методика фізичного виховання», «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту». Оскільки останнє серед перерахованих видань має найвищий рейтинг серед фахових, ми проаналізували його публікації за 2008-2011 рр.

У зазначеному збірнику до названої проблеми найчастіше звертаються автори Т. Круцевич, Л. Долженко, Г. Єдинак, О. Андрєєва, рідше – Е. Павленко, С. Курячий, Т. Лошицька, С. Юхименко та багато інших. У публікаціях цих авторів представлено результати досліджень, виконаних саме за використання експрес-методик, що свідчить про достатню їх ефективність.

На думку зазначених дослідників, зафіксоване погіршення здоров'я молодого покоління українців уже сьогодні складає певну загрозу національній безпеці й економіці держави. Визначаючи оздоровчі завдання фізичного виховання як пріоритетні, фахівці у сфері фізичного виховання проводять також багато досліджень із пошуку ефективних здоров'язберігаючих технологій, які можна було б застосовувати у практиці навчального процесу. Цій проблемі присвячено роботи І. Верблюдова, М. Шаповала, М. Гончаренка, Т. Ригас, які подають статистичні дані про вихідний рівень фізичного здоров'я (РФЗ) та частково його динаміки. Близькими проблемами визначення впливу рівня знань із дисципліни «Фізичне виховання» на збереження здоров'я студентів переймалися такі автори, як М. Воронов, В. Брусник, Т. Круцевич, В. Воробйов, М. Ісаченко, М. Любієва, Л. Буданова. Валеологічний аспект формування та збереження здоров'я студентів аналізували С. Юхименко, Ю. Бойчук, С. Зіоменко та ін. Нами взяті до уваги позитивні дані перерахованих досліджень.

**Постановка завдання.** Мета дослідження – проаналізувати зміни фізичного здоров'я студентів за період навчання у ВНЗ. Мета передбачає вирішення таких завдань:

- вивчити стан здоров'я студентів-першокурсників та його динаміку за період навчання у ВНЗ;
- здійснити аналіз отриманих даних і надати рекомендації щодо впровадження здоров'язберігаючих технологій.

**Виклад основного матеріалу.** Нами виконано попередній аналіз та синтез опублікованих різноманітних і суперечних статистичних даних. Слід зауважити, що для аналізу ми відібрали переважно дані досліджень викладачів кафедри фізичного виховання Харківської гуманітарно-педагогічної академії. Це пояснюється тим, що проблема вивчалася стосовно свого конкретного регіону та за досить широкого спектру типів ВНЗ.

Результати дослідження та їх обговорення. Науковці, які простежують валеологічні особливості навчального процесу у вищих навчальних закладах, відмічають, що процес погіршення стану здоров'я студентів триває, не дивлячись на низку державних програм та вказівок, які мали місце за часів незалежності України. Статистичні дані щодо України та Росії практично збігаються і свідчать про таке:

- тільки один студент із трьох приходиться до ВНЗ здоровим;
- за час навчання у ВНЗ в 4-5 разів зростає захворюваність органів зору;
- утричі збільшується кількість патологій опорно-рухового апарату та системи травлення;
- удвічі збільшується кількість нервово-психічних розладів;
- захворюваність у студентів удвічі вища, ніж у звичайних людей;
- загальна захворюваність студентів IV-V курсів удвічі вища, ніж у студентів I-III курсів [7].

Дослідники відмічають, що «...невгамовні амбіції та потяг до стрімких навчальних досягнень захмарює окремих педагогам та батькам турботу про збереження та зміцнення здоров'я дітей» [7, с. 9]. За даними Харківського міського статистичного центру під час профоглядів (поверхневих) у 2010 р. медики виявили, що майже половина студентів, а саме: – 9900, є хворі, а 7142 (35%) – узяті лікарями на облік [8]. Про те, що здоров'я студентів значно погіршується за період перебування у ВНЗ, свідчать численні результати інших досліджень, зокрема поглиблених медоглядів за останні декілька років. Так, якщо в 27% хворих 16-річних студентів є проблеми із зором, у 32% – порушення постави, а сколіоз майже відсутній, то у 20-річних студентів на сколіоз хворіють уже 13,5%, на зниження зору – 51,5%, на порушення постави – 47,7%. На третьому місці – хвороби живота як наслідок вживання «чизбургерів» та «гамбургерів» [7]. Серед причин такої незадовільної динаміки лікарі схильні називати від них не залежні на зразок: «Вищий навчальний заклад вимагає від медиків вжити заходів, а сам у плані профілактики та запобігання не робить нічого: не забезпечує належне освітлення (економить гроші), не встановлює парти згідно з існуючими нормами, що порушує поставу, тощо» [8].

Науковці-освітяни вважають, що за триваючих безсистемних реформ в освітній галузі сталою тенденцією постає поступове скорочення бюджету аудиторного навчального часу. Його наслідком є першочергове скорочення занять за розкладом із фізичного виховання, зокрема регулярних фізичних вправ. Отже, ущільнення навчальних програм і збільшення питомої ваги тижневих розумових навантажень водночас призводить до різкого зниження рухової активності. Наявні ознаки цього зниження свідчать про неусвідомлення значення здорового режиму навчання. Як слідство, маємо незадовільний стан здоров'я та фізичної підготовленості не лише до навчальної праці, але й подальшої трудової діяльності, не чіпаючи вже здатність до військової служби. Серед студентів поширені шкідливі звички, тоді як світоглядна установка на пріоритет здоров'я відсутня. Взагалі можна погодитися з висновками К. Астахової щодо якісних змін у студентському середовищі за роки незалежності України: погіршення здоров'я обумовлює для більшості студентів не лише зниження фізичної та в цілому загальноосвітньої підготовки, але й відсутність того фізичного й розумового потенціалу, який дозволяє сприймати сучасні нормативні обсяги навчального та професійного навантаження. Інакше – наявні фізичні і пов'язані з ними психічні вади в більшості студентів мають вирішальний вплив як на успішність навчання, так і на якість оволодіння професією, взагалі – на працездатність і вирішення валеологічної (здорового способу життя) проблеми як показника цивілізованості та соціально-економічного стану українського суспільства. Такою виявляється сплата за недоліки фізичного і морального виховання. Тому здаються дещо нещирими окремі статистики, що стверджують загалом гарний стан здоров'я у 52% студентів, задовільний – ще у 39% та незадовільний – лише у 9% [8]; при цьому методика визначення рівня фізичного здоров'я (РФЗ) не вказано. Отже, подібні свідчення слушно віднести до підпорядкованих сучасному вислову «Раніше була містика, натомість – статистика». Обережність щодо бездоказових соціальних статистик не завадить будь-якому науковому дослідженню.

Ми самостійно дослідили динаміку здоров'я першокурсників ХГПІ (ХГПА) наприкінці весняного семестру, спираючись на статистичні дані викладачів кафедри фізичного виховання, які використовували експрес-методику Г. Л. Апанасенка для оцінки РФЗ [3, 5]. Ці дослідження виконані в різні роки викладачами кафедри із залученням студентів своїх академічних груп. У всіх випадках використовувався експрес-аналіз РФЗ за методикою Г. Л. Апанасенка.

Результати досліджень констатують, що ВНЗ не лише не сприяє поліпшенню валеологічної ситуації, а й суттєво її поглиблює. За даними всіх без винятку дослідників, рівень здоров'я першокурсників лише за один рік стає значно нижчим, аніж у учнів середньої школи [1]. Така ситуація не є регіонально винятковою (лише для міста Харкова), а є типовою для України і ближнього зарубіжжя, зокрема російські автори вказують, що понад 50% випускників ВНЗ уже мають 2–3 хронічних захворювання [7].

**Висновки.** За результатами дослідження РФЗ студентів, ми дійшли висновку, що сучасний процес навчання у вищих навчальних закладах України став фактором ризику для здоров'я більшості студентів. Тому одним із основних завдань управління системою освіти, на наш погляд, має стати завдання приведення вимог до процесу навчання у відповідність до стану первинного здоров'я першокурсників і запровадження здоров'язберігаючих технологій протягом усіх років подальшого навчання. Поряд із тестуванням студентів із навчальних предметів як природничо-технічного, так і гуманітарного циклів, повинна відслідковуватись і динаміка показників їхнього індивідуального фізичного здоров'я, також необхідно, щоб зайва мотивація до навчання йому не шкодила.

Адміністративно-менеджерський аспект вирішення проблеми забезпечення здоров'я студентів і випускників ВНЗ полягає у відновленні гармонійної структури навчальних планів і розкладів занять. Останні втілюють плановану збалансованість взаємо впливових психічної (розумової) та фізичної (рухової чи м'язової) діяльності студентів за пріоритету розумової. Тут першочерговим постає завдання забезпечення належного рівня рухової активності студентів протягом усього часу навчальної діяльності, тому що м'язова діяльність є природним та найсильнішим подразником, який здатний поліпшувати

загальний стан і працездатність усього організму шляхом дозованого активного відпочинку та реабілітації його психічної сфери.

Психолого-педагогічний аспект проблеми полягає у врівноваженні мотиваційної та керуючо-установчої діяльності викладачів по відношенню до розумової як головної та фізичної як реабілітуючої навчальної праці студентів. Турбота про рівновагу стосується викладачів не лише фізвиховних, але й усіх без винятку дисциплін. Тут першочерговим є зміна психології взаємовідносин фізичного виховання з іншими його різновидами. Вже започатковане зведення фізичної та професійної підготовок у новоякісний навчально-тренувальний процес, що отримав назву професійно-прикладної фізичної підготовки [9, 10]. Платою за нову якість здоров'язберігаючого інтенсифікованого навчально-виховного процесу (НВП) є, як завжди, його ускладнення у вигляді підвищення вимог до його суб'єктів. Зокрема від викладачів він вимагає поліпредметності, тобто різнобічних знань-умінь, зокрема поінформованості з питань фізичної та професійної підготовки на рівні сучасних екології, валеології та виробничих процесів за новими технологіями [11]. Лише різнобічно освічені викладачі за розумної мети створення ефективного професійно-зорієнтованого НВП у ВНЗ здатні опікуватися здоров'ям студентів і підтримувати доцільну рівновагу між підвищеною мотивацією до здебільшого розумової праці та фізичних вправ-пауз.

Звичайно, найбільш корисним для здоров'я студентів постає органічне поєднання праці розумової і фізичної. Але повна рівновага поміж ними не є необхідною чи обов'язковою. Крім того, за сучасного суспільного розподілу праці важко навіть уявити таку діяльність, за якої праця розумова та фізична є цілком врівноваженими: одна з них завжди буде лише відпочинком. Та природа організму людини досить гнучка, тому здатна до різноманітних сполук розумової та фізичної діяльності. Навіть значна перевага праці розумової над фізичною і навпаки згодом перетворюється на звичку і тому не завадить нормальному функціонуванню організму працюючого, отже – не шкодить його здоров'ю. Добре відома психолого-педагогічна істина полягає в тому, що зміна виду діяльності з розумової на фізичну і навпаки становить найкращий за реабілітаційною ознакою «активний відпочинок» на користь будь-якої діяльності [12]. Стосовно НВП у ВНЗ вона становить головну рису «здорового способу життя студента» як необхідної умови збереження здоров'я його організму.

Зауважимо, що саме наведена вище умова «активного відпочинку» була історично виправданою складовою наукової організації праці у вітчизняних ВНЗ. У незалежній Україні за зміни суспільного ладу вона була порушена: традиційне високого рівня фізвиховання фактично було виключене з розкладу обов'язкових занять. Вітчизняні масові фізична культура і спорт (ФКіС) на зразок західних ВНЗ були трансформовані в обмежені клубно-секційні факультативи. Це реформування стало однією з суттєвих причин погіршення як здоров'я українських студентів, так і освіченості випускників ВНЗ, яке на Заході відбулося значно раніше. Сьогодні вже із власного досвіду стала очевидною помилковість поспішного реформування вітчизняної освіти, фізвиховання зокрема, за західними зразками. На нашу думку, уникнути загальнонаціональної валеологічної катастрофи, що насувається, можливо лише на умови негайного відновлення статусу шкільного фізичного виховання та взаємодії з іншими його напрямками та за підтримки масової оздоровчої фізичної культури і спорту.

**Перспективи подальших досліджень.** Подальшими кроками на шляху відродження гармонійного розвитку молоді мають стати, по-перше, наукові дослідження об'єму та видів поновленої рухової активності студентів за її статусу як важливого чинника збереження фізичного і психічного здоров'я, а, по-друге, практичні узгоджені дії викладачів-поліпредметників за свідомого посилення системних міжпредметних зв'язків.

#### Список використаних джерел

1. Булатова М. М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України /

- М. М. Булатова // Теорія та методика фізичного виховання. – 2004. – № 1. – С. 3–8.
2. Булич З. Г. Современные достижения науки о здоровье / З. Г. Булич // Теория и практика физ. культуры. – 2004. – № 1. – С. 62–63.
  3. Климов В. Б. К вопросу индивидуальной оценки функционального состояния ССС в системе автоматизированного прогнозирования и медицинского контроля за состоянием здоровья / В. Б. Климов, В. А. Друзь, А. А. Осипов // ЭВМ в кардиологии: материалы конф. – Рига, 2001. – С. 55–58.
  4. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания : учеб. [для студ. ин-тов физкультуры] / Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимп. л-ра, 1999. – С. 230.
  5. Лошицька Т. І. Максимальне споживання кисню юнаками 18–20 років із різними рівнями фізичного здоров'я та фізичної підготовленості // Т. І. Лошицька, С. М. Юхименко, Л. А. Конова. – Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х.: ХДАДМ, 2007. – № 1. – С. 76–78.
  6. Лошицька Т. І. Особливості фізичного стану юнаків-студентів 18–20 років // Педагогіка, психологія та медико-біол. пробл. фіз. виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х.: ХДАДМ, 2006. – № 12. – С. 107–110.
  7. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б. Х. Ланда. – М.: Сов. спорт, 2004. – С. 7–11.
  8. Хвороби наживають у школі // Телеграфъ. – 2009. – № 8 (546), 19 лют. – С. 2.
  9. Ремзі І. В. Пошук шляхів і засобів удосконалення фізичного виховання у профорієнтованій школі / І. В. Ремзі. // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х.: ХДАФК, 2003. – Вип. 6. – С. 169–173.
  10. Ремзі І. В. Інтегровані властивості професійно-прикладної фізичної підготовки / І. В. Ремзі // Наук. зап. каф. педаг. ХНУ. – Х.: Основа, 2004. – Вип. 11. – С. 169–176.
  11. Ремзі І. В. Взаємовідносини фізичного виховання з іншими дисциплінами / І. В. Ремзі // Наук. зап. каф. педаг. ХНУ. – Х.: Вид-во ХНУ, 2006. – Вип. 15. – С. 150–158.
  12. Ушинский К. Д. Труд в его психическом и воспитательном значении / К. Д. Ушинский // Антология пед. мысли России второй половины XIX–начала XX в. – М.: Педагогика, 1990. – С. 45–52.

**Ремзі І. В., Бойченко А. В., Криворучко Н. В.**

*Вплив навчального процесу на рівень фізичного здоров'я та захворюваність студентів*

Представлено результати аналізу теоретичних джерел та власних практичних досліджень щодо впливу навчального процесу на організм студентської молоді, рівень її фізичного здоров'я в цілому, а також характер і повторюваність захворювань.

**Ключові слова:** результати аналізу теоретичних джерел, навчальний процес, рівень фізичного здоров'я, загальна захворюваність, студентська молодь, рухова активність, повторюваність захворювань.

**Ремзи И. В., Бойченко А. В., Криворучко Н. В.**

*Влияние учебного процесса на уровень физического здоровья и заболеваемость студентов высших учебных заведений*

Представлены результаты анализа теоретических источников и собственных практических исследований по проблеме влияния учебного процесса на организм студенческой молодежи, уровень ее физического здоровья в целом, а также характер и повторяемость заболеваний.

**Ключевые слова:** результаты анализа теоретических источников, учебный процесс, уровень физического здоровья, общая заболеваемость, студенческая молодежь, двигательная активность, повторяемость заболеваний.

**I. Ramsey, A. Boychenko, N. Krivoruchko**

*Influence of Educational Process on Physical Health and Sickness Rate of University Students*

Results are given of the analysis of theoretical sources and one's own practical investigations of the problem of the educational process influence on the students' organism, their physical health level as a whole as well as a character and sickness rate.

**Key words:** results of theoretical sources analysis, educational process, level of physical health, general sickness rate, students, motion, sickness rate.

*Стаття надійшла до редакції 02.09.2011 р.*