

4. Черемных А.Д. Психологические особенности спортивной карьеры спортсменов-инвалидов: диссертация кандидата психологических наук: СПб, 1998. - 166 с.
5. Martin Jeffrey J. The Psychosocial Dynamics of Youth Disability Sport. – London: BMJ Publishing Group, 2010 – 81 p.

Єфремова А.Я.

Український державний університет
залізничного транспорту (м. Харків)

ДО ПИТАННЯ СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ЗАЛІЗНИЧНИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ТА ПОШУКУ ШЛЯХІВ ЙОГО ПОЛІПШЕННЯ

Майбутнє України багато в чому визначає сучасна студентська молодь, а тому фізичне виховання у вищих навчальних закладах є справою державної ваги і повинно бути спрямоване на формування таких загальнолюдських цінностей, як фізичне і психічне здоров'я та фізична досконалість. Саме тому поліпшенню здоров'я майбутніх фахівців слід приділяти особливу увагу.

Дослідники [1; 2; 3; 5] відзначають, що серед працівників залізничної галузі спостерігається знижений рівень фізичної та психофізичної підготовленості, високий рівень захворюваності, раннє професійне старіння, що є причиною нещасних випадків.

Двадцять століття істотно вплинуло на здоров'я молоді. З одного боку, науково-технічний прогрес і розвиток медичних наук дозволили боротися з багатьма хворобами, які раніше вважалися невиліковними, з іншого боку, змінився весь спосіб життя людини, що створило нові небезпеки для її здоров'я. Якщо в минулі століття мільйони життів у людей забирали інфекції, то сьогодні це, головним чином, серцево-судинні, нервово-психічні, онкологічні, метаболічні, алергічні, імунні захворювання. З кожним роком збільшується смертність серед чоловіків працездатного віку, на долю інфарктів міокарду в осіб порівняно молодого віку доводиться вже більше 10%. Але людська природа влаштована так, що, поки людина молода і відчуває себе практично здоровою, проблема погіршення власного здоров'я і виникнення незначних захворювань її мало цікавить. Проведене нами опитування студентів УкрДУЗТ свідчить, що значна частина студентів вважає, що відповідальність за власне здоров'я несе вона сама, а тому бажала би отримувати інформацію по формуванню здорового способу життя [2; 3]. Однак, слід відмітити, що близько 30% відсотків студентів недооцінює важливу роль занять фізичними вправами та фізичним вихованням на підтримку стану здоров'я на високому рівні. Слід зауважити, що значний відсоток молоді потрапляє до вищих освітніх установ із незадовільним станом здоров'я. Сприяють цьому соціальний, генетичний, екологічний фактори, а також шкідливі звички, недостатня рухова активність та небажання молоді дбати про себе.

Радикально змінити ситуацію за рахунок існуючої в нашій державі традиційної системи охорони здоров'я населення неможливо через відсутність необхідних коштів на її розвиток [4]. Тому від організації навчального процесу з фізичного виховання у закладах вищої освіти залежить чи поліпшають своє здоров'я студенти, чи навпаки.

На сьогоднішній день успішна підготовка висококваліфікованих спеціалістів залізничного транспорту тісним чином пов'язана не тільки з підвищенням фізичної працездатності, а й зі зміцненням здоров'я майбутніх фахівців [1; 2; 3]. Аналізуючи сучасні умови соціального, економічного і політичного життя українського суспільства, слід зазначити, що наразі відбувається високий рівень нестабільності й саме студентській молоді доводиться найважче адаптуватися до нових, різко змінних умов життя.

Практично весь процес навчання у закладі вищої освіти у студентів спостерігаються високе психоемоційне і розумове навантаження, крім того, слід зазначити, що пристосування до нових умов мешкання і навчання, формування нових міжособистісних стосунків поза родиною теж накладають свій негативний відбиток. Все це веде до значного погіршення здоров'я, внаслідок чого, досить часто можна спостерігати виникнення серйозних медичних і соціально-психологічних проблем, що виникають в тій або іншій формі у студентів.

Відомо, що дефіцит рухів особливо небезпечний в період зростання і формування організму. Значна частина сучасних студентів мають різні хронічні захворювання, а їх фізичний розвиток і фізична підготовленість, часто не відповідають віковим нормам [2; 3; 4]. В той же час регулярні фізичні навантаження стимулюють ростові процеси, сприяють гармонійному розвитку, запобігають порушенню постави та поліпшенню стану здоров'я. Проте, малорухливий спосіб життя і недостатня фізична активність студентів призводить до того, що, сучасна студентська молодь по рівню своєї фізичної підготовленості набагато відстає від студентів минулих років. Як наслідок, до кінця навчання фізична підготовленість студентської молоді істотно погіршується, а захворюваність - збільшується. Близько 50% студентів мають відхилення у стані опорно-рухового апарату, а 30% - надлишкову вагу. Відзначимо, що відносно здоровою на момент закінчення навчання залишається близько 5% студентів [2; 3].

Упущення у фізичному вихованні студентів надалі практично необратимі, оскільки саме цей вік найбільш сприятливий для розвитку рухової функції і фізичних якостей, придбання життєво важливих знань, умінь і навичок. Саме в цей час закладаються основи майбутнього здоров'я, працездатності і довголіття людини. Також слід враховувати, що фізичне навантаження і рухова діяльність студентів лише на заняттях з фізичного виховання задовольняють потребу в русі тільки на 40-60%, а тому додаткові заняття фізичною культурою та спортом вкрай актуальні і необхідні [1; 2; 5].

Так, нами з'ясовано, що 31% студентів виявляють важливість занять фізичним вихованням для поліпшення та збереження здоров'я, 47%

респондентів займаються фізичною культурою епізодично, а 22% не займаються нею взагалі [2].

Проблема збереження здоров'я студентської молоді складна, вимагає певного багатогранного підходу і особливої щоденної уваги. Сьогодні вже не визиває сумніву очевидний зв'язок між професіоналізмом і здоров'ям сучасних студентів. Однак все більш стає актуальним питання про здоровий спосіб життя студентської молоді від якості якого надалі залежить якість життя й успішність у обраній трудовій діяльності.

Отже, актуальними стають питання не лише якісної професійної, але й фізичної підготовки студентів, адже, одним з основних напрямів у здобуванні вищої професійної освіти є спрямованість на виховання у студентів прагнення до ведення здорового способу життя і бажання займатися фізкультурно-спортивною діяльністю, як однієї з важливих складових майбутньої професійної діяльності та здорового образу впродовж всього життя.

Література

1. Егорычев А.О., Пенцик Б.Н., Бондаренко К.А., Смирнова Ю.А. Здоровье студентов с позиции профессионализма // Теория и практика физической культуры. – 2003. - № 2. – С. 53–56.

2. Єфремова А.Я., Шестерова Л.Є. Динаміка рівня професійно-прикладної психофізичної та психофізіологічної підготовленості студентів залізничних спеціальностей // Слобожанський науково-спортивний вісник. - 2017. - № 2 (58). – С. 34–39.

3. Єфремова А.Я., Шестерова Л.Є. Обґрунтування ефективності організації та змісту посиленого курсу професійно-прикладної фізичної підготовки студентів залізничних вищих навчальних закладів // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2017. - № 4 (60). – С. 42–47.

4. Захаріна Є.А. Організаційні умови вдосконалення фізичного виховання у вищому закладі освіти // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2007. - № 1. – С. 64–67.

5. Мацкевич Н. Особливості фізичної підготовленості та здоров'я студентів педагогічного училища // Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації: Тези доп. IV Міжнар. наук. конгр. – К., 2000. - 398 с.

Єфремова М.М.

Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К.Д. Ушинського (м. Одеса)

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ УЧНІВ ЯК ОДНА З ОСНОВНИХ ФУНКЦІЙ СУЧАСНОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Інтенсивність навчального процесу наростає з кожним роком, що призводить до зростання розумового, психологічного та емоційного навантаження на організм учнівської молоді. Стан здоров'я школярів, з одного боку, та їх рухова активність, з іншого, викликають обґрунтоване занепокоєння фахівців у галузі освіти та охорони здоров'я. Все це зумовлює актуалізацію наукового пошуку щодо вивчення і розробки проблеми охорони і збереження здоров'я учнів загальноосвітніх закладів України. Зважаючи на актуальність проблеми збереження здоров'я громадян України, у більшості державних