

УДК 378.4:613.7

ОПЫТ СОЗДАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Л.В. Кlich, О.В. Ересько, Р.П. Кlich

Национальный университет биоресурсов и природопользования
Украины (Украина, г. Киев, ул. Героев Оборона, 15,
larisa_klich@ukr.net)

Аннотация. В статье проанализирована ситуация с состоянием здоровья студентов, приводится количество студентов дневной формы обучения, по состоянию здоровья отнесённых к специальной медицинской группе в 9 учреждениях высшего образования, входящих в структуру Национального университета биоресурсов и природопользования Украины. Предложены направления преодоления исследуемой проблемы, в том числе посредством формирования здорового образа жизни через: содержание образования, дальнейшее развитие физической культуры, спортивно-массовой работы среди студенческой молодежи и педагогических работников учреждений высшего образования.

Ключевые слова: специальная медицинская группа, виды заболеваний, здоровьесберегающая среда, высшие учебные заведения, формирование здорового способа жизни.

THE EXPERIENCE OF CREATING IN COLLEGES TECHNOLOGIE HEALTH-PRESERVING STUDENTS

L.V. Klich, O.V. Ieresko, R.P Klich

National University of Life and Environmental Sciences of Ukrainehas
(Ukraine, Kiev, Heroes of Defense, 15; larisa_klich@ukr.net)

Summary. The article analyzes the number of full-time students who, according to the state of health, are classified in a special medical group in 9 higher education institutions that are part of the structure of the National University of Life and Environmental Sciences of Ukraine and proposed directions for overcoming the problem under study. The formation of a healthy lifestyle should be ensured through the content of education and the further development of physical culture, sports work among students and pedagogical staff of institutions of higher education.

Key words: special medical group, types of diseases, health-preserving environment, institutions of higher education, health promotion.

Актуальность проблемы. Почти 12,7 млн. населения Украины составляет молодежь в возрасте от 15 до 34 лет. Молодое поколение, состояние его здоровья - залог стабильного развития государства, один из важных факторов его позитивного международного имиджа и экономической стабильности. Для активной реализации своих жизненных позиций новое поколение должно быть здоровым и физически закаленным. С началом интенсивного развития науки и медицины в частности, исследователями предполагалось, что здоровье каждого следующего поколения будет морфологически и генетически улучшаться за счет роста уровня жизни, условий труда и совершенствования технического развития общества. Но вместе с прогрессом науки появился целый ряд новых негативных факторов, активно провоцирующих возникновение и развитие различных болезней уже в молодом возрасте.

Анализ последних исследований и публикаций. Согласно результатам исследования «Молодежь-2015» с 1000 опрошенных респондентов от 14 до 29 лет 26% отметили, что за последние 12 месяцев спортом (двигательной активностью) ни разу не занимались [3]. А по данным Ежегодного доклада Президенту Украины, Верховному Совету Украины про состояние молодежи 99,5% учащейся и студенческой молодежи значительную часть времени уделяет работе с компьютером, на свежем воздухе ежедневно бывают 24%, а утреннюю гимнастику выполняет лишь 20% [4]. Важной задачей современного образования является создание здоровьесберегающей среды для формирования и развития гармоничной, трудоспособной личности. Для реализации поставленной задачи необходимо решить проблему формирования в молодежной среде мировоззренческих ценностей здорового образа жизни, решающая роль в которой принадлежит семье, школе и в последствии - учреждениям высшего образования.

Цель статьи. На основе собранных статистических данных проанализировать состояние здоровья студенческой молодежи и осуществить поиск путей преодоления исследуемой проблемы через создание здоровьесберегающей среды в учреждениях высшего образования.

Изложение основного материала исследования. В молодежной среде сегодня распространено ошибочное представление о том, что болезни свойственны лишь в пожилом возрасте, когда спадает жизненная активность. Это приводит к минимизации со стороны молодежи усилий, направленных на поддержание и укрепление здоровья. В связи с этим, анализ статистических данных, полученных в

подразделениях Национального университета биоресурсов и природопользования Украины (далее - НУБиП Украины), в структуру которого входит ряд высших учебных заведений I-III уровней аккредитации, указывает на сохранение тенденции к дальнейшему ухудшению здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи. Согласно данным исследования, количество студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, в последние годы остается стабильно высоким.

Учреждения высшего образования, подавляющее большинство контингента которых являются жителями больших городов, или территорий, загрязненных в результате аварии на Чернобыльской атомной электростанции (1986 год), имеют значительный процент студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Так, в период с 2006 по 2010 год процент студентов дневной формы обучения, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе в Ирпеньском экономическом колледже составлял 17,7%, в Боярском колледже экологии и природных ресурсов (далее – БКЕиПР) - 16,7%, Немишаевском агротехническом колледже - 10,3% [2]. Вместе с тем, значительно лучшие показатели состояния здоровья обнаружены у студентов Бережанского агротехнического колледжа – лишь у 2,9% и Мукачевского аграрного колледжа (6,6%), которые географически расположены в более экологически безопасных зонах [3]. За исследуемый период - с 2016 по 2018 годы ситуация несколько улучшилась. Так, в 2017-2018 учебном году процент студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе в Ирпеньском экономическом колледже составил 14,6%, в БКЕиПР несколько уменьшился до 14,5%, в Мукачевском аграрном колледже - 10%, в Бобровическом колледже экономики и менеджмента им. А. Майновой - 9,9%, в Залищицком аграрном колледже им. Е. Храпливого - 9,2%, в Нежинском агротехническом колледже - 9,1%, в Ровенском колледже НУБиП Украины 7,8%, а в Бережанском агротехническом колледже - 4,1%.

В 2009-2010 учебном году в Боярском колледже экологии и природных ресурсов по результатам медицинских обследований студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе 60% составляли лица с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, по 12% - с болезнями органов пищеварения и опорно двигательной системы, 6% имели заболевания органов зрения [2]. За период с 2016 по 2018 годы произошло перераспределение заболеваний среди студенческой молодежи. Согласно статистическим

данным у студентов специальных медицинских групп всех высших учебных заведений, входящих в состав НУБиП Украины, на первом месте по численности находятся заболевания сердечно-сосудистой системы. Такая ситуация полностью коррелируется с общей картиной заболеваемости в стране. Исключение составляет лишь Ровенский колледж, у студентов специальной медицинской группы которого этот вид заболеваний занимает второе по численности место. Среди болезней, которыми страдают наши современники, наиболее опасны заболевания сердечно-сосудистой системы. Особенно опасной является присущая таким болезням тенденция к "омоложению". В Украине патологические изменения в миокарде наблюдаются у 40-60% больных школьников [1]. Анализ ситуации с подобными заболеваниями в Европе, проведенный специалистами ВОЗ, показал, что основное количество заболеваний связано с причинами, среди которых: повышенное артериальное давление (12,8%), курение табака (12,3%), употребление алкоголя (10,1%), повышенное содержание холестерина в крови (8,7%), избыточная масса тела (7,8%), низкий уровень потребления фруктов и овощей (4,4%) и малоподвижный образ жизни (3,5%) [1].

Однако по сравнению с 2010 годом существенно изменилась ситуация с заболеваниями опорно-двигательной системы. По данным 2018 года среди студентов специальной медицинской группы дневной формы обучения в большинстве высших учебных заведений, входящих в состав НУБиП Украины, этот вид заболеваний активно занимает вторую позицию. В Ровенском колледже у студентов специальной медицинской группы в 2018 году болезни опорно-двигательной системы занимают первое место и составляют 52,3%. Следствием и причиной этого недуга часто является гиподинамия. Ежедневная работа за компьютером или пассивный просмотр телепередач при несоблюдении принципов эргономики, требований санитарии и режима работы может привести к целому ряду заболеваний. Наиболее уязвимыми оказываются зрение, центральная нервная и опорно-двигательная системы организма, о чем предупреждают эксперты ВОЗ [1]. Регламентация режима работы за компьютером и активного отдыха становятся крайне важными для всех пользователей, однако наиболее важны они для ученической и студенческой молодежи.

Для формирования здоровьесберегающей среды в Боярском колледже экологии и природных ресурсов цикловая комиссия физического воспитания и защиты Отечества определила приоритетными ряд направлений - учебное, учебно-методическое, спортивно-массовое, военно-патриотическое, воспитательное и

профориентационное. Для формирования и поддержания здоровьесберегающей среды определены следующие особенности организации образовательного процесса: 1) занятия по физическому воспитанию проводятся: физическая культура – 2 раза в неделю - на I-II курсах, физическое воспитание – 4 раза в неделю - на III-IV курсах; 2) оценивание знаний, умений и навыков происходит: по дисциплине «Физическая культура» на I-II курсах - согласно нормативам, по дисциплине «Физическое воспитание» на III-IV курсах - согласно требованиям кредитно-модульной системы; 3) разработан индивидуальный подход к распределению нагрузки на студентов для основной, подготовительной и специальной медицинской групп; 4) студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, получают на уроках физического воспитания облегченную нагрузку, согласно медицинским рекомендациям.

С целью обеспечения здоровья молодежи, определения группы для занятий физической культурой, предоставления рекомендаций относительно дополнительных обследований, питания и осуществления других мероприятий министерством образования и науки Украины инициировано проведение обязательных медицинских профилактических осмотров. Эта процедура в ситуации, сложившейся в Украине с состоянием здоровья молодежи, является остро необходимой и достаточно своевременной. Важная роль в формировании здоровьесберегающей среды отводится спортивной базе учреждения, которая сегодня объединяет спортивный зал, стадион, лыжную базу для внедрения зимних видов спорта и зал для настольного тенниса.

Активным средством воспитания студенческой молодежи, способствующим формированию навыков здорового образа жизни, организации активного отдыха, развития моральных и волевых качеств, реабилитации и коррекции здоровья и стремления к самосовершенствованию является физическое воспитание и спорт. В формировании физического, психологического и социального здоровья молодежи, развития их основных физических качеств и двигательных способностей кроме учебных занятий значительную роль играют занятия в секциях и кружках спортивного направления. За исследуемый период в БКЕиПР интерес к работе спортивных секций колебался незначительно: в 2015-2016 учебном году его проявили 22,5% студентов дневной формы обучения, в 2016-2017 учебном году - 18,7%, а в 2017-2018 учебном году - 23,6% (рисунок 1).

Занятия в спортивных секциях для студентов обычно становится существенной мотивацией для достижения высоких спортивных

результатов. Такими результатами становится выполнение спортивных разрядов - юношеских и взрослых, участие и победы в спортивных соревнованиях, как на уровне учреждения высшего образования, так и на районном, областном и всеукраинском уровнях (рисунок 2).

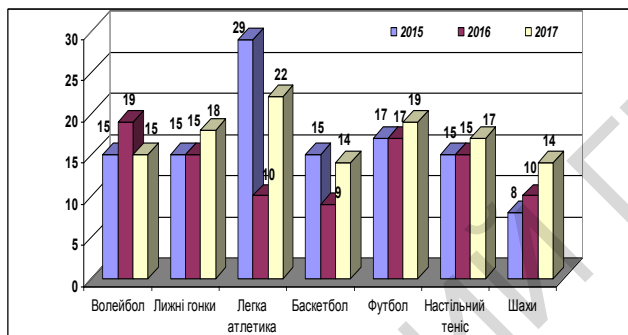


Рисунок 1 - Количество студентов БКЕиПР, занимающихся в спортивных секциях

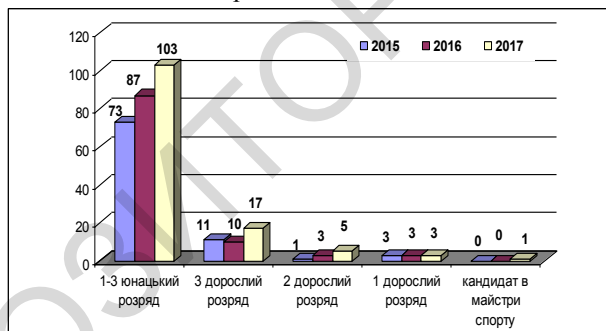


Рисунок 2 - Количество студентов БКЕиПР, занимающихся в спортивных секциях, и выполнивших нормативы на спортивные разряды в 2015-2017 годах

Проведенный анализ работы спортивных секций в структурных подразделениях НУБиП Украины за последние 5 лет свидетельствует о позитивном движении в этом направлении. В частности, в 2018 году охват студентов этой формой работы составил в среднем по структурным подразделениям НУБиП Украины 22%. Как известно, молодежь, занимающаяся физической культурой по нормативным нагрузкам, тренирует мышечную, сердечно-сосудистую, дыхательную

и другие системы организма, повышает их функциональные и резервные возможности. У нее возрастает работоспособность, выносливость организма, сравнительно с нетренированными сверстниками. Во время максимальных физических нагрузок у таких людей, в отличие от нетренированных, минутного объема крови достаточно для обеспечения всех органов кислородом. Эта особенность позволяет существенно снизить частоту сердечных сокращений у тренированных молодых людей. Формирование у молодежи мотивации к здоровому образу жизни требует организации системной комплексной работы, направленной на коррекцию морального состояния молодого человека. Для привлечения к занятиям спортом большего количества студентов дневной формы обучения в БКЕиПР разработан и активно реализуется график проведения спортивных соревнований, реализация которого позволила привлечь к участию более 70% студентов дневной формы обучения. Сформированные по результатам участия в спортивных соревнованиях знания, умения и навыки ведения здорового образа жизни обеспечивают необходимый уровень работоспособности, ответственности и духовности молодежи. Они позволяют формировать, хранить, укреплять и сознательно относиться к собственному здоровью.

Выводы. Учитывая экологическую ситуацию, увеличение влияния техногенной среды, снижение качества продуктов питания и ряд других негативных факторов, проявившихся вследствие технического прогресса, сохранение здоровья молодежи должно стать одним из важнейших приоритетов среди многих ценностей современного человека. Решение поставленных задач можно осуществлять по трем направлениям: создание здоровьесберегающей среды в учреждениях высшего образования; формирование здорового образа жизни через содержание образования (если во всех учреждениях среднего образования в нашей стране внедрен обязательный предмет основы здоровья, то не все студенты высших учебных заведений продолжают изучать курсы подобной направленности); обеспечение развития спортивно-массовой работы среди студенческой молодежи и преподавателей. Действенными средствами достижения этой цели становится привлечение молодежи к занятиям физической культурой и спортом - в форме спортивных секций, спортивных школ, различных соревнований и тому подобное. Главное - преодолеть равнодушие нынешнего поколения в отношении к собственному здоровью, ведь только здоровый человек живет полноценной жизнью и полезен обществу.