

## **ЗДОРОВ'Я, ЯК ОСНОВНИЙ ПОКАЗНИК ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТА**

Актуальність даної проблеми дуже важлива і має велике значення на загальнодержавному рівні. Аналіз сучасних особливостей і стану здоров'я студентської молоді України та впливу на нього комплексу чинників зовнішнього середовища в умовах здійснення реформ соціально-економічного спрямування. Головним завданням для підтримки фізичних можливостей та здоров'я студентської молоді на необхідному рівні, а також забезпечення перебігу життєво важливих функцій, активного довголіття і високої працездатності полягає у визначенні для кожної людини «норми» рухового навантаження.

Аналізувати літературні джерела і сучасний стан здоров'я студентської молоді та показати їх важливість для суспільства в цілому.

В останні роки спостерігається тенденція до зниження рівня здоров'я студентів. За час навчання у загальноосвітніх і вищих навчальних закладах підлітки втрачають щонайменше третину свого здоров'я: погіршуються зір, слух, постава; зростає кількість випадків невротичних розладів, захворювання нирок, органів травлення, нервової та ендокринної систем.

Згідно з статистичними даними, то стан здоров'я сучасних студентів надзвичайно низький: на 100 обстежених припадає понад 90 випадків порушень здоров'я різного ступеня. Понад 15% студентів закладів вищої освіти належать до спеціальної медичної групи, а в окремих закладах відсоток таких студентів сягає до 40%. Показники стану щороку погіршуються в середньому на 10–15%, знижується рівень фізичного та психічного здоров'я абітурієнтів і студентів, зростає кількість захворювань шлунка, серцево-судинної, дихальної та нервової систем, зазнають нівеляції соціально-культурні цінності фізичного виховання; 55–75% сучасних першокурсників закладів вищої освіти аномальні за станом здоров'я. Як і в попередні роки, 2017 спостерігалася регіональна диспропорція захворюваності (у 2,1 рази) і поширеності хвороб (у 2,4 рази).

У віці 16–19 років – 61 % населення має низький та нижчий за середній рівні фізичного здоров'я. Це закономірно, якщо врахувати, що лише 6–8% дорослого населення регулярно займається фізкультурою, а за соціальними даними Українського інституту соціальних досліджень, третина респондентів 15–28 р. не займається фізкультурою та спортом. Гіподинамія та малорухливий спосіб життя призводять до ослаблення серцево-судинної системи та захисних функцій організму.

Зважаючи на це, за останні 30 р. у Фінляндії, Японії, Канаді та низці інших країн здійснюється державна політика щодо впровадження в повсякденне життя різних форм рухової активності в поєднанні з раціональним харчуванням, профілактикою негативних звичок і збереженням екології. У результаті цього смертність людей молодого та середнього віку скоротилася в кілька разів, середня тривалість життя збільшилася від 10 до 20 р., зросла життєва спроможність населення, його добробут.

Слабкий фізичний і психічний стан здоров'я не дозволяють студенту в повній мірі розкрити свій творчий потенціал, необхідний для майбутньої професійної діяльності, створюючи порочне коло: жертвуючи активним фізичним розвитком на користь інтелектуальної діяльності, майбутній фахівець найчастіше різко знижує свою працездатність і результативність розумової праці. Ось чому відмінне фізичне здоров'я має гармонійно поєднуватися з інтелектуальним розвитком, формувати духовний світ,

що не спотворений болючим світосприйняттям.

Необхідно, щоб спрацював емоційний важіль, при цьому позитивні почуття й емоції є найміцнішими і довговічнішими в придбанні досвіду.

Неодмінною умовою здоров'я є активна діяльність щодо усунення негараздів, незадоволеності, не досягнутих бажань, прагнення досамовдосконалення, опір злу, підтримка і створення добра. Багатьма вченими відзначається глибокий органічний зв'язок фізичного здоров'я людини з його моральними принципами. У своїх роботах американський психолог Еріх Фромм (1990), зазначає, що «якщо хтось порушує свою моральну та інтелектуальну цілісність, то послаблює або навіть паралізує особистість. Душевне здоров'я не може бути відокремлене від основної людської проблеми - досягнення цілей людського життя: незалежності, цілісності та здатності любити».

Від стану здоров'я багато в чому залежить успішність навчальної, а потім і професійної діяльності студентів. Турбота про здоров'я, його зміцнення – повинні стати ціннісними мотивами, що формують, регулюють і контролюють спосіб життя кожного студента. Повинна бути сформована стійка, довгострокова системавідносин людини з природним і соціальним середовищем, уявлення про моральні та матеріальні цінності, намірів, вчинків, стереотипів поведінки, реалізації стратегій, спрямованих на задоволення різноманітних потреб, на основі адаптації до правил, законів і традицій суспільства.

Зниження рухової активності, стресові й нервово-психічні стани, екологічна обстановка призводять до порушення біологічного балансу і генетичної програми організму людини. Більшість захворювань дорослого населення формується в дитинстві. Отримані в дитинстві навички до регулярних занять фізичними вправами, будучи елементом ЗСЖ, закріплюються надовго і виступають надійною перешкодою для ряду захворювань. Дбайливе ставлення до свого здоров'я має бути головним завданням і в студентські роки.

Навчання у вищій школі вимагає від студентів значних інтелектуальних і нервово-психічних напружень, які доходять в період екзаменаційних сесій до граничних. Крім того, ці напруги, накладаючись на соціальні, побутові, екологічні та інші навантажувальні фактори, що можуть призвести до різних функціональних і психічних зривів.

Умови, в яких живе і навчається студент, справляють істотний вплив на його працездатність, стан здоров'я. Ритмічна організація всієї життєдіяльності забезпечує економне витрачання нервової енергії, знижує нервово-психічну напруженість. Тим часом, у студентів нерідкі випадки істотних і тривалих за часом порушень основних елементів режиму дня. В цих умовах заняття фізичними вправами набувають нового значення-як спосіб розрядки нервового напруження і збереження психофізичного здоров'я.

Розрядка підвищеної нервової напруженості через рух є найбільш ефективною, тому систематичні фізичні тренування підвищують стійкість до негативних факторів заліково-екзаменаційного періоду. Про це свідчать відносно невеликі зрушення в фізіологічних і психомоторних функціях студентів, які регулярно займаються спортом і фізичною культурою, і в меншій мірі рівень схвильованості на іспиті, ніж в інших студентів. У них спостерігається збереження вищого рівня розумової працездатності під час іспитів та швидкого її відновлення після екзаменаційної сесії.

Мабуть, адаптація осіб, що мають хронічні захворювання і знижену працездатність до навчальних і виробничих навантажень, повинна ґрунтуватися на принципах використання наявних ресурсів працездатності (професійна орієнтація, професійний відбір, нормування праці) і вишукування шляхів її підвищення

(оздоровчо-профілактичні заходи). Такі умови можуть бути забезпечені тільки комплексом соціальних, педагогічних, організаційних та оздоровчих заходів. Їх реалізація пов'язана з пізнанням особливостей використання бюджету часу, організацією режиму навчальної діяльності, побуту і відпочинку студентів. Людина, зайнята розумовою працею, практично не виконує жодного фізичного навантаження, а зниження рухової активності (гіподинамія) характеризується рядом суттєвих порушень не тільки в роботі різних фізіологічних систем, але і в соціальній поведінці людей.

Недостатній фізичний розвиток студентів часто несе за собою зниження емоційного рівня, а також вольових якостей молоді. На цьому тлі студент починає страждати комплексом неповноцінності, що, в свою чергу, призводить до морального і характерного зuboжіння. Слабкий фізичний і психічний стан здоров'я не дозволяють студенту в повній мірі розкрити свій творчий потенціал, необхідний для майбутньої професійної діяльності. Жертвуючи активним фізичним розвитком на користь інтелектуальної діяльності, майбутній фахівець найчастіше різко знижує свою працездатність і результативність розумової праці. Ось чому відмінне фізичне здоров'я має гармонійно поєднуватися з інтелектуальним розвитком, формувати духовний світ, що не спотворений болючим світосприйняттям.

Фізична культура, як система, що об'єднує фізичне виховання, спорт, професійно-прикладну фізичну підготовку, адаптивну та оздоровчу фізичну культуру, у своїй концептуальній основі не тільки розв'язання завдань розвитку, функціонування та удосконалення моторно-функціональних (фізичних, рухових) якостей (здібностей), формування рухових навичок, а й спрямована на зміцнення здоров'я, загартовування організму, підвищення стійкості до впливу несприятливих факторів природного середовища та професійної діяльності людини.

Збереження та зміцнення здоров'я молоді - складна комплексна соціально-педагогічна проблема, що вимагає переорієнтації цілей освіти та виховання.

В цілях збереження здоров'я студентів в даний час необхідно вирішувати комплекс заходів по всіх напрямках: від реорганізації навчального процесу у ВНЗ до створення відповідного соціального замовлення на професійне здоров'я в масштабах держави.

Аналіз літературних джерел показав, що система фізичного виховання у ВНЗ України не може повністю подолати дефіцит рухової активності студентів, забезпечити ефективне відновлення, збереження та зміцнення стану здоров'я студентської молоді.