

Кайдалова Л.Г.,

Щекина Н.Б.

Национальный фармацевтический университет

ЗДОРОВЬЕ КАК ОПРЕДЕЛЯЮЩИЙ ФАКТОР УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Евроинтеграционные процессы, научно-технический и социальный прогресс выдвигают новые требования к подготовке конкурентноспособного специалиста, который может оперативно и профессионально решать производственные проблемы, проявлять гибкость и креативность, готового к динамичным инновационным процессам в обществе. Качество и результативность профессиональной деятельности определяется сегодня не только уровнем профессиональной подготовки специалиста, но и качеством его здоровья, от которого зависят возможности человека, его жизненный потенциал и которое является основным условием для жизнедеятельности, фундаментом самореализации личности. Рабочая группа Всемирной организации здравоохранения определяет здоровье как степень способности индивида или группы реализовать свои стремления и удовлетворять потребности с одной стороны, а с другой – изменять среду или кооперироваться с ней.

Состояние здоровья населения Украины, прежде всего детей и молодежи, имеет тенденцию к ухудшению и вызывает тревогу педагогов, медиков, общественности. Результаты обследований студентов говорят о том, что неблагоприятные экологические факторы, глубокий экономический и политический кризис, социальные проблемы отрицательно сказываются на молодом поколении. Характерным является преобладание пассивных форм досуга молодежи, что приводит к гиподинамии, а впоследствии и к росту заболеваемости среди учащейся молодежи [3].

Опасного уровня достигло распространение вредных привычек среди юношей и девушек – курение, алкоголизм, токсикомания и наркомания, отсутствие сексуальной культуры среди юношей и девушек.

Резкое ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности учащейся молодежи отмечается и в Концепции физического воспитания в системе образования Украины: 90% учащихся имеют хронические заболевания и отклонения в физическом развитии. Ряд правительственных документов – Конституция Украины, «Основы законодательства Украины об охране здоровья» декларируют необходимость сохранения и укрепления здоровья молодежи.

В Национальной доктрине развития образования одним из приоритетных направлений государственной политики в области образования является пропаганда здорового образа жизни, изменение отношения человека к своему здоровью как высшей человеческой

ценности, пропаганда и формирование потребности в здоровом образе жизни[4].

Проблема формирования здорового образа жизни молодежи, ориентация на здоровый образ жизни всегда была в зоне внимания педагогов, медиков, психологов, общественности. Здоровый образ жизни по мне нию ряда авторов определяется как совокупность форм и способов повседневной культурной жизни личности, базирующихся на моральных нормах, ценностях и практической деятельности, направленной на укрепление адаптивных возможностей организма [1]. Интересен вывод о том, что здоровый образ жизни представляет собой комплекс оздоровительных мероприятий, направленных на укрепление здоровья человека, повышение его трудоспособности, продолжение творческого долголетия [2].

Как уже отмечалось, отсутствие стабильности на рынке труда, неустроенность, неуверенность в завтрашнем дне неблагоприятно сказываются на состоянии психики молодежи. Реформирование системы высшего образования, соотношение аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы студентов, компьютеризация учебного процесса неизбежно ведут к высокой насыщенности учебной деятельности студентов, росту ее интенсивности, требуют значительных временных затрат, что негативно сказывается на физическом и психическом здоровье студентов и связано с недосыпанием, проблемами рационального питания, недостатком, а иногда и полным отсутствием двигательной активности. Разделяем мнение выдающегося отечественного педагога В.А. Сухомлинского о том, что состояние здоровья –определяющий фактор качества учебной деятельности учащихся.

Доказанный факт – на 50% здоровье человека зависит от образа его жизни. Образ жизни формируется обществом или непосредственным окружением индивида (семья, друзья, досуговая деятельность) и, прежде всего, под влиянием учебно-воспитательного процесса. Следовательно, многое зависит от того, каким будет влияние этого окружения. Формирование здорового образа жизни – одна из самых актуальных проблем нашего общества, решение которой зависит от координации усилий врачей, педагогов, психологов и осознания каждым человеком его наивысшей ценности – здоровья.

Здоровый образ жизни – единственный путь сохранения оптимальной работоспособности, сохранения и укрепления здоровья человека с одной стороны, с другой – самый экономичный путь поддержания работоспособности, сохранения и укрепления здоровья человека. Однако, несмотря на декларацию здоровья высшей человеческой ценностью, уровень здоровья населения Украины продолжает неуклонно снижаться. Одна из причин – отсутствие целенаправленной работы по просвещению молодежи в отношении целенаправленной работы по формированию здорового образа жизни, недостаточное внимание к проблеме сохранения и укрепления здоровья студентов со стороны

преподавателей. Студенты в основном не придерживаются здорового образа жизни, прежде всего потому, что система образования в Украине не формирует соответствующей мотивации на здоровый образ жизни, а также из-за недостаточного уровня информированности в этом плане.

Требования, предъявляемые сегодня к выпускнику высшего учебного заведения, предполагают постоянную заботу о своем здоровье как условии конкурентоспособности на рынке труда, устойчивую потребность в здоровом образе жизни, что во многом зависит от внедрения здоровьесберегающих технологий учебно-воспитательной работы, включающей пропаганду здорового образа жизни и здоровья как необходимых условий достижения успеха в профессиональной деятельности; оптимальное соотношение всех видов учебной деятельности студентов с целью профилактики утомления; организацию полноценного питания, обеспечение двигательной активности в полном объеме; изучение дисциплины «Валеология»; материально-техническое обеспечение учебного процесса, прежде всего занятий физической культурой и спортом; валеологическую подготовку преподавательского состава; качественное медицинское обслуживание и мониторинг уровня здоровья студентов; пропаганда здорового образа жизни по разным каналам информации; и, главное – активное участие всего педагогического коллектива в сохранении и укреплении здоровья молодежи.

Таким образом, от уровня и качества здоровья студенческой молодежи зависит характер и качество будущей профессиональной деятельности, а формирование здорового образа жизни - одно из основных условий сохранения генофонда нации.

Литература.

1. Закопайло С. Компоненти здорового способу життя старшокласників. / С. Закопайло // Фізичне виховання в школі. – 2001. – № 3. – С. 52-53.
2. Власюк Г. Учніське самоврядування у формуванні здорового способу життя засобами фізичної культури / Г. Власюк // Фізичне виховання в школі. – 2002. – № 2. – С. 38-42.
3. Концепція фізичного виховання в системі освіти України // Фізичне виховання в школі. – 1998. – № 2. – С. 2-8.
4. Національна доктрина розвитку освіти // Фізичне виховання в школі. – 2002. – № 4. – С. 6 -7.