

## **ОЦІНКА ВЛАСНОГО СТАНУ ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧАМИ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В РІЗНІ РОКИ**

**Грибан Г. П.**

*доктор педагогічних наук, професор,  
професор кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення,  
Житомирський державний університет імені Івана Франка  
м. Житомир, Україна*

**Онуфрак А. В.**

*викладач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення,  
Житомирський державний університет імені Івана Франка  
м. Житомир, Україна*

Наразі в закладах вищої освіти спостерігається погіршення стану здоров'я здобувачів, пов'язане з негативним впливом пандемії Covid-19, воєнним станом та масштабною війною рф з Україною. Карантинні обмеження та повітряні тривоги змусили заклади вищої освіти проводити заняття в дистанційному режимі, що призвело до зниження рівня фізичної підготовленості, збільшення гіподинамії, яка вплинула на загострення захворювань органів дихання, травлення, серцево-судинної, нервової та ендокринної систем і різних вад опорно-рухового апарату тощо. Тому актуальність дослідження спрямована на виявлення динаміки соматичного здоров'я у здобувачів закладів вищої освіти на сучасному етапі.

До головних показників здоров'я *В. О. Кукса* відносить: рівень імунного захисту і стійкості, рівень і гармонійність фізичного розвитку, функціональний стан організму та його резервні можливості, нормальність статевого розвитку і сексуальної поведінки, наявність дефектів розвитку захворювання, рівень морально-вольових і ціннісно-мотиваційних установок [2, с. 485]. В той же час *Л. Г. Терлецька* серед основних ознак здоров'я виділяє: структурну та функціональну цілість систем і органів людини, пристосованість людини до фізичного й суспільного середовища, збереження звичайного самопочуття [4].

З великого масиву визначень поняття «здоров'я» та його складових *С. Цимбалюк* виокремив три підходи до розкриття його сутності, а саме: 1) вузькоспрямований, що вирізняється прагненням обмежити сферу застосування терміна «здоров'я» виключно сферою фізичного розвитку та функціонального стану організму. До цього підходу віднесено

визначення окремих видів здоров'я (психічне, соціальне, духовне). При цьому існує невизначеність щодо достатнього рівня функціональних можливостей організму; 2) акцент спрямований на фізичне здоров'я, відсутність хвороб, досконалість саморегуляції організму, гармонію фізіологічних процесів, здатність адаптуватися до мінливих негативних чинників середовища. Також існує невизначеність щодо функціональних можливостей організму; 3) пріоритетом цього напрямку є формування здоров'я як цілі досягнення відповідного його рівня (самореалізація особистості, виконання соціальних і біологічних функцій, виконання суспільно корисної праці), тобто задоволення потреб вищого рівня (самореалізації людини) та суспільного прогресу [5, с. 90–91].

Мета статті – визначити самооцінку динаміки стану здоров'я у здобувачів закладів вищої освіти упродовж різних років.

У дослідженні було використано такі загальнонаукові методи як аналіз літературних джерел, спостереження, бесіда, анкетування, методи математичної статистики; систематизація наукових знань з проблематики збереження здоров'я здобувачів закладів вищої освіти. Дослідження проведені в Житомирському державному університеті імені Івана Франка в 2022–2023 рр., в якому взяло участь 266 здобувачів другого курсу (82 чол., 184 жін.) різних факультетів.

Наразі в умовах невизначеності збільшується тенденція у здобувачів до погіршення самопочуття, відбувається зниження інтересу та мотивації до занять фізичними вправами та спортом. В той же час державна політика у галузі освіти спрямована на забезпечення здоров'я людини в усіх її складових: духовній, соціальній, психічній, фізичній. Пріоритетним завданням системи освіти є навчання людини відповідальному ставленню до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищих індивідуальних і суспільних цінностей. Це має здійснюватися через розвиток ефективної валеологічної освіти, повноцінного медичного обслуговування, оптимізацію режиму навчально-виховного процесу, створення екологічно сприятливого життєвого простору, залучення до фізичної культури і спорту всіх учасників навчально-виховного процесу [3, с. 10–11].

Завдання для викладачів поставлені, але їх вирішення відбувається в умовах невизначеності, пов'язаної з війною, зниженням соціально-економічних можливостей країни, зміни звичного способу життя здобувачів і викладачів, широкого використання онлайн навчання, відсутність розуміння до чого призведуть військові дії, погіршення здоров'я значно вплинуло на страх, тривожність та психічний стан здобувачів. Користуючись, розробленою нами методикою самооцінки здоров'я здобувачів [1, с. 356–358] за критеріями, які здобувачі оцінюють за спрощеною 5-бальною системою: 1) рівень фізичного

розвитку, фізичної працездатності та фізичної підготовленості; 2) відсутність спадкових, хронічних та інших захворювань; 3) відсутність болей в голові, суглобах, спині, внутрішніх органах; 4) робота аналізаторів (слух, зір, координація тощо); 5) апетит, сон, настрій, самопочуття, задоволення від життя; 6) відсутність захворювань при обстеженні лікаря, при цьому нами отримані рівні здоров'я сучасних здобувачів та зроблений порівняльний аналіз їх з минулими роками (табл. 1).

Таблиця 1

**Порівняльний аналіз самооцінки здоров'я здобувачів  
других курсів різних років навчання (п/%)**

Стан здоров'я	Стать	Роки навчання		Різниця (%)
		2007–2009 (n= чол.–106; жін. – 159)	2022–2023 (n= чол.– 82; жін. – 184)	
Ідеальний	чол.	10/9,4	2/2,4	-7,3
	жін.	5/3,1	6/3,3	+0,2
Добрий	чол.	71/67,0	27/32,9	-34,1
	жін.	82/51,6	81/44,0	-7,6
Задовільний	чол.	23/21,7	37/45,1	+23,4
	жін.	59/37,1	56/30,4	-6,7
Поганий	чол.	2/1,9	13/15,9	+14,0
	жін.	12/7,6	32/17,4	+9,8
Дуже поганий	чол.	–	3/3,7	+3,7
	жін.	1/0,6	9/4,9	+4,3

Самооцінка здобувачами стану власного здоров'я підтверджує загальну тенденцію до зниження рівня їх здоров'я під час навчання в закладах вищої освіти. Особливо турбує погіршення здоров'я здобувачів чоловічої статі – в групі «поганий» і «дуже поганий» стан, відповідно на 14,0 та 3,7%. Такий стан спонукає викладачів до створення під час навчального процесу позитивного психологічного середовища з метою відволікання здобувачів від буденних стресових ситуацій, надання необхідної допомоги, формування цілей, ціннісних орієнтацій на майбутнє, залучення до здорового способу життя, визначення чинників, які позитивно впливають на стан їх здоров'я.

Можна відмітити, що надання широких свобод молоді недостатньо для розвитку фізичної культури, турботи про власне здоров'я і здоров'я близьких та оточуючих. Необхідна соціально орієнтована система наукових знань, які б сформулювали у здобувачів високі естетичні якості, знання щодо збереження здоров'я, позитивні потреби у

здоровому способі життя та наявності засобів власного самовдосконалення і самовиховання.

Здоров'я здобувача це його соціальна і особистісна цінність, рівень його культури, здатність витримувати важкі фізичні та психічні навантаження, можливість адаптуватися до різних зовнішніх чинників. Здобувачі добре розуміють цінність власного здоров'я, але не піклуються про нього, ліняють займатися фізичними вправами, під час хвороби покладаються на медикаменти або лікаря. Тому першочерговим завданням кафедр фізичного виховання має бути формування інтересів, бажань та мотивів здобувачів до занять фізичними вправами.

### Література

1. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. Житомир. Вид-во Рута. 2009. 593 с.

2. Кукса В.О. До еволюції визначення поняття «здоров'я». Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами. Зб. наук. праць. № 1(3) 2004. С. 481–487. <https://ap.uu.edu.ua/upload/publicationpdf/4e1d0bbf9d4abcab8a8788d77cd7e1113.pdf>

3. *Національна доктрина розвитку освіти, затверджена Указом Президента України від 17 квітня 2002 року N 347/2002.* <https://zakon.rada.gov.ua>

4. Терлецька Л.Г. Психічне здоров'я особистості. Технологія самоаналізу : монографія. К. Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет». 2003. 150 с. <https://samorozvytok.info/content/lg-terlecka-psyhichne-zdorovya-osobystosti-tehnologiya-samoanalizu>

5. Цимбалюк С. Сучасні підходи до характеристики терміна «здоров'я». Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки. № 4 (36), 2016. С. 88–94.