

4. Права пацієнта – права людини в системі охорони здоров'я та медицини: Збірка міжнародних документів – К.: Сфера, 2004. – 216 с.
5. Сгречча Э., Тамбоне В. Биоетика // Библейско-богословский институт святого Апостола Андрея. – М., 2002. – 413 с.
6. Силуянова И. В. Биоэтика в России: ценности и законы. – М., 2001. – 192 с.
7. Хартія працівників охорони, здоров'я, п. 17, Папська Рада до справ душпастирства в охороні здоров'я. – Ватикан, 1995. – Львів, 1999. – 128 с.
8. Comitato Nazionale per la Bioetica. La sperimentazione dei farmaci (cap. V–I farmaci orfani). – 234 p.
9. Congregazione per la Dottrina della Fede. Istruzione su “Il rispetto della vita umana nascente e la dignità della procreazione” Enchiridion Vaticanum, 10, Dehoniane. – Bologna, 1989. – 337 p.
10. Conseil l'Europe, Recommandation 1100/1989 sur l'utilisation des embryons et foetus humains dans le recherché scientifique // Medicina e Morale. – 1989. № 4 – 445 p.
11. Dichiarazione suppletiva di alcuni membri del CNB // Comitato Nazionale per la Bioetica. Identità dell'embrione umano. – P. 34 – 45.
12. Giovanni Paolo II, Discorso ai partecipanti al XVIII Congresso Internazionale della Transplantation Society. – Roma, 2000. – 231 p.
13. Giovanni Paolo II. Lettera Enciclica Evangelium Vitae. – Città del Vaticano, 25 marzo. – 1995. – 190 p.
14. Guardini R. La fine dell'epoca moderna. – Brescia, 1979. – 245 p.
15. Horkheimer M., Adorno T. W., Dialettica dell'Illuminismo. – Torino, 1979. – 233p.
16. Horkheimer M., Eclisse della ragione. Critica della ragione strumentale. – Torino, 1979. – 322 p.
17. Le norme della Convenzione sui diritti dell'uomo e la biomedicina (Oviedo, 04.04.1997) // Medicina e morale. – 1997. – № 1. – P. 128 – 149.
18. Potter V. R. Informed consent issues in international research concerns, Camb. Q. Health. Ethics. – 1996. – Spring. – № 5.
19. Singer P., Etica pratica. – Napoli: Liguori, 1989. – 243 p.
20. Tettamanzi D. Interventi embrioni/feti umani // La Famiglia. – 1986. № 120. – P. 33 – 38.
21. Veatch R. M. Consent, confidentiality and research, NEJM. – 1997. – 336 p.
22. Villa L. Etica e deontologia della sperimentazione. – Torino, 1979. – 213 p.

**І.Ю. ХОДИКІНА**

### **ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ: СТАН, ОСОБЛИВОСТІ, ПРОБЛЕМИ ЗБЕРЕЖЕННЯ І ПОЛІПШЕННЯ**

*Аналізуються стан та особливості здоров'я студентів, вивчаються проблеми його збереження. Пропонуються заходи, спрямовані на поліпшення здоров'я студентів.*

*Анализируются состояние и особенности здоровья студентов, изучаются проблемы его сохранения. Предлагаются мероприятия, направленные на улучшение здоровья студентов.*

*The state and features of health of students is analyzed, the problems of his saving are studied. Measures, directed on the improvement of health of students, are offered.*

Тема статті актуальна і своєчасна, оскільки від стану здоров'я студентів, особливостей його збереження залежить розвиток кожного з них як гармонійно розвиненої особистості. Від стану здоров'я людини залежить не тільки гострота її розуму, широта мислення, глибина морально-етичного віддзеркалювання світу, але й вміння контролювати емоції, співпрацювати в колективі, адаптуватися до умов життя і праці. Здоров'я студентів – це один з детермінантів відтворення генофонду нації. Це означає, що саме від нього чи в не найбільшій мірі залежить безпека держави як соціального організму, а отже її майбутнє. Ось чому будь-які дослідження, пов'язані із здоров'ям студентів є надзвичайно потрібні та актуальні.

Такі дослідження актуалізуються ще й у зв'язку з тим, що в останні роки відбувається погіршення стану здоров'я студентської молоді України. Як зазначається низкою науковців різної

галузей знань, насамперед, медиками, близько 90% студентів мають різні відхилення у стані здоров'я. Це засвідчується і виступами провідних вчених в засобах масової інформації та визнається МОЗ України.

Здоров'я студентів формується під впливом низки факторів. Надзвичайно сильний вплив має група факторів, пов'язаних з навчанням студентів і їх перебуванням у вищому навчальному закладі, зокрема, загальні умови навчання, проживання у гуртожитках, організація відпочинку, занять фізичною культурою і спортом, харчування.

Згідно з дослідженнями Швидкого О.В., для більшості студентів вагомим негативним фактором формування здоров'я є порушений режим харчування. Він стверджує, що, гігієнічно нормальну добову кратність прийомів їжі (3-4 рази) мають приблизно 63% осіб, 34% студентів приймають їжу тільки 1-2 рази, а для 3,2% характерна надлишкова кратність (5 і більше) прийомів їжі. Всі обов'язкові складові елементи режиму харчування (сніданок, обід, полуденок, вечеря) характерні лише для однієї п'ятої студентів, а понад 85% студентів приймають їжу безсистемно в часі [2].

Безумовно, це в значній мірі пояснюється катастрофічним наростанням дефіциту часу у студентів, збільшенням кількості інформації, яку їм треба засвоїти, інтенсифікацією процесу навчання. В результаті різні системи організму студента зазнають нерівномірного, часто надмірного навантаження, що призводить до того чи іншого захворювання.

Як зазначає Швидкий О.В., зниження рівня здоров'я студентів до закінчення професійного навчання є головною медичною і демографічною проблемою для цієї вікової групи населення [2]. Ця проблема несприятливо позначається на ефективності їхньої майбутньої професійної діяльності, формує соціально-економічну проблему ефективності праці фахівців середньої і вищої ланки. Вона досліджувалася такими вченими, як Григоров Л.І., Коновалов О.Е., Сидоров П.І., 2001, Сергета І.В. та ін.

Кириленко Л.Г. й Кіприч С.В. з метою виявлення фізичного стану студентів здійснили анкетування 635 студентів вищих навчальних закладів з шести факультетів. В анкетуванні взяли участь близько 100 чоловіків, решта – жінки; 32 чоловіків і 217 жінок належали до спеціальної медичної групи. Серед респондентів основною віковою групою були студенти віком від 16 до 21 року. В результаті опрацювання анкет Кириленко Л.Г. й Кіприч С.В. отримали такі результати: здоровими себе вважали 72,9% чоловіків і 25,4% жінок. 27,1% чоловіків мали відхилення у стані здоров'я. Серед студенток хворими вважали себе 74,6%. Вивчення самооцінки рівня фізичної підготовленості студентів дало такі результати: серед чоловіків переважали студенти із середнім рівнем фізичної підготовленості (62,2%). 21% опитаних оцінили свій рівень фізичної підготовленості як вищий від середнього. Високий рівень фізичної підготовленості виявлено у 2,7% студентів. 2,7% студентів не могли оцінити свій рівень фізичної підготовленості. Серед жінок середній рівень фізичної підготовленості мали 40% студенток, 7% – вищий від середнього. Нижчий від середнього рівень фізичної підготовленості мали 22% жінок. Лише 3% студенток вважають свій рівень фізичної підготовленості високим. 11,5% жінок не могли оцінити свій рівень фізичної підготовленості [1].

Особливої уваги потребує здоров'я студентів університетів, де вимоги до знань є вищими, а навантаження на організм більшими. Здоров'я студентів університетів досліджувалося в працях таких вчених, як Антропова М.В., Агарков В.І., Гребняк Н.П., Киколов А.І., Ляхович А.В., Наенко Н.І., Русанова О.І., Levi L., Muray J., Lipez A., Barnette J. Jackson, Kreiter C. Більшість перелічених вчених є медиками. В дослідженнях виявлено, що на стан здоров'я студентів університетів суттєво впливає також і низький рівень мотивації заняттями фізичною культурою й спортом, складна екологічна ситуація, низький соціальний рівень життя студентів. В результаті фізична активність молоді залишається вкрай низькою: як у здорових, так і у хворих молодих людей. Серед причин, згідно з якими студенти не можуть регулярно займатися фізичною культурою були відмічені наступні: брак часу - 20%; відсутність мотивації - 20%; немає необхідності - 8% [3].

В наш час надзвичайно важливо залучити до досліджень стану здоров'я студентів університетів демографів, економістів-регіоналістів, оскільки вчені цих галузей знань здатні запропонувати демографічні, соціально-економічні заходи, спрямовані на поліпшення суспільного здоров'я університетської молоді. Адже, в університетах України сконцентрована значна кількість студентів, від яких в значній мірі залежатиме репродуктивна поведінка населення в перспективі.

В багатьох університетах України це добре розуміють і ведуть велику подвижницьку роботу, спрямовану на поліпшення здоров'я студентів. Так, університет "Україна" є першим і поки що єдиним потужним вузом, який не тільки надає молоді вищу освіту з багатьох спеціальностей, а взяв на себе також важкий тягар навчання молодих людей із вадами здоров'я. Фактично перед цим

університетом стоїть завдання забезпечити відповідні стандарти навчання і підтримувати "якість життя" хворих молодих людей на максимально можливому високому рівні. Перед спеціалістами цього вузу стоять такі завдання в плані забезпечення поліпшення здоров'я студентів: психологічна реабілітація за індивідуальними програмами, гімнастика для нормалізації стану вегетативної нервової системи; індивідуальні комплекси методів і засобів фізичної реабілітації, дібрані за результатами спеціальних досліджень; мікрохвильова резонансна терапія. Реалізація цих заходів зможе не тільки поліпшити якість життя молодих людей, але і значно підвищити їх успішність у навчанні [3].

При вирішенні завдань, пов'язаних з поліпшенням здоров'я студентів, не залишаються осторонь і обласні державні адміністрації. Наприклад, на Дніпропетровщині періодично відбуваються засідання Ради ректорів вищих навчальних закладів, яка діє при голові Дніпропетровської облдержадміністрації. Під час таких засідань керівники вузів обговорюють не тільки питання сучасного стану, проблем і перспектив наукової та інноваційної діяльності вищих навчальних закладів області, але і заходи щодо покращення здоров'я студентів. Оскільки на здоров'я студентів впливають такі чинники, як загальні умови навчання, проживання у гуртожитках, організація відпочинку, занять фізичною культурою і спортом, харчування, то усі ректори дніпропетровських вузів поділяють думку, що велику увагу у системі освіти необхідно приділяти профілактиці захворювань, медичному обслуговуванню та організації лікування студентів.

З цією метою за ініціативи облдержадміністрації було започатковано регіональні програми „Здоров'я студентів” та „Студентський гуртожиток”. Керівники вузів погодились об'єднати зусилля для закупівлі сучасного медичного обладнання для студентської лікарні №18. Також було прийнято рішення збільшити фінансування на придбання путівок для лікування студентів, підтримку санаторіїв-профілакторіїв і спортивно-оздоровчих таборів[5].

Подібні програми під назвою «Започаткування програм в охороні громадського здоров'я в НаУКМА» підтримуються і в Києво-Могилянській Академії». А 31 серпня 2004 року була відкрита перша Школа охорони здоров'я у "Києво-Могилянській Академії". Цікавим є те, що навчальний рік 2004/2005 почався у Києво-Могилянській Академії інавгураційною публічною лекцією "Інвестування в охорону здоров'я" почесного професора НаУКМА п. Віма Гроота, професора Маастріхтського Університету (Нідерланди), який брав безпосередню участь у впровадженні нової програми з менеджменту в охороні здоров'я в Україні. Не менш цікавою була лекція Сюзани Скрімшоу "Поведінкові аспекти здоров'я"[4].

Позитивно вплинув на формування інтересу студентів до власного здоров'я семінар Інституту відкритого суспільства "Роль післядипломної освіти з охорони громадського здоров'я у розв'язанні проблем охорони здоров'я у країнах Центральної та Східної Європи та нових незалежних державах", організований Інститутом відкритого суспільства спільно зі Школою охорони здоров'я НаУКМА, Міжнародним фондом "Відродження" та Фондом відкритого суспільства-Литва, який відбувся 1-3 липня 2004 року. Його метою були оцінка та визначення пріоритетів охорони громадського здоров'я в контексті зв'язку з професійною освітою в Центральній та Східній Європі та нових незалежних державах; наголосити на важливості соціальних детермінант здоров'я та підходів, орієнтованих на громаду, у післядипломній освіті з громадської охорони здоров'я; а також обмін досвідом новостворених Шкіл охорони здоров'я регіону щодо задоволення освітніх потреб регіону. У семінарі взяли участь представники шкіл охорони здоров'я з Албанії, Вірменії, Болгарії, Хорватії, Казахстану, Латвії, Литви, Македонії, Молдови, Монголії, Нідерландів, Ізраїлю, Польщі, Румунії, Росії, Сербії та Чорногорії, Таджикистану, Великобританії, США, Узбекистану та України[4].

Для збільшення інтересу студентів до власного здоров'я величезне значення має залучення студентів і викладачів до різних програм, семінарів, навчальних курсів, в яких розглядаються проблеми здоров'я. Так, 21-25 березня 2005 року Школа охорони здоров'я Національного Університету «Києво-Могилянська Академія» спільно з Навчальним центром із менеджменту в охороні здоров'я Університету ім. Земмельвейса провели Перший український Флагманський курс «Реформування та стабільне фінансування охорони здоров'я», розроблений Інститутом Світового Банку у співпраці з провідними університетами та дослідницькими центрами світу. Флагманський курс підтримали також Інститут Відкритого Суспільства, Міжнародний фонд «Відродження» та Всесвітня Організація Охорони Здоров'я. На відкритті цього курсу Міністр охорони здоров'я України, представив Національну стратегію реформування галузі. Подібний курс проводився в Україні вперше. Він базувався на досвіді реформування охорони здоров'я у країнах Східної та Західної Європи і Північної Америки. Основна тематика охоплювала аналіз показників діяльності сектора, фінансування, закупівлю та оплату послуг, співвідношення державного та приватного сектора у фінансуванні та наданні послуг в охороні здоров'я [4].

До тренерської групи увійшли професор Йоркського Університету (Великобританія) Алан Мейнард, регіональний радник із питань фінансування ВООЗ/Європа Джозеф Катцин, професор Маастріхтського університету (Нідерланди) Ханс Маарсе, професор університету ім. Земмельвейса (Угорщина) Тамаш Еветович, доцент Національного університету «Києво-Могилянська Академія» Тетяна Семигіна. Протягом курсу понад 60 учасників, серед яких представники уряду, керівники закладів охорони здоров'я, фахівці міжнародних та національних програм, залучені до реформування галузі, зробили спробу оцінити показники діяльності сектора охорони здоров'я в Україні та розробили план дій щодо поліпшення ефективності функціонування галузі, представили власні нароби з регіонального досвіду [4].

Низка університетів України. мають власні табори, оздоровчі бази, спортивні комплекси, де може здійснюватися реабілітація здоров'я студентів і викладачів. Так, Таврійський національний університет імені В.І.Вернадського, у якому навчається понад 12 тис. студентів, має спортивно-оздоровчий табір "Прометей" і пансіонат "Голубая волна" у м. Алушта, де мають можливість оздоровлюватися як студенти, так і викладачі [6].

Але, значного поліпшення здоров'я студентів не досягнути, якщо не розвивати у них мотивацію до занять спортом. Для цього необхідно, насамперед подолати формальність занять фізичною культурою і спортом у вищих навчальних закладах. Важливо оптимізувати розклад занять, поліпшити побутові умови проживання студентів, сприяти формуванню у них здорового способу життя та удосконалити медичне обслуговування студентів.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Кириленко Л.Г., Кіприч С.В. Дослідження фізичного стану студентів у період їх навчання у ВНЗ. - <http://www.nbuv.gov.ua/e-journals/SNU/2007-2/Articles/07klghee.pdf>
2. Швидкий О.В. - <http://www.disser.com.ua/contents/20665.html>
3. <http://www.crossroads.com.ua/articles/2006/149/2218.php>
4. <http://www.sph.ukma.kiev.ua/?pageid=134>
5. <http://www.adm.dp.gov.ua/OBLADM/Obldp.nsf/archive/1A61D9A027EED005C225710E005B5979?opendocument>
6. <http://66.102.9.104/search?q=cache:C9o0jHEavBYJ:www.osvita.org.ua/>

Л.Я. ЧЕХОВСЬКА, І.Б. ГРИБОВСЬКА, А.Р. ЖГУТА

#### ВИКОРИСТАННЯ НЕСТАНДАРТНИХ ПІДХОДІВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ ВНЗ 1-2 РІВНЯ АКРЕДИТАЦІЇ

*У статті висвітлено використання нестандартних підходів у фізичному вихованні студентів Дрогобицького професійного політехнічного ліцею. Доведено ефективність використання кольоротерапії, світлотерапії та спеціальних фізичних вправ на килимку на силові та швидкісно-силові якості учнів старшого шкільного віку.*

*В статье отражено использование нестандартных подходов в физическом воспитании студентов профессионального политехнического лицея г.Дрогобыча. Доведена эффективность использования цветотерапии, светотерапии и специальных физических упражнений на коврике на силовые и скоростно-силовые качества учеников старшего школьного возраста.*

*In article the use is reflected of approaches in physical education of students of the Drohobits professional polytechnic lyceum. Efficiency is led to of the use of coloroterapiya, ligitoterapiya and special physical exercises on carpet on the power and speed-power qualities of students of senior school age.*

Сучасний стан підростаючого покоління характеризується низьким рівнем рухової активності, а тому і недостатнім розвитком фізичних якостей. Традиційні методи і засоби розвитку фізичних якостей є ефективними, але слід постійно удосконалювати інші підходи щодо розвитку фізичних якостей, покращувати емоційний фон занять, тощо.

На нашу думку, актуальним є використання і впровадження у процес фізичного виховання нетрадиційних підходів у проведенні занять з фізичного виховання. Зазначена проблема висвітлена лише в поодиноких працях (О.Міщенко, І.Іванова, О.Новікової та ін.), де розкривається нестандартна методика розвитку рухових здібностей учнів, використання нестандартних приладів.