

ПОНЯТТЯ “ЗДОРОВ’Я” СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Розглянуто поняття “здоров’я” студентської молоді. Доведено, що здоров’я – це найцінніше надбання кожного цивілізованого суспільства, що створює фізичний, інтелектуальний, духовний і соціальний базис держави. Визначено необхідність суттєвої зміни цілей і завдань фізичного виховання, які повинні бути спрямовані на здоровий спосіб життя студентської молоді.

Ключові слова: здоров’я, фізична культура, студентська молодь.

Збереження здоров’я нації – об’єктивна необхідність сьогодення, тому зусилля молоді мають бути спрямовані на відновлення втрачених резервів здоров’я, збереження і продовження здорового роду, забезпечення високої соціально-творчої активності та професійної діяльності. Важливим напрямом діяльності ВНЗ є пошук нових форм зміцнення здоров’я студентів у процесі їх навчання та виховання, впровадження здоров’язбережувальних технологій у навчально-виховний процес, охоплення студентів заняттями фізичною культурою та спортом, формування в них умінь оздоровчої діяльності.

На вирішення цих завдань спрямовані статті Конституції України, Закони України “Про фізичну культуру і спорт” (1993), “Про захист населення від інфекційних хвороб” (2000), “Про соціальну роботу з сім’ями, дітьми та молоддю” (2001), “Про вищу освіту” (2002), “Про Загальнодержавну програму підтримки молоді на 2004–2008 роки” (2003), “Про заходи щодо попередження та зменшення вживання тютюнових виробів і їхнього шкідливого впливу на здоров’я населення” (2005), Укази Президента України “Про Концепцію розвитку охорони здоров’я населення України” (2000), “Про Національну доктрину розвитку освіти” (2002), “Про Національну доктрину розвитку фізичної культури спорту” (2004), “Про схвалення Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми “Здорова нація” на 2009–2013 роки” (2008), “Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах” (2006).

Метою статті є теоретичне обґрунтування змісту поняття “здоров’я” студентської молоді. Досягнення зазначеної мети пов’язане із вирішенням таких завдань: проаналізувати стан дослідження проблеми поняття “здоров’я” студентської молоді; довести, що здоров’я – це найцінніше надбання кожного цивілізованого суспільства; визначити необхідність суттєвої зміни цілей і завдань фізичного виховання студентської молоді.

В. Маслов і Н. Зволінська [11, с. 32], Т. Ромашова і В. Сердечний [14, с. 136] доводять, що у сфері вищої непрофесійної фізкультурної освіти традиційно наголошується на низькій ефективності здоров’я. У багатьох студентів, а в масштабах країни – у більшості населення, недостатній рівень здоров’я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості, наявна фізкультурна неграмотність, відсутність потреб у заняттях фізичними вправами, освоєнні різноманітних цінностей фізичної культури.

Т. Круцевич визначає, що з позицій сьогодення перед студентською молоддю суспільством поставлене глобальне соціально-економічне завдання з інтегрування вітчизняного культурного потенціалу у світову спільноту. Автор напо-

лягає, що, крім глибоких професійних знань за обраною спеціальністю, майбутній фахівець повинен мати високі фізичні якості та працездатність, особиста фізична культура, духовність, неформальні лідерські якості [9, с. 100].

Науковці В. Бальсевич [4, с. 24], Л. Лубишева і Г. Грузних [10, с. 10] обґрунтовують думку про те, що виникає необхідність суттєвої зміни цілей і завдань фізичного виховання, у першу чергу, мова йде про перехід від такої системи цієї роботи, яка орієнтована на формування лише певних фізичних якостей, життєво необхідних рухових умінь і навичок, до системи, що дає людині глибокі знання про свій організм, засоби цілеспрямованої дії на фізичний стан, збереження і зміцнення здоров'я, а також що формує в неї потребу в здоровому способі життя і фізичному вдосконаленні, в активних заняттях фізичними вправами і спортом; головним називається завдання формування здорового способу життя і фізичної культури.

З'ясуємо сутність поняття “здоров'я”.

Поняття “здоров'я” ми використовуємо у тлумаченні, яке подається у Великому тлумачному словнику української мови. Автори цього словника визначають поняття “здоров'я” як “стан організму, за якого нормально функціонують усі його органи, той чи інший стан, самопочуття людини”.

Г. Апанасенко вважає, що, виходячи з людської сутності, дефініціювати індивідуальне здоров'я можна так: це динамічний стан, який визначається резервами механізмів самоорганізації її системи (стійкістю до дії патогенних факторів і властивістю компенсувати патологічний процес), характеризується енергетичними, пластичними й інформаційними (регуляторними) забезпеченнями процесів самоорганізації, а також служить основою виявлення біологічних (продовження життя особистості – продовження (репродукція) роду) і соціальних функцій [2, с. 10].

В. Оржеховська зазначає, що “світова наука передбачає цілісний погляд на здоров'я як на феномен, що інтегрує принаймні чотири невід'ємні, тісно взаємопов'язані складники: фізичний, психічний (розумовий), соціальний (суспільний) та духовний, що діють водночас і визначають стан здоров'я людини”. Автор вказує, що “фізичний феномен – це правильне функціонування всіх систем організму, позитивне ставлення до свого здоров'я, прагнення фізичної досконалості й загальної фізичної працездатності, загартованість організму, дотримання раціонального режиму дня, виконання вимог особистої гігієни, правильне харчування; психічний феномен (психічний комфорт) – відповідність когнітивної діяльності календарному віку, розвинутість довільних психічних процесів, наявність позитивних емоцій; соціальний феномен (соціальний добробут) – це передусім сформована громадянська відповідальність за виконання соціальних ролей у суспільстві, позитивно спрямована комунікативність, самоактуалізація в колективі; духовний феномен (душевний) – пріоритетність загальноосвітніх цінностей, наявність позитивного ідеалу, що відповідає національним і духовним традиціям, саме духовне здоров'я є визначальним у ставленні людини до себе, до інших, до суспільства і є пріоритетним в ієрархії аспектів здоров'я” [13, с. 20–21].

Як зазначає О. Аксьонова, “здоров'я – це багатство людини, дароване їй природою”. На думку автора, “здоров'я – це гармонійні відносини біологічного і соціального аспектів розвитку індивіда, динамічний стан адаптаційних резервних проявів його організму у відповідь на вплив зовнішнього середовища (фізичних, психологічних і соціальних факторів)” [1, с. 7].

Науковці Н. Денисенко й О. Аксьонова стверджують, що “здоров’я – це найцінніше надбання кожного цивілізованого суспільства, що створює фізичний, інтелектуальний, духовний і соціальний базис держави”.

О. Трещева акцентує увагу на тому, що в педагогіці існує своє визначення поняття “здоров’я”. Автор зазначає, що в педагогічній науці вплив характеру прояву психофізичних якостей індивіда і ступеня його соціальної адаптації, залежно від особистісних якостей людини й усвідомлення її поведінки, на здоров’я людини має або зміцнювальний характер, або шкідливий для здоров’я [15, с. 29].

Л. Матвєєв стверджує, що поняття “фізичне здоров’я” при нормальному трактуванні відображає належні організму людини матеріальні основи її життєздатності і працездатності, які визначаються головним станом і динамікою функціональних та адаптованих можливостей організму, рівнем його імунітету та тенденціями фізичного розвитку [12, с. 32].

А. Комков вважає, що постійно потрібно робити акцент на можливості зміцнення здоров’я, до навчального плану фізичного виховання необхідно включати матеріал, що розкриває фізичні, соціальні та психічні фактори, дослідник визначає користь фізичної активності. Автор наполягає на необхідності підтримання фізично активного способу життя та його самооцінки, визначення мети, здійснення самоконтролю і саморегулювання, прийняття рішення, розуміння і подолання негативних “бар’єрів” [8, с. 5].

О. Дьоминський, Ж. Холодов і В. Ковальов дійшли висновку, що в сучасних умовах розвитку нашого суспільства простежується різке зниження стану здоров’я населення і продовження життя [6, с. 520]. Автори зазначають, що, за даними різних досліджень, лише близько 10% молоді мають нормальний рівень фізичного стану і здоров’я, скорочується тривалість життя на 7–9 років, знижується виробничий потенціал суспільства [6, с. 520].

Ю. Лисицин підкреслює, що здоров’я – щось більше, ніж відсутність хвороб, це – можливість повноцінно працювати, відпочивати, словом, виконувати властиві для людини функції, вільно і радісно жити.

А. Іванюшкін називає три рівні для опису цінності здоров’я:

1) біологічний – первісне здоров’я передбачає досконалість саморегуляції організму, гармонію фізіологічних процесів і як наслідок – мінімум адаптації;

2) соціальний – здоров’я виявляється мірою соціальної активності, діяльнісного ставлення людини до світу;

3) особистісний, психологічний – здоров’я є не відсутність хвороби, а радше її подолання.

К. Габрієлян, Б. Єрмолаєв та І. Кутателадзе акцентують увагу на тому, що цінність здоров’я в повсякденних уявленнях підвищилася, але не стала фактом свідомості, залишилася на рівні моди; реальна поведінка заради самозбереження не зазнала істотних змін, люди, як і раніше, багато п’ють і палять, порушують режим сну, відпочинку і рухової активності, не піклуються про правильне харчування тощо [5, с. 27].

В. Ільїнич зазначає, що виховання адекватного ставлення до здоров’я нерозривно пов’язане з формуванням особистості в цілому та передбачає розбіжності у змісті, засобах і методах цілеспрямованих дій [7, с. 448].

В. Бальсевич висловлює думку, згідно з якою, знання закономірностей формування і прояву ставлення людини до здоров’я, зокрема її внутрішньо-особистісних детермінант, є необхідною умовою ефективності формування здорового способу життя засобами навчання і виховання [3, с. 275].

Дослідники А. Разумов, В. Пономаренко, В. Піскунов констатують, що здоров'я, як найважливіша властивість живого організму, щодо людини виявляється мірою духовної культури, показником якості життя і водночас результатом моральності усталеної соціальної політики. Науковці зазначають, що здоров'я як соціально-біологічна основа життя всієї нації є в кінцевому підсумку результатом політики держави, яка створює у своїх громадян духовну потребу відносно свого здоров'я як безперечної цінності.

Ми спираємося на дослідження Н. Денисенко й О. Аксьонової, які доводять, що “формування, збереження, зміцнення, відновлення здоров'я на заняттях, уроках здійснюється за допомогою різних не тільки сучасних, а й давніх технологій”. На думку авторів, “їх використання вимагає від педагога: точних знань про їх вплив як на організм в цілому, так і на конкретні органи зокрема; обліку загального стану здоров'я кожного вихованця, його психофізіологічних особливостей у процесі навчання; почуття міри (“Не нашкодь!”)”.

Висновки. Отже, збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді є одним із пріоритетних завдань фізичного виховання у ВНЗ. Його вирішення потребує розробки та впровадження технологій, що формують здоров'я та спрямовані на реалізацію ефективних способів профілактики захворювань і реабілітацію студентів засобами фізичного виховання.

Перспективи подальших досліджень полягають у використанні здоров'я-збережувальних технологій для збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді на заняттях із фізичного виховання.

Список використаної літератури

1. Аксьонова О.П. Наука бути здоровим: Програма формування фізичної культури учнів початкової школи / О.П. Аксьонова. – Запоріжжя, 2005. – С. 7.
2. Апанасенко Г.Л. Валеология: первые итоги и ближайшие перспективы / Г.Л. Апанасенко // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 6. – С. 10–16.
3. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека / Вадим Константинович Бальсевич. – М. : Наука, 1987. – 275 с.
4. Бальсевич В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 2–8.
5. Габриелян К.Г. Особенности обучения основам здоровьесбережения в специальном ВУЗе / К.Г. Габриелян, Б.В. Ермолаев, И.О. Кутателадзе // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 11. – С. 27–32.
6. Деминский А.Ц. Методические основы оздоровительной физической культуры : [учеб. пособ. для институтов и факультетов физической культуры и спорта] / А.Ц. Деминский, Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Донецк, 2001. – 180 с.
7. Ильинич В.И. Физическая культура студента : учеб. для студентов вузов / [М.Я. Виленский, А.И. Зайцев, В.И. Ильинич] ; под ред. В.И. Виленского. – М. : Гардарики, 1999. – 446 с.
8. Комков А.Г. Социально-педагогический мониторинг показателей физической активности, состояния здоровья и культурного развития школьников / А.Г. Комков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 3. – С. 5–6.
9. Круцевич Т.Ю. Приоритетные мотивы подростков к занятиям физической культурой и спортом / Т.Ю. Круцевич // Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету імені В. Гнатюка. Серія: Педагогіка. – 2000. – № 7. – С. 96–103.
10. Лубышева Л.И. Теоретико-методологическое обоснование физического воспитания студентов / Л.И. Лубышева, Г.М. Грузных // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 6. – С. 9–12.

11. Маслов В.И. Высшее физкультурное образование сегодня и завтра / В.И. Маслов, Н.Н. Зволинская // Теория и практика физической культуры – 1990. – № 12. – С. 32–34.

12. Матвеев Л.П. Что же это такое “оздоровительная физическая культура” / Л.П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 11. – С. 32.

13. Оржеховська В.М. Стратегія педагогіки здорового способу життя / В.М. Оржеховська // Педагогіка і психологія. – 2006. – № 4 (53). – С. 20–24.

14. Ромашова Т.Н. Физическая подготовленность абитуриентов вуза: результат исследований и градация уровней их трудоспособности / Т.Н. Ромашова, В.В. Сердечный // Актуальні проблеми фізичного виховання у вищому навчальному закладі. – Донецьк, 2001. – С. 136.

15. Трещева О.П. Программно-методические основы обучения здоровому образу жизни учащихся общеобразовательных школ / О.П. Трещева // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 1. – С. 29–34.

Стаття надійшла до редакції 20.09.2012.

Иваненко Т.В. Понятие “здоровье” студенческой молодёжи

Рассмотрено понятие “здоровье” студенческой молодёжи. Доказано, что здоровье – это ценнейшее приобретение каждого цивилизованного общества, которое составляет физический, интеллектуальный и социальный базис государства. Определена необходимость существенной смены целей и заданий физического воспитания которые должны быть направлены на здоровый образ жизни студенческой молодёжи.

Ключевые слова: *здоровье, физическая культура, студенческая молодёжь.*

Ivanenko T. The concept “health” of students’ youth

The notion “health” is defined. It is proved that health is the most valuable acquisition of every civilized society which makes up physical, intellectual and social basis of a state. The necessity of essential change of the aims and tasks of physical training which must be directed to a healthy way of life of students’ youth is specified.

Key words: *health, physical training, students’ youth.*