

Ольга Шевченко,
Центральноукраїнський державний
педагогічний університет
імені Володимира Винниченка,
м. Кропивницький

НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ШЛЯХІВ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ СТУДЕНТІВ

Постановка проблеми. Проблема збереження й зміцнення здоров'я населення за всіх часів була однією із ключових у суспільстві. Здоров'я нації – це показник цивілізованості держави, що відображає рівень її соціально-економічного розвитку, головний критерій доцільності та ефективності всіх сфер діяльності людини. Наразі в Україні тенденція погіршення здоров'я населення набула загрозливого рівня. Особливу занепокоєність викликає стан здоров'я дітей, шкільної та студентської молоді. Аналіз статистичних даних свідчить, що всього лише 5 % випускників шкіл є практично здоровими, 40 % школярів хронічно хворі, 50 % мають морфо-функціональні відхилення, до 80 % страждають на різні нервово-психічні розлади. Тільки 5 % юнаків допризовного віку не мають медичних протипоказань до проходження військової служби.

У зв'язку з цим проблема вивчення механізмів здоров'я та шляхів його збереження є надзвичайно актуальною. Розуміння суті здоров'я з позицій фізичного, психологічного, соціального й духовного благополуччя дозволить виявити філософські, культурологічні, медико-біологічні й психолого-педагогічні аспекти його формування [4, с. 3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Визначення практичних шляхів здоров'язбереження потребує виявлення сутності ключового поняття «здоров'я». Наукові дослідження визначають наступні типи сутнісних елементів визначення здоров'я: 1) здоров'я як норма функціонування організму на всіх рівнях його організації; 2) здоров'я як динамічна рівновага (гармонія) життєвих функцій організму; 3) здоров'я як повноцінне виконання основних соціальних функцій, участь у житті суспільства й активна трудова діяльність; 4) здатність організму адаптуватися до умов навколишнього середовища, що змінюється; 5) відсутність патологічних змін і нормальне самопочуття; 6) повне фізичне, духовне, розумове й соціальне благополуччя [2; 6].

Здоров'я людини – це життєва цінність, яка займає верхній щабель в ієрархічній системі якісних виявів кожної особистості: інтереси, ідеали, гармонія, краса, сутність життя, досконалість, щастя, любов, творча праця, добробут та багато ін. Як зазначає В.С. Язловецький, стан

здоров'я людини впливає і водночас зумовлює всі сторони і сфери життєдіяльності особистості з біологічного, духовного й соціального поглядів. Поняття «здоров'я» з давніх-давен не мало конкретного наукового значення. Витоки уявлень про здоров'я криються у глибині віків. Проблема збереження здоров'я постійно цікавила людство. Віками найкращі представники людства прагнули розкрити його сутність, по зернинах збирали знання про здоров'я і зберігали рецепти довголіття [3, с. 5].

Ступінь біологічної організованості чи її порушення знаходить своє вираження в корелятивних зв'язках, що існують між взаємозв'язаними органами та функціями. Виявилося, що в людей, які характеризуються відносно сприятливим станом здоров'я при низьких енергетичних можливостях, спостерігається набагато вища кореляція взаємозв'язаних функцій порівняно з особами такого самого віку з порушеннями стану здоров'я. Виявилося також, що в спортсменів з високим рівнем енергетичного потенціалу в умовах напруженого тренування нерідко спостерігається значне зниження показників корелятивних зв'язків між взаємозв'язаними функціями.

Аналізуючи думки провідних фахівців галузі фізичного виховання і здоров'я людини, на нашу думку поняття здоров'я це динамічний стан найбільшого фізичного та психоемоційного (духовного) добробуту, в основі якого лежить гармонійне співвідношення взаємозв'язаних функцій і структур, що забезпечується високим енергетичним рівнем організму при найменшій «ціні» адаптації його до умов життєдіяльності.

І. В. Муравов приділив значну увагу особливостям здоров'я і відрізняв їх визначення від означення ВООЗ:

1. У пропонованому визначенні містяться вказівки на два найважливіші компоненти здоров'я: біологічну організацію та енергетичний рівень.

2. Підкреслюється виняткова роль адаптації до здоров'я.

3. Вилучена «третя сторона» здоров'я: соціальний добробут, який цілком виправданий для оцінки популяційних процесів.

4. У пропонованому визначенні не міститься згадування про те, що здоров'я не являє собою відсутність хвороби. Безперечно, здоров'я являє собою самостійний стан, що не зводиться до відсутності хвороби.

5. І, нарешті, в цьому визначенні здоров'я розглядається, як і в дефініції ВООЗ, у категоріях, теоріях суб'єктивного сприйманого стану. Здоров'я організму – це життєздатність в її суб'єктивному відчутті. Для людини здоров'я – це усвідомлена життєздатність [5].

Внесення проблеми здоров'я до числа пріоритетних завдань суспільного розвитку зумовлює актуальність теоретичної її розробки, пошуку шляхів оптимізації і збереження здоров'я.

Мета роботи полягає у визначенні та обґрунтуванні необхідності застосування здоров'язбережувальних технологій у системі підготовки студентів до майбутньої професійної діяльності.

Виклад основного матеріалу. Здоров'я людини є одним із інтегральних показників, який визначається комплексом соціально-психологічних, медико-генетичних характеристик. Серед найважливіших факторів, що впливають на здоров'я людини, є навколишнє середовище, спосіб життя, ряд біологічних факторів (зокрема, здорова спадкоємність, відсутність віково-статевих і конституційних особливостей, котрі спричиняють виникнення захворювань), а також організація медичної допомоги. Аналіз цих факторів здоров'я людини засвідчує, що серед найбільш дієвих факторів є спосіб життя.

Аналіз літературних джерел дозволив виділити наступні складові здоров'я: фізичне, психічне (емоційне, інтелектуальне), соціальне, особистісне і духовне. Під *фізичним* аспектом здоров'я необхідно розуміти те, як функціонує організм, ступінь виснаженості його функціональних систем, узгодженість (гармонізація) в роботі, стан антропометричних даних, адаптаційно-приспосувальні можливості, норми адаптації. Під *інтелектуальним* аспектом здоров'я – як ми можемо засвоювати інформацію, користуватися одержаною інформацією, поширення необхідних умінь щодо набуття знань з різноманітних джерел і вміння користуватися ними на благо свого організму.

Емоційний аспект здоров'я означає розуміння своїх почуттів і вміння виражати їх. Знання свого ставлення до самого себе й до людей допомагає виражати свої почуття в зрозумілій для інших формі; необхідно володіти емоціями, а також знати, які з них припустимі, а які ні. *Соціальний* аспект здоров'я передбачає усвідомлення себе як особистості з урахуванням статі (чоловічої або жіночої) і взаємодії у сучасному суспільстві. Необхідно розуміти, наскільки важлива культура спілкування в сім'ї, з друзями й на роботі. Тому потрібно кожній людині постійно розвивати і вдосконалювати навички спілкування. *Особистісний* аспект здоров'я передбачає усвідомлення себе як особистості, розуміння того, як розвивається наше «Я», чого ми намагаємося досягти, що кожний розуміє під успіхом. До поняття «здоров'я особистості» входять процеси розвитку самовідчуття і самореалізації. Кожна людина реалізується по-своєму, і спосіб самореалізації залежить від того, що вона цінує і чого хоче домогтися для себе та суспільства. Одні знаходять самореалізацію в своїй роботі або кар'єрі, другі – в сім'ї, треті реалізуються в роботі на благо інших. Ми самі визначаємо для себе те, що дає почуття найбільшого задоволення. *Духовний* аспект здоров'я відбиває суть нашого буття. Це

кредо нашого життя, яке забезпечує цілісність нашої особистості, це стрижень, що дає можливість зрозуміти інші п'ять аспектів здоров'я і на основі цих знань реалізувати принципи здорового способу життя.

Слід пам'ятати, щоб запобігти захворюванню молоді насамперед необхідно забезпечити здоровий спосіб життя. Здоровий спосіб життя містить:

- оптимальний руховий режим і загартування;
- раціональне харчування;
- дотримання правил особистої і громадської гігієни;
- вміння керувати емоційним станом, бажаннями (аутотренінг, медитація);
- використання активного відпочинку, чергування праці й відпочинку.

Спеціальними дослідженнями доведено, що на 50% стан здоров'я залежить від способу життя людини в широкому розумінні слова, 20% здоров'я визначається впливом навколишнього середовища, 20% – спадковістю і тільки 8–10% – медичною допомогою.

Істотне значення має також формування у студентів правильного ставлення до свого здоров'я. Потрібно систематично проводити освітню роботу серед підлітків та молоді, щоб підвищити їхню санітарно-гігієнічну культуру. Домогтися цього можна спільними зусиллями сім'ї, медичних працівників, педагогічного колективу, зокрема вчителів фізичної культури та викладачів вишу.

Розрізняють поняття *«об'єктивне здоров'я»* і *«суб'єктивне здоров'я»*. Звичайно, суб'єктивні відчуття точно відображають стан організму, проте буває і так, коли при об'єктивних порушеннях здоров'я ніяких суб'єктивних відчуттів не виникає, і навпаки, при суб'єктивних скаргах не виявляється об'єктивних порушень. Є також поняття *«статичне здоров'я»* – визначається в період спокою, і *«динамічне здоров'я»* – встановлюється дослідження показників до й після дозованих та граничних навантажень.

Стан здоров'я на нашу думку необхідно визначати за допомогою чотирьох критеріїв: наявність або відсутність хронічних захворювань, рівень функціонального стану основних систем організму, стадії резистентності організму, рівень досягнутого фізичного розвитку й ступінь його гармонійності.

Основні ознаки здоров'я: добрий фізичний і розумовий розвиток, високий рівень працездатності й пристосування організму до зовнішнього середовища, що постійно змінюється [1, с. 24-25].

Висновки. Спираючись на сучасну парадигму здоров'я та системно-логічний узагальнений аналіз наукової літератури, можна констатувати, що здоров'я є цілісною багатовимірною динамічною системою певної структури. Здоров'я нації показує рівень якості життя,

який визначається за багатьма параметрами: матеріальними, соціальними, психоемоційними, розвитком фізичної культури та спорту.

Використання цілісного підходу до проблеми збереження здоров'я молоді сприяло розробці нами комплексної оздоровчої програми, яка включила такі компоненти: блок організаційно-діагностичних заходів (лабораторна, функціональна діагностика захворювань різних нозологічних форм); блок інформаційно-профілактичних заходів (розробка та впровадження системи заходів інформаційного забезпечення студентів з питань здорового способу життя); блок оздоровчо-корекційних заходів (диференційовані фізичні навантаження відповідно до функціональних характеристик організму студентів, гідрокінезотерапія, працетерапія; режим труда та відпочинку; загартовування; гігієна харчування, сну); оцінка проведених заходів. Реалізація цієї програми дозволить підвищити рівень здоров'я молоді, сформувати стійку мотивацію здорового способу життя.

Використані джерела:

1. Антонова Е. В. Здоровье молдавских подростков 15–17 лет: состояние, тенденции и научное обоснование программы его сохранения и укрепления: автореф. дисс. ... докт. мед. наук: 14.00.33 / Е. В. Антонова. – Кишинев, 2011. – 42 с.

2. Апанасенко Г. Л. Индивидуальное здоровье: теория и практика. Введение в теорию индивидуального здоров'я / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – К.: Медкнига, 2011. – 107 с.

3. Жабокрицька О. В. Сучасні методи й системи оздоровлення. Навчальний посібник / О. В. Жабокрицька, В. С. Язловецький. – Кіровоград: РВВ КДПУ імені Володимира Винниченка, 2005. – 388 с.

4. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. – Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. – 488 с.

5. Мурахов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / И. В. Мурахов. – К.: Здоровье, 1989. – 272 с.

6. Olsen K. M., Dahl S. Health differences between European countries // *Social Science & Medicine*. – 2007. – Vol. 64. – № 4. – P. 1665-1678.