

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ОЗДОРОВЧО-ПРОФІЛАКТИЧНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Розглянуто загальні засади організації занять із фізичного виховання оздоровчо-профілактичної спрямованості у вищих навчальних закладах.

Стратегічна важливість сфери фізичного виховання студентської молоді обумовлена її тісним зв'язком із розвитком та зміцненням стану здоров'я і фізичного гарту майбутніх фахівців [1; 2]. Фізичне виховання входить до блоку десяти гуманітарних дисциплін, обов'язкових для вищих навчальних закладів України. По суті, це єдина навчальна дисципліна, викладання якої передбачає:

- розуміння пріоритету здоров'я з-поміж усіх людських цінностей;
- формування у студентів дбайливого ставлення до власного здоров'я;
- оволодіння методами фізичного та психічного самовдосконалення;
- вміння оцінювати стан власного здоров'я та здійснювати його корекцію у необхідному напрямку.

Валеологічна спрямованість фізичного виховання надає цьому навчальному предмету особливий статус як такому, що вирішує найважливішу соціально-біологічну функцію - підготовку фізично здорової, гармонійно розвиненої молоді до повноцінного творчого життя та ефективної професійної діяльності [3; 4]. Здоров'я нації було і залишається найвищою цінністю держави, передумовою стійкого і впевненого розвитку її економіки й культури [1].

Сучасний стан здоров'я населення України характеризується підвищенням рівня захворюваності, насамперед серед людей молодого віку [1].

Як було визнано у рішенні колегії Міністерства освіти і науки України від 23 квітня 1997 року, основними причинами погіршення стану здоров'я населення взагалі і студентської молоді зокрема є:

- знецінення соціального престижу здоров'я, фізичної культури і спорту;
- невідповідність сучасним вимогам усіх ланок підготовки і перепідготовки фізкультурних кадрів;
- недооцінка у навчальних закладах соціальної, оздоровчої та виховної ролі фізичної культури і спорту та залишковий принцип її фінансування.

Зважаючи на те, що основними показниками, які характеризують стан фізичного виховання у вищих навчальних закладах, є рівень здоров'я та рухової підготовленості студентів, необхідно чітко окреслити дефініції цих понять.

Існує понад 100 визначень поняття «здоров'я». Загальне його значення полягає у здатності організму ефективно адаптуватися до навколишнього середовища, що сприяє успішній реалізації біологічних і соціальних функцій людини [3-5].

Здоров'я - це особистісна категорія, вона з'являється з початком життя людини і разом з нею трансформується в процесі життєдіяльності. Видатний російський клініцист Г. А. Захар'їн вважав, що здоров'я від хвороби відрізняє «здатність до діла». Саме ця якість втілює різноманіття морфо-фізіологічних, психофізіологічних та духовно-вольових проявів, притаманних здоровій людині. Людина тим здоровіша, чим ширший діапазон доступних їй вольових дій.

Здатність організму адекватно змінювати свої функціональні параметри і зберігати їх оптимальними в різних умовах є найбільш характерною ознакою здоров'я [3; 4].

Проблема людської сутності перебувала у центрі філософських роздумів Г. Сковороди. У своїх творах він дотримувався думки про двоїсту природу людини, розрізняючи в її індивідуальному розвитку фізичне й духовне начало. Він високо цінував життєдайну роль духовного фактору в цілеспрямованій діяльності людини. Потреби тіла, задоволення яких необхідні для життя і розвитку людини, реалізуються в активній діяльності й праці, в здатності навчатися і виховуватися. Природні тілесні дані, за Сковородою, - це той потенціал людини, який треба розвивати та вдосконалювати.

У педагогічній науці набуло широке застосування поняття здоров'я як стану фізичного, психічного та соціального благополуччя особистості, сукупність яких створює умови для успішної реалізації соціальних і біологічних функцій люди-

ни [3; 4]. Такий підхід до розуміння здоров'я тісно пов'язаний з відомим визначенням цього терміна ВООЗ і до певної міри відповідає потребам педагогіки фізичного виховання студентської молоді. Адже об'єктом фізичного виховання є людина, амбівалентна сутність якої передбачена її біологічною та соціальною природою.

Біологічна природа людини полягає в ефективній діяльності функціональних систем організму щодо забезпечення вітальних та соціальних потреб особистості, тоді як соціальна-у виконанні певної ролі в суспільстві. При цьому слід підкреслити, що саме через біологічну складову реалізується соціальна функція людини, а соціальне не може бути реалізоване без біологічного.

Отже, можна стверджувати, що здатність індивіда до реалізації власних біологічних і соціальних функцій складає зміст поняття здоров'я. Таким чином, можна виокремити складові здоров'я, зокрема ступінь ефективності виконання людиною біологічних і соціальних функцій [3; 4; 5].

Виходячи з розуміння двоєдиної природи людини та здоров'я як трьох взаємопов'язаних компонентів - фізичного, психічного та соціального, відповідно визначають фізичні (соматичні), психічні та соціальні аспекти здоров'я.

Рівень фізичного здоров'я полягає у взаємодії захисних сил організму з несприятливими зовнішніми та внутрішніми факторами. Чим вищий рівень фізичного здоров'я, тим більший опір організму [3; 4]. Здатність жити, і зберігати здоров'я залежить не від наявності хвороби чи патологічних процесів в організмі, а від ступеня його опору несприятливим впливам.

Предметом нашої реферативної розвідки є фізичне здоров'я, тобто стан тіла людини як фізичного об'єкта, що зазнає суспільного, природного та техногенного впливу. Невипадково, що в останні роки з'явилась нова наукова галузь, відома під назвою «соціологія тіла», яка досліджує дію соціальних чинників на тіло людини [6]. У кожному історичному періоді суспільство мало свій образ здорового тіла, тобто своє уявлення про здоров'я і хворобу, тому вивчення цих проблем є одним з головних напрямків досліджень у цій галузі науки.

За спорідненістю об'єкта наукових досліджень соціологія тіла може розглядатися як складова загальної науки про здоров'я - валеології.

Валеологія (*лат. valeo* - бути здоровим) - наука, що визначає не тільки саму категорію здоров'я, шляхи й засоби його збереження і зміцнення, але й обґрунтовує необхідність і можливість характеристики індивідуального здоров'я за кількісними показниками [3; 4].

Ідея про можливість вимірювання здоров'я за показниками діяльності функціональних систем організму виникла у науковому середовищі на початку 70-х років минулого століття. У той час знаменитий хірург-кардіолог М. М. Амосов у блискучих публічних виступах закликав фахівців використовувати об'єктивні методи оцінки стану здоров'я за показниками резервних можливостей організму. Він запропонував поняття «резерви здоров'я», які кількісно визначають рівень фізичного здоров'я людини [7].

Згідно концепції, запропонованої Г. Г. Щедріною (1989), показники здоров'я можуть бути кількісно охарактеризовані за п'ятьма ознаками:

- рівень та гармонійність фізичного розвитку;
- функціональний стан організму (його резервні можливості і перш за все - серцево-судинної системи);
- рівень імунного захисту та неспецифічної резистентності;
- наявність захворювання чи дефекту розвитку;
- рівень морально-вольових та ціннісно-мотиваційних установок.

В основі структури здоров'я, на думку автора, є стабільність гомеостазу та саморегуляції організму [8].

Узагальнюючи викладене, певний науковий інтерес має аналіз ситуації з використанням методів оцінки стану здоров'я у практиці фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів України.

У доступній нам літературі, за матеріалами наукових конференцій та публікацій у фахових виданнях, здоров'я студентів є предметом широкого наукового обговорення. На думку багатьох дослідників, сучасний стан здоров'я студентської молоді має стійку тенденцію до погіршення, про що свідчить збільшення кількості студентів спеціальної медичної групи, яка сягає у різних ВНЗ від 15 до 25 %. Так, за даними фахівців Луганського державного педагогічного інституту, встановлено, що захворюваність студентів перших курсів за 10 років збільшилася з 16 % до 40,3 % [9].

У дослідженнях кафедри фізичного виховання Технологічного університету Поділля (м. Хмельницький) відзначено зростання кількості студентів спеціального навчального відділення з 7,8 % у 1991/1992 н. р. до 15 % у 1996/1997 н. р. Продовжуючи аналіз стану здоров'я студентів цього вузу, представлено матеріали, які засвідчують збільшення кількості студентів спеціального навчального відділення з 15,2 % у 1997/1998 н. р. до 19,6 % у 2001/2002 н. р. [10].

Водночас в останні роки все більшу увагу привертає проблема визначення стану здоров'я всього загалу студентів, які займаються фізичним вихованням у ВНЗ. Аналіз самооцінки стану здоров'я студентами свідчить: добрим його вважають лише 44,2 % респондентів, 18,5 % оцінюють здоров'я як задовільне, а майже кожний 20-й стверджує, що в нього воно погане [10; 11].

Ще сумніші показники отримані при порівнянні біологічного і паспортного віку: він збігається лише у 2,4 % дівчат, тоді як у хлопців взагалі не збігається. Середній біологічний вік дівчат дорівнює 33,2 р., хлопців - 39,3 р. [10; 11].

Вихід з цього становища вбачається у подальшій гуманізації фізичного виховання та впровадженні рекреаційно-фізкультурної освіти студентів.

1. Фізичне виховання - здоров'я нації (1999-2005): Національна програма / Держ. комітет України з фізичної культури і спорту.- К., 1998.-41 с.
2. Шербина В. А., Операйло С. І. Фізична культура і біогуманітарна підготовка студентів вузів: Навчальний посібник.- К., 1995-207 с.
3. Буліч Е. Г., Муравов / В. Валеологія. Теоретичні основи валеології- К.: ІЗМН, 1997.- 224 с.
4. Апанасенко Г. Л. Валеология: первые итоги и ближайшие перспективы // Теория и практика физической культуры.— 2001.-№6.-С. 2-7.
5. Жирное В. Д. Здоровье как антропологическая проблема // Человек.-2002-№ 6-С. 32-4\.
6. Гіденс Е. Соціологія.-К., 1999.-С. 150-172.
7. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье.- М: Физкультура и спорт, 1987.- 192 с.
8. Шедрина А. Г. Онтогенез и теория здоровья: методологические аспекты,- Новосибирск: Наука, 1989.- 136 с.
9. Шугалевський В. В., Белкіна Н. П. та ін. Зв'язок екологічного стану Луганщини з рівнем здоров'я, адаптацією та загальною фізичною підготовленістю студентської молоді // Тези доповідей міжнародної конференції «Реалізація здорового способу життя - сучасні підходи».- Дрогобич-2001.- С. 82-87.
10. Судім В. Актуальні аспекти медичного забезпечення навчально-виховного процесу з фізичного виховання в сучасному вищому навчальному закладі // Вісник Технологічного університету Поділля.-Хмельницький-2002.-№ 5 - Ч. 3 (48).- С. 70-75.

О. Zelenyuk, V. Zabuzova, О. Zelenyuk

THE THEORETICAL FOUNDATIONS OF THE STUDENTS YOUTH' HEALTH PREVENTION MANAGING

The general foundations of the health problems prevention managing in physical education classes in higher education institutions are researched.