

**Дубовой О. В., Саєнко В. Г.**

Інститут фізичного виховання і спорту Державного закладу „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”

## **ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ – ЗАПОРУКА ЕФЕКТИВНОГО РОЗВИТКУ ДЕРЖАВИ**

Сучасний розвиток будь-якої держави потребує належності оптимального рівня здоров'я та соціального благополуччя її громадян. Особливий контроль з боку керівничого апарату та систематичне впровадження спеціальних заходів має здійснюватись у напрямку збереження здоров'я молодого покоління – учнівської та студентської молоді, що є майбутньою зміною трудових ресурсів суспільства.

На сьогоднішній день відомо ряд проведених досліджень [2-5, 8, 10, 14, 15] щодо вивчення, аналізу, узагальнень та практичних рекомендацій збереження й вдосконалювання наявного рівня здоров'я різних верств населення. У попередніх публікаціях нами вже здійснено декілька доробок [6-7, 11-13]. В даній статі, висвітлюється комплексне подання про важливість збереження здоров'я студентської молоді, що є запорукою ефективного розвитку держави на сучасному етапі еволюції суспільства.

Метою дослідження є доведення важливості збереження здоров'я студентської молоді задля ефективного розвитку держави в сучасних умовах.

Сьогоденне виховання культури здоров'я майбутніх фахівців в системі професійної освіти постає як одне з пріоритетних завдань державної політики. Це пов'язано з тим, що від стану здоров'я людини залежить її працездатність, добробут, інтенсивність і продуктивність праці. Крім того, задоволення потреби людини в творчій самореалізації у вирішальній мірі залежить від її здоров'я та виступає найбільш суттєвою передумовою професійної діяльності. Рівень здоров'я людини є інтеграційним результатом дії на її організм різних чинників: генетично переданих передумов, умов зовнішнього середовища, системи охорони здоров'я і способу життя (табл. 1).

Таблиця 1

## Головні чинники, що впливають на здоров'я сучасної людини

<p><b>Генетичні чинники 15-20%:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- здорова спадковість;</li> <li>- відсутність вікових статевих і конституційних особливостей, сприяючих виникненню захворювань.</li> </ul>	<p><b>Стан системи охорони здоров'я 8-10%:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- високий рівень медичної допомоги.</li> </ul>
<p><b>Стан довкілля 20-25%:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- відсутність шкідливих чинників виробництва;</li> <li>- належні матеріально-побутові умови;</li> <li>- осілий спосіб життя;</li> <li>- сприятливі кліматичні і природні умови;</li> <li>- екологічно чисте середовище мешкання;</li> <li>- повітря, ґрунт, флора, фауна, радіація.</li> </ul>	<p><b>Спосіб життя 50-55%:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- відсутність шкідливих звичок;</li> <li>- раціональне харчування;</li> <li>- адекватна фізична активність;</li> <li>- здоровий психологічний клімат в сім'ї і на роботі;</li> <li>- уважне відношення до власного здоров'я;</li> <li>- володіння високим рівнем культури здоров'я людини.</li> </ul>

Як відомо, культура здоров'я визначає міру залежності стану здоров'я людини від способів побудови ним власного способу життя, способів взаємодії з навколишнім світом. У джерелі [4] значиться: людина від природи має високовдосконалений функціональний організм, оптимальну для життєдіяльності форму тіла з універсальним захистом від різних зовнішніх і внутрішніх негативних дій. Аналіз характеристик здоров'я слід проводити як ті, що не можуть зберігатися тривалий час, а в динаміці змін – зовнішньої і внутрішньої гармонії, здатності адаптуватися до фізичного і духовного середовища. Дослідник [5], дає наступне визначення терміну „здоров'я” – це стан зовнішнього і внутрішнього розвитку людини, узгодженості з собою і навколишнім світом в духовному, психічному і фізичному аспектах, здатність на високому рівні виконувати біологічні і соціальні функції. Тому, з урахуванням цих теоретичних ідей розвиток культури здоров'я майбутнього фахівця припускає те, що ускладнюється за формами і рівнями самоорганізації включення його у валеологічну діяльність і визначає міру освоєння цієї діяльності за успішністю її здійснення.

Культура здоров'я студента розуміється як інтеграційне формування особистості, яка включає спрямованість активності на створення безпечних для власного здоров'я і здоров'я навколишніх людей умов життєдіяльності, на

ретрансляцію цінностей здоров'я, здорового способу життя і способів збереження, зміцнення і формування здоров'я, валеологічну освіту, ціннісне відношення до здоров'я, володіння методами самоконтролю фізичного, соціального і духовного стану, здоров'язберігаючими засобами виконання професійної діяльності.

За уявленнями [1], суб'єкт є інтегруючою, координуючою і погоджувальною інстанцією діяльності. Основними суб'єктними функціями, за даними цього ж автора, є: цілепокладання (висунення ініціатив), визначення меж активності, прояв відповідальності, формування рівня домагань, структуризація часу і дій, забезпечення пролонгованості діяльності, резервування сил і засобів, узгодження внутрішніх цілей, інтересів і потреб, можливостей із зовнішніми вимогами і умовами діяльності, вирішення протиріч, оцінка діяльності відповідно до власних критеріїв, самоконтроль, забезпечення своєчасності дій, саморозвиток суб'єкта, формування особистої позиції до усіх ситуацій, що виникають в житті.

За висновками [9], суб'єктні якості людини формуються на базі особових структур. У зв'язку з цим система критеріїв вихованості культури здоров'я має бути пов'язана з поетапним розвитком особистості студента як суб'єкта культури здоров'я, переходом від зовнішньої організації і регулювання діяльності студентів, спрямованою на збереження, зміцнення і формування їх здоров'я, до самоорганізації і саморегуляції, заснованих на особистісних структурах (розвинених суб'єктних функціях, зацікавленості і потребі в здоровому способі життя, високому вольовому розвитку, ціннісному відношенні до здоров'я, здоровому способі життя і засобів оздоровлення, відповідальності за стан власного здоров'я та своїх близьких і членів студентського колективу та ін.).

Виходячи з наведеного, було виділено наступні критерії, що відбивають рівень вихованості у студентів культури здоров'я і становлення їх суб'єктами культури здоров'я: компетентність в здійсненні валеологічної діяльності; активність майбутніх фахівців в організації здорового способу життя; динаміка

стану здоров'я студентів. Зазначені критерії та показники, що відповідають складають їх зміст, представлені в табл. 2.

Таблиця 2

### Критерії і показники вихованості культури здоров'я студента

Компетентність студента в здійсненні валеологічної діяльності	Активність студента в організації здорового способу життя	Динаміка стану здоров'я студента
1. Обізнаність в теорії виховання культури здоров'я. 2. Практична готовність до збереження, зміцнення і формування свого здоров'я. 3. Володіння способами самоконтролю стану здоров'я.	1. Ціннісне відношення до здорового способу життя. 2. Рівень валеологічної активності. 3. Спосіб регуляції валеологічної активності.	1. Рівень захворюваності впродовж навчального року. 2. Міра поширеності серед студентської молоді шкідливих звичок. 3. Позитивні зміни в психоемоційному стані.

Вказана система критеріїв вихованості культури студента відбиває цілісний характер розвитку його особистості в єдності валеологічної свідомості і здоров'язберігаючої діяльності, свідомої регуляції здорового способу життя, позитивних змін в стані здоров'я.

Першим критерієм вихованості культури здоров'я студента є його компетентність в здійсненні валеологічної діяльності. Під валеологічною компетентністю, за узагальненнями [10], розуміється сукупність знань, умінь і навичок, цілісних технологій, якостей особистості, що формуються у студентському віці під час навчання у вишах.

Показники, що розкривають ступінь валеологічної компетентності студента є наступні: 1) обізнаність в теорії виховання культури здоров'я, що має на увазі розуміння ролі і місця культури здоров'я в системі громадських стосунків, в професійній діяльності і його особистому житті; наявність уявлень про сутність різних видів здоров'я, здоровий спосіб життя, структуру культури здоров'я і процес його формування; знання чинників, що впливають на соматичне, психологічне і духовне здоров'я людини, способів оздоровлення і ведення здорового способу життя, психофізичного відновлення, контролю за станом здоров'я, способів створення безпечних для здоров'я умов життєдіяльності; 2) практична готовність до збереження, зміцнення і

формування власного здоров'я, що включає уміння, пов'язані, по-перше, з підготовкою фахівця до ведення здорового способу життя, по-друге, з готовністю фахівця до здійснення здоров'язберігаючої трудової діяльності, по-третє, із здійсненням процесу інтелектуального, фізичного, психічного і духовного саморозвитку майбутнього фахівця, по-четверте, з готовністю студента до ретрансляції цінностей здоров'я і досвіду валеологічної діяльності, до пропаганди здорового способу життя; 3) володіння способами самоконтролю стану здоров'я, прийомами визначення фізичного стану людини і працездатності різних систем організму; уміння діагностувати рівень розвитку фізичних якостей (витривалості, гнучкості, сили, швидкісних і координаційних здібностей); проводити діагностику розвитку психічних якостей (уваги, пам'яті, мислення, уяви, творчого потенціалу та ін.) і рівня духовного розвитку особистості; виявляти рівень розвитку культури здоров'я; збирати, зберігати і використовувати валеологічну інформацію.

Наступним важливим критерієм вихованості культури здоров'я майбутнього фахівця є його активність в організації здорового способу життя. За узагальненнями [8, 14], спосіб життя є певним типом життєдіяльності людей в умовах певної соціально-економічної ситуації, що характеризується їх трудовою діяльністю, побутом, певними формами задоволення матеріальних і духовних потреб, саморозвитку, способами створення умов свого існування, правилами індивідуальної і громадської поведінки. Взаємозв'язок способу життя людини і її здоров'я, за висновками [14], виражається в понятті „здоровий спосіб життя”. За узагальненнями автора [3], під здоровим способом життя розуміють – життєдіяльність людини, організовану відповідно до гігієнічних нормативів, раціонального режиму праці, побуту, відпочинку, а також житла, харчування, медичного обслуговування, сприяючих зміцненню адаптаційних можливостей людини, що забезпечують повноцінне виконання соціальних функцій і досягнення активного довголіття. Виходячи з висновків [10], здоровий спосіб життя виражає спрямованість життєдіяльності на збереження, зміцнення і формування індивідуального і громадського здоров'я і

об'єднує усе, що сприяє виконанню людиною професійних, громадських і побутових функцій в найбільш оптимальних для його здоров'я і розвитку умовах. Згідно досліджень [15], здоровий спосіб життя складають типові форми і способи життєдіяльності людини, які зміцнюють і удосконалюють резервні можливості організму, забезпечуючи тим самим успішне виконання ним своїх соціальних і професійних функцій. За висновками ряду вчених [2, 8, 14], характеристика здорового способу життя включає: раціональний з точки зору збереження і розвитку здоров'я режим праці і відпочинку, організацію сну, достатню рухову активність, виконання вимог санітарії і гігієни, загартовування, культуру міжособистісного спілкування, профілактику або усунення шкідливих звичок, раціональне харчування, психофізичну регуляцію.

Згідно третього критерію вихованості культури здоров'я студентів проведемо аналіз динаміки стану їх здоров'я. Культура здоров'я студента, за даними [5, 9], є особовою інтеграцією освіти, що детермінує спосіб його життя і забезпечує збереження і зміцнення його здоров'я. Про наявність культури здоров'я можна судити на основі позитивної динаміки його стану. Серед перших показників позитивної динаміки стану здоров'я майбутніх фахівців є зниження рівня захворюваності студентів впродовж навчального року, тому як захворюваність відбиває стан втрати суб'єктом здоров'я і може носити ситуативний, тимчасовий характер, а може переходити в хронічний характер. Але у будь-якому випадку відсутність або зниження частоти захворювань є об'єктивним показником зміцнення здоров'я людини.

Частота захворювань студентів може фіксуватися двома основними способами: шляхом обліку пропусків навчальних занять з причини хвороби шляхом фіксування факту захворювання і його тривалості лікарями. Другим показником позитивної динаміки стану здоров'я є зменшення міри поширеності шкідливих звичок серед студентської молоді. Наявність або відсутність у студентів таких шкідливих звичок, як вживання алкоголю, наркотичних і психотропних речовин, звичка до активних розваг в нічний час та ін. Третім показником стану здоров'я студентів виступають позитивні зміни в їх

психоемоційному стані, які оцінюються за рівнем особистої і ситуативної тривожності, а також за рівнем депресивного стану, невротичності, спонтанної та реактивної агресивності, тощо. Проте, наведені психологічні характеристики є непостійними та потребують постійного контролю та корекції.

**Висновки.** Запропонована система критеріїв і показників, що відображають її зміст, може служити основою для виявлення рівнів становлення студента як суб'єкта культури здоров'я. Дотримання наведених положень забезпечує збереження здоров'я молодого покоління та сприяє покращенню у оволодінні навичок майбутньої професійної діяльності.

### Список використаних джерел

1. Абульханова К. А. Психология и сознание личности (Проблемы методологии, теории и исследования реальной личности) : Избранные психологические труды / К. А. Абульханова. – М. : Московский психолого-социальный институт; Воронеж : Изд-во НПО «МОДЭК», 1999. – 224 с.
2. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья / Н. М. Амосов. – М. : Изд-во АСТ ; Донецк : Сталкер, 2002. – 192 с.
3. Виленский М. Я. Основные сущностные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности / М. Я. Виленский, Г. М. Соловьев // Физическая культура. – 2001. – № 3. – С. 2 – 7.
4. Горащук В. П. Курс лекций по валеологии : [учеб. пособ. для студ. высш. учеб. завед.] / В. П. Горащук. – Луганск : ПП Полиграфресурс, 2008. – 161 с.
5. Горащук В. П. Организация самостоятельной работы студентов по спецкурсу «Культура здоровья» : [Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений] / В. П. Горащук. – Луганск : Альма-матер, 2005. – 145 с.
6. Дубовой А. В. Оздоровительное влияние силовых упражнений на ученическую и студенческую молодежь / А. В. Дубовой, В. Г. Саенко // Найновите научни постижения : Матер. за 9-а междунар. науч. практ. конф.

Том 17. Лекарство. Физическа култура и спорт. – София : "Бял ГРАД-БГ", 2013. – С. 70 – 75.

7. Дубовой А. В. Применение программ физической культуры и спорта в региональных учебных заведениях / А. В. Дубовой, В. Г. Саенко // *Materialy IX mezinarodni vedecko-prakticka conference «Dny vedy – 2013»*. – Dil 36. *Technicke vedy. Telovychova a sport* : Praha. Publishing House «Education and Science» s.r.o. – S. 75 – 79.

8. Ирхин В. Н. Формирование ценностного отношения подростков к здоровому образу жизни на основе концепции педагогического стимулирования / В. Н. Ирхин, И. В. Ирхина, И. А. Коваленко // *Научные ведомости Белгородского государственного университета. Сер. «Гуманитарные науки»*. – 2010. – № 24 (95). – Вып. 8. – С. 304 – 310.

9. Исаев И. Ф. Куратор и студенческая группа: развитие субъект-субъектных отношений : [монография] / И. Ф. Исаев, Е. Н. Кролевецкая. – Белгород : Изд-во БелГУ, 2009. – 194 с.

10. Основы валеологии / Под общей ред. В. П. Петленко. – К. : Олимп. л-ра, 1999. – К. 1. – 435 с.

11. Саенко В. Г. Відмінності суб'єктивного стану особистості студентів після відвідування навчальних занять фізичної культури та тренувальних занять у секціях карате / В. Г. Саенко, А. О. Жадан // *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (педагогічні науки)* : Зб. наук. пр. – Луганськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2013. – № 8(267). – С. 155 – 160.

12. Саенко В. Г. Характеристики фізичного стану університетської молоді загальної групи фізичного виховання та студентів, які систематично займаються пауерліфтингом / В. Г. Саенко, О. В. Дубовой // *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова Серія № 15 "Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /Фізична культура і спорт/"* : Зб. наук. пр. /За ред. Г.М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013. – Вип. 5(30)13. – С. 270 – 273.



13. Саєнко Г. В. Суспільні, теоретично обумовлені, філософські і предметно-функціональні відтворювальні основи і сфери становлення освітньої галузі діяльності держави / Г. В. Саєнко, В. Г. Саєнко, В. Г. Саєнко // Економічний універсум : метафізика пізнання . Частина 2. Матер. Регіон. наук.-практ. конф. // Наукове видання. – Луганськ : СПД Резніков В. С., 2013. – С. 334 – 364.

14. Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование / Г. С. Туманян. – М. : Академия, 2007. – 363 с.

15. Чумаков Б. Н. Валеология : [учеб. пособ.] / Б. Н. Чумаков. – [2-е изд. испр. и доп.]. – М. : Педагогическое общество России, 2001. – 407 с.