

УДК 378.17

Грохова Г.П.

СУТНІСТЬ ТА СТРУКТУРА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Метою підготовки майбутнього фахівця під час навчання у вищому навчальному закладі (ВНЗ) є сприяння формуванню гармонійно розвиненої творчої особистості студента, який здатен орієнтуватися в складних педагогічних ситуаціях, уміє швидко приймати правильні рішення, володіє новітніми технологіями в галузі.

Разом з тим необхідно зауважити, що важливим чинником професійної підготовки майбутніх фахівців є стан здоров'я. Студент має піклуватися про своє здоров'я, берегти його як цінність, набуваючи навичок професійного здоров'я – інтегральної характеристики функціонального стану організму людини, що характеризує її здатність до певної професійної діяльності, із заданою ефективністю й тривалістю впродовж навчання у ВНЗ, а також стійкість до супутніх несприятливих чинників цієї діяльності й умінням пристосовуватися до них. Головним показником професійного здоров'я майбутнього фахівця є його працездатність.

Стан здоров'я студента впливає на професійний вибір, становлення і кар'єру, розвиток особистості. Студенти, які ведуть здоровий спосіб життя, більш конкурентоспроможні на ринку праці та мають більше переваг при працевлаштуванні. Здоров'язбереження студентської молоді призведе до активного, суспільного, особистого та професійного життя.

Ключові слова: студент, підготовка, здоров'язбереження, здоров'я, фізичне виховання, формування, збереження, здоровий спосіб життя.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. У сучасних умовах зростання соціальної динаміки життя роль здоров'я студентської молоді значно підвищується, оскільки лише фізично здорова, активна, соціально адаптована людина є в майбутньому фахівцем своєї справи.

Формування, збереження і зміцнення здоров'я громадян України – одна з актуальних проблем нашого суспільства. Проблема збереження і зміцнення здоров'я населення і особливо студентської молоді залишається однією з найбільш актуальних для держави. На цьому наголошено в Законах України "Про освіту" і "Про фізичну культуру і спорт" та в Державній національній програмі "Освіта" (Україна ХХІ століття), Державній програмі розвитку фізичної культури "Концепція фізичного виховання в системі освіти України" [4; 6; 13].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема здорового способу життя студентської молоді у дослідженнях сучасних українських науковців (О. Вакуленко, В. Горашук, С. Закопайло, О. Омельченко та ін.). Формування здорового способу життя, культури здоров'я студентської молоді під час професійної підготовки за різними напрямками висвітлюється у працях О. Гладошук, Н. Завидівської, І. Смолякової, Л. Соколенко, О. Соколенко та ін.

Формулювання мети роботи (постановка завдань). Мета дослідження є ознайомлення студентів із сутністю та структурою здоров'язбереження.

Для успішного досягнення поставленої мети було поставлено такі завдання:

1. Проаналізувати дані літературних джерел за темою дослідження.
2. Виявити сутність та структуру здоров'язбереження студентів.

Виклад основного матеріалу дослідження

Студенти значну частину часу проводять в навчальному закладі і дбаючи про його здоров'я, необхідно приділяти увагу його збереженню під час навчального процесу.

Пріоритетними цілями забезпечення процесу здоров'язбереження у вузі повинні стати напрями роботи зі становлення і розвитку системного світогляду, що є підґрунтям для виховання ціннісного відношення до здоров'я; формування усвідомленого і відповідального ставлення до власного здоров'я; засвоєння навичок побудови і відстеження впливу здоров'язберігальної освіти, на основі якої формується і зміцнюється здоров'я в ході навчання; оволодіння спеціальними методиками діагностики і прогнозування психофункціональних станів людини.

Процес формування здоров'язбереження є тривалим, неперервним, розгортається впродовж всього життя людини. З одного боку – це складова освітнього процесу, а з іншого – умова, що забезпечує реалізацію освітніх програм на основі застосування відповідних шляхів реалізації. Одним із таких є шлях рекреаційної діяльності до здоров'язбереження організму.

Розгляд проблеми здоров'язбереження розпочинається з визначення поняття "здоров'я". У науковій літературі пропонується понад 200 дефініцій цього поняття, дискусія щодо його визначення триває і натеper. Існує відносно велика кількість різноманітних за напрямом, структурою та змістом визначень поняття "здоров'я".

Е. Буліч, І. Муравов визначають здоров'я як динамічний стан найбільшого фізичного й психоемоційного добробуту, в основі якого знаходиться гармонійне співвідношення взаємопов'язаних функцій і структур, що забезпечують високий енергетичний рівень організму за найменшої вартості його адаптації до умов життєдіяльності [2].

Взагалі "здоров'я" – це природний стан організму, який характеризується його рівновагою з навколишнім середовищем і відсутністю будь-яких хворобливих змін. Здоров'я людини визначається комплексом біологічних (спадкових та набутих) і соціальних факторів. Останні мають настільки важливе значення в підтримці стану здоров'я або в появі і розвитку хвороби, що у преамбулі статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я записано: "Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад".

Так загальними рисами здоров'я є: готовність до трудової діяльності; відношення до робочого на навчального процесу; раціональне виконання життєвих функцій організму; високий енергетичний рівень організму до умов життєдіяльності; відновлення загального стану організму після втрати фізичного, духовного і соціального благополуччя.

Отже, на нашу думку здоров'я – це функціональний стан організму, який забезпечує тривалість життя, фізичну і розумову працездатність, підвищення ступені самозадоволення, збільшення рухової реакції, емоційний спокій, комфортне перебування в соціумі. Для того, щоб бути здоровою, впевненою, цілеспрямованою особистістю, мати гарне самопочуття і настрої потрібно велику увагу приділяти збереженню здоров'я.

Науковці О.М. Іонова, Ю.С. Лукянова [7; 8] намагались розкрити поняття "здоров'язбереження", як процес навчання й виховання, що не наносить прямої або опосередкованої шкоди здоров'ю студентів, створює безпечні й комфортні умови перебування студентів в навчальному закладі, забезпечує індивідуальну траєкторію освіти, запобігає стресам, перевантаженню, втомленості студента і тим самим сприяє збереженню й зміцненню їх здоров'я.

Поняття "здоров'язбереження молоді" О.І. Пилипишин трактує як цілеспрямовану, усвідомлену, мотивовану діяльність студента щодо збереження свого фізичного, психічного, духовного і соціального здоров'я як ціннісної основи для самореалізації у професійній діяльності [12].

Отже, здійснивши аналіз наукової літератури, можливо стверджувати, що здоров'язбереження студента – це динамічний, багатовимірний стан, пов'язаний з умовами навколишнього середовища та індивідуальними інтересами студентської молоді, скерованими на досягнення рухової активності, зниження ризику розвитку різних захворювань і збільшення тривалості життя. Здоров'язбереження є складним процесом, але сьогодні на цю проблему слід звертати увагу, бо здоров'я – найвища цінність для студента.

Здоров'язбереження потрібне для високої працездатності студента, його творчої активності, емоційного спокою, достатньо рухової активності, інтенсивності уваги до навчання, особливості мислення, комфортного перебування в колективі, здійснення здоров'язберігаючої діяльності для самореалізації у професійній діяльності.

Складові здоров'язбереження містять різноманітні елементи, що стосуються усіх сфер здоров'я – фізичного, психічного, соціального і духовного.

До сфери фізичного здоров'я включають такі чинники, як індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, перебігу фізіологічних функцій організму в різних умовах спокою, руху, довкілля, генетичної спадщини, рівня фізичного розвитку органів і систем організму.

До сфери психічного здоров'я відносять індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей студента, наприклад збудженість, емоційність, чутливість. Психічне життя студента складається з потреб, інтересів, мотивів, стимулів, установок, цілей, уяв, почуттів тощо. Психічне здоров'я пов'язано з особливостями мислення, характеру, здібностей, індивідуальних реакцій на однакові життєві ситуації, вірогідність стресів, афектів.

Духовне здоров'я залежить від духовного світу студента, зокрема складових духовної культури людства – освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики. Свідомість студента, його ментальність, життєва само ідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації власних здібностей і можливостей у контексті власних ідеалів і світогляду – все це обумовлює стан духовного здоров'я студента. Якщо говорити про збереження духовного здоров'я, то термін "духовне здоров'я" О. Євсєєва визначає як динамічний стан людини, який характеризується силою духу, жагою до життя й творчості,

прагненням до пізнання, самопізнання, самовдосконаленням, високим рівнем культури, духовності, моралі й сумління. Соціальне здоров'я пов'язано з економічними чинниками, стосунками студента із структурними одиницями соціуму – сім'єю, організаціями, з якими створюються соціальні зв'язки, праця, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоров'я, безпека існування тощо. Впливають міжетнічні стосунки, вагомість різниці у прибутках різних соціальних прошарків суспільства, рівень матеріального виробництва, техніки і технологій, їх суперечливий вплив на здоров'я взагалі. Ці чинники створюють відчуття соціальної захищеності (або незахищеності), що суттєво позначається на здоров'ї студента.

Зрозуміло, що у повсякденному житті всі чотири складових – соціальна, духовна, фізична, психічна діють одночасно і їх інтегрований вплив визначає цілісність здоров'язбереження.

Недостатньо висвітленою залишається складова здоров'язбереження, що містить елемент сфери педагогічного впливу на здоров'я. Вона дозволяє розвивати цілісність здоров'язбереження. Педагогічна складова впливу на здоров'я є системною. Сукупність і порядок функціонування всіх особистісних, інструментальних і методичних засобів використовуються для досягнення педагогічних цілей здоров'язбереження. Як система функціонування всіх компонентів педагогічного процесу, що побудоване на науковій основі, запрограмоване за часом і простором, педагогічна складова впливає на здоров'я, що призводить до намічених результатів здоров'язбереження. Педагогічний вплив на здоров'я можна назвати інноваційним, якщо він характеризується цілеспрямованим, систематичним й послідовним впровадженням в практику оригінальних, новаторських способів, прийомів педагогічних дій і засобів, що охоплюють цілісний процес здоров'язбереження від визначення його мети до очікуваних результатів.

На нашу думку, ознакою педагогічного впливу на здоров'я є активна взаємодія студента з освітнім процесом за допомогою здоров'язберігаючої діяльності: підвищення ефективності навчання, створення атмосфери комфорту в процесі навчання, розширення простору здоров'язберігаючої діяльності, стимуляція у студентів інтересу до рухової активності, чітке планування робочого дня, впровадження рекреаційних заходів, активний відпочинок, усвідомлення самостійного використання знань, умінь та навичок щодо необхідності здоров'язбереження, віра у свої можливості та власний успіх, сподівання на позитивні перспективи в майбутньому.

Таким чином, метою здоров'язбереження є забезпечення умов фізичного, психічного, соціального, духовного і педагогічного комфорту, що сприяють збереженню й укріпленню здоров'я студентів в освітньому процесі.

Чіткого визначення "здоров'язбереження" сьогодні не наводить не один науковець, але відомо, що саме здоровий спосіб життя може призвести до здоров'язбереження. Показниками здорового способу життя є задоволення фізичних і духовних потреб студентів у навчанні, праці, побуті, активному відпочинку. Вважаємо, що здоровий спосіб життя є засобом збереження здоров'я.

Фізична і педагогічна складові здорового способу життя містять в собі систематичні заняття фізичними вправами для підвищення рухової активності, повноцінний сон, правильне харчування, відмова від куріння та наркотичних засобів, здатність долати стреси, уміння розслабитися, профілактичне медичне обстеження.

Здоровий спосіб життя є складовою частиною життя в цілому. Під ним розуміють такі форми й засоби повсякденної життєдіяльності, які відповідають гігієнічним принципам, зміцнюють адаптивні можливості організму, сприяють успішному відновленню, підтримці й розвитку його резервних можливостей, повноцінному виконанню особистістю соціально-професійних функцій.

Складові здоров'язбереження в життєдіяльності студентів можуть бути як стійкими, так і нестійкими. Якщо студент постійно дотримується здорового способу життя, а саме певного розпорядку дня, розумно поєднує різні форми праці і відпочинку, повноцінно і різнобічно використовує вільний час, самостійно, без контролю з боку інших осіб, додержує активний спосіб життя, то можна говорити про стійкий ступінь здоров'язбереження. Впровадження студентами таких компонентів здорового способу життя у свою діяльність та в повсякденне життя, призведе до здоров'язбереження.

Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямі. Здоров'я студентської молоді – показник добробуту держави, тому його збереження є завданням державного рівня. Саме здоров'я значною мірою визначатиме стан населення України у XXI столітті. Оскільки доведено, що приблизно 50 % здоров'я людини визначає спосіб життя, то політика формування здорового способу життя є соціальною політикою за своїм змістом і вона повинна узгоджуватися із сучасними загально визначеними поглядами і вимогами світової спільноти щодо формування здоров'язбереження.

Використані джерела

1. Андрищенко Т.К. Формування здоров'язбережувальної компетентності як соціально-педагогічна проблема / Т.К. Андрищенко // Наук. вісн. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – 2012. – № 7. – С. 123-127.
2. Булич Е.Г., Муравов І.В. Валеологія. Теоретичні основи валеології: навч. посібник. – К.: ІЗМН, 1997.

3. Вовк В.М. Педагогічні основи наступності фізичного виховання учнівської і студентської молоді : автореф. дис... д-ра пед. наук: 13.00.07 / В.М. Вовк ; Східноукр. нац. ун-т ім. В. Даля. – Луганськ, 2009. – 40 с.
4. Державна національна програма " Освіта " (Україна ХХІ століття). – К. – 18 с.
5. Завидівська Н.Н. Професійно-прикладні основи формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю : автореф. дис... канд. пед. наук : 13.00.04 / Н.Н. Завидівська ; Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. – К., 2002. – 20 с.
6. Закон України "Про освіту". – К.: Видавництво ГЕНЕЗА. 199. – 36 с.
7. Іонова О.М. Формування готовності майбутніх інженерів-педагогів до використання здоров'я-зберігаючих технологій у професійній діяльності / О.М. Іонова, Ю.С. Лук'янова // Формування здоров'я особистості в умовах навчального закладу: навчальний посібник. – Харків: ХДАДМ, 2012. – С. 115-129.
8. Лук'янова Ю.С. Вимоги до використання здоров'язберігаючих освітніх технологій / Ю.С. Лук'янова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. – Харків: ХДАДМ, 2009. – № 9. – С.76-78.
9. Левінець Н. Впровадження здоров'язберігаючих технологій як актуальний напрям сучасної дошкільної освіти [Електронний ресурс]. – 2011. – Режим доступу. – http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vird/2011_16/Pdf/18.pdf
10. Опалко Г.П. Здоров'язбережувальні технології в дошкільному навчальному закладі / Г.П. Опалко // Інтернет-конференція : Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників. – Черкаси: ЧОІПОПП, 2011. – 2012. – 10 с.
11. Осипенко Т. Здоров'язбережувальні технології у дошкільному навчальному закладі / Т. Осипенко // Вихователь-методист дошкільного закладу. – 2011. – № 6. – С. 42-48.
12. Пилипишин О.І. Здоров'язберігаючі технології в організації навчально-виховного процесу в закладах освіти: теоретичний аналіз / О.І. Пилипишин // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Педагогіка. Соціальна робота. – 2015. – Вип. 35. – С. 147-151.
13. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 22 черв. 1994 р., №334/94 // Спортивна газета. – 1994. – 29 січня. – С. 3-5.
14. Соколенко Л.С. Формування культури здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Л.С. Соколенко ; Уман. держ. пед. ун-т ім. П. Тичини. – Умань, 2011. – 20 с.

Grokhova G.

ESSENCE AND STRUCTURE OF THE STUDENT YOUTH HEALTH PROTECTION

The purpose of a future specialist leaning during studying at a higher educational establishment (HEI) is to facilitate the formation of a harmoniously developed creative personality of the student who is able to focus on the difficult pedagogical situations and who is able to make the right decisions quickly and also to use the latest technologies in the industry.

At the same time it should be noted that the health factor is the important factor of the future specialists professional training. A student should take care of his health, take care of himself as a value by the gaining professional health skills is the integrated characteristics of the functional state of the human body which characterizes its ability to engage in a particular professional activity with a specified efficiency and duration during the university study course as well as the resistance to extraneous unfavorable factors of this activity and the ability to adapt to them. The main indicator of the future specialist professional training is its feasibility.

The student health state focus on the professional choice, formation and career and person development. The students who lead a healthy lifestyle are more agvantages at the labor market and have more benefits in employment. The students health protection will lead to active, social, personal and professional life.

The students health protection can be both stable and unstable. If a student constantly adheres to a healthy lifestyle namely a certain daily routine, intelligently combines the various forms of work and leisure, fully and versatile uses free time, independently without the control from other persons, observes an active lifestyle, then one can speak of a sustainable level of health protection The introduction of such healthy lifestyle components by the students activities will lead to the health protection in every day life.

The purpose of healthcare is to provide conditions for physical, mental, social, spiritual and pedagogical comfort, which contribute to the preservation and strengthening of students' health in the educational process.

Key words: student, preparation, health protection, health, physical education, formation, preservation, healthy lifestyle.

Стаття надійшла до редакції 21.08.2017