

## РОЗДІЛ 2

### РОЗВИТОК ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ ТА ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

УДК 378 : 613.6.01

**Макареня В. В., к.мед.н., професор, Завацька Л. А., к.пед.н., професор, Сотник Ж. Г., к.фіз.вих., доцент** (Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне)

#### **ЗДОРОВ'Я ЯК БАЗИСНИЙ КОМПОНЕНТ УСПІШНОЇ ФАХОВОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ (ТЕОРЕТИЧНА ЧАСТИНА)**

***Анотація.** У статті представлено характеристику здоров'я. Зазначено, що здоров'я студента є компонентом його успішної фахової підготовки. Визначено, що вирішальними факторами досконалості у майбутньому професійному та особистісному житті студента належить гармонічній взаємодії його фізичного, духовного і соціального здоров'я та дотримання ним здорового способу життя.*

***Ключові слова:** здоров'я, студент, вища школа.*

***Аннотация.** В статье представлена характеристика здоровья. Отмечено, что здоровье студента является компонентом его успешной профессиональной подготовки. Определено, что решающими факторами совершенства в будущей профессиональной и личной жизни студента принадлежит гармоническому взаимодействию его физического, духовного и социального здоровья и соблюдение им здорового образа жизни.*

***Ключевые слова:** здоровье, студенты, высшая школа.*

***Annotation.** The article presents the characteristics of health. It is noted that student's health is a component of successful professional training of the student. The factors which influence professional and personal life of the student in the future are the harmonious interaction of physical, spiritual and social health of a student and a healthy lifestyle.*

***Keywords:** health, students, high school.*

**Роки навчання** у вищому навчальному закладі (ВНЗ) є унікальним етапом формування людини, розквіту її фізичних та духовних можливостей, що слугують підмурком успішної багаторічної фахової діяльності й щасливого особистого життя. Від того, як раціонально та ефективно буде використано цей відносно короткий проміжок часу, значною мірою залежить подальша доля людини.

Саме у студентському віці відбувається інтенсивна соціалізація особистості, розуміння важливості тілесного здоров'я як необхідної передумови не тільки особистого благополуччя, а запоруки процвітання та добробуту країни. Здоров'я нації було, є, і залишається найвищою цінністю держави, передумовою стійкого й впевненого розвитку її економіки, культури та якості життя громадян.

Проведений нами ретроспективний аналіз наукових публікацій за останні 10 років (2007–2017 р.р.), присвячених проблемам вивчення стану здоров'я студентів, засвідчує про збільшення кількості осіб із відхиленнями у стані здоров'я серед загального числа першокурсників та стійку системну тенденцію до його подальшого погіршення впродовж навчання університеті.

Вирішення питань якості освіти та покращання стану здоров'я студентської молоді, залучення її до здорового способу життя, надання студентам теоретичних знань щодо функціональних можливостей людського організму і значення здоров'язбережувальної поведінки у забезпеченні соціального й особистого успішного життя, – є фундаментальними завданнями вищої школи України.

**На сучасному етапі** розвитку суспільства проблема здоров'я людини є об'єктом дослідження в багатьох галузях науки і практики. Зокрема, фундаментальну основу у вирішенні проблем здоров'я людини становлять дослідження, здійснені за такими основними напрямками: філософським – формування філософського світогляду про феномен людини як діалектичну єдність матеріального і духовного, біологічного і соціального, особистого і суспільного та роль здоров'я в житті людини (І. Валітов, В. Волков, В. Давидович, В. Казначєєв, Е. Кудрявцева, В. Кулініченко та ін.); медико-біологічним – еволюційний погляд на природу здоров'я, створення цілісної картини формування здоров'я людини з урахуванням її зв'язків з довкіллям (М. Амосов, М. Безруких, Ю. Бойчук, К. Бутейко, Г. Воскобойнікова, С. Ґеник, А. Ерєт, О. Залманов, І. Неумивакін, Ю. К. Ніші та ін.); розгляд закономірностей фізичного розвитку як важливого чинника здоров'я, умови нормального функціонування організму, складника здорового способу життя людини (М. Агаджанян, І. Аршавський, М. Амосов, Н. Белікова, Е. Булич, М. Віленський, Е. Вільчковський, Е. Дойзер, О. Дубогай, М. Дутчак, С. Євсєєв, Г. Єднак, Н. Завидівська, І. Ляхова, І. Мурашов, В. Мурза, М. Носко, С. Омельченко, В. Платонов, Є. Приступа, І. Рожков, М. Солопчук, М. Філіппов, Б. Шиян, Ю. Шкрєбтій, К. Соорєг та ін.); валеологічним – інтегративна галузь знань про індивідуальне здоров'я людини та здоровий спосіб життя (Г. Апанасенко, В. Белов, І. Брєхман, Е. Вайнер, М. Гончаренко, В. Горашук, І. Поташнюк, Б. Чумаков, В. Язловецький та ін.); психологічним – вивчення психоемоційних аспектів та чинників здоров'я людини та практичних оздоровчих методик (Л. Гримак, М. Литвак, А. Маслоу, А. Менєгєтті, Г. Нікіфоров, Е. Чарлтон та ін.); педагогічному – пошук і

обґрунтування форм та методів професійного викладання науки про здоров'я, а також дослідження різних аспектів сприятливого для здоров'я освітнього середовища (Т. Андрущенко, Н. Башавець, І. Бердніков, Н. Белікова, В. Бобрицька, Т. Бойченко, Ю. Бойчук, Г. Воскобойнікова, С. Гаркуша, М. Гриньова, П. Джуринський, О. Іонова, К. Роджерс, О. Савченко, С. Страшко, В. Сухомлинський та ін.) [1].

**Метою нашої статті** є дослідження теоретичних аспектів фізичного (тілесного) здоров'я студентської молоді як прояву зрілості її соціально-біологічного буття.

**Саме тіло є сукупністю** соматичних, вітальних, психічних, соціальних потреб та якостей людини як фізичного об'єкту, що зазнає суспільного, природного і техногенного впливу [2–12].

Зазначимо, що новітній стан розвитку наукових знань щодо здоров'я людини є багатоступеневою системою взаємодії та взаємозбагачення різних дисциплін гуманітарного, медичного, валеологічного, рекреаційно-реабілітаційного спрямування, що вивчають винятковість й універсальність існування здорової чи хворої людини та її зусиль у процесі здоров'я-збережувальної життєвої поведінки.

Сучасна концепція здоров'я у широкому науковому сенсі об'єднує чотири основні сфери: тілесну, психічну, духовну та соціальну, що у сукупності формують стан здоров'я особистості [2; 5; 7].

У науковій літературі представлено понад 100 визначень поняття «здоров'я». В узагальненій інтерпретації під ним розуміють здатність організму ефективно адаптуватися до оточуючого середовища, що сприяє успішній реалізації біологічних і соціальних функцій людини [2–12].

Так, з позицій біоетики «...здоров'я – це якість життєдіяльності людини, що характеризується вдосконалою адаптацією до впливу на організм природного довкілля. Здоров'я – це здатність людини продовжувати свій рід, подолати на своєму життєвому поступі фізичні, психічні перепони» [4; 6].

«Здоров'я розуміють як динамічну рівновагу всередині самої особи між тілом, душею і духом, і зовні – між особою і середовищем, в якому вона живе» [4].

Спорідненими до цих поглядів є трактування здоров'я як стану, що передбачає притаманну тільки людині цілеспрямовану життєдіяльність. Здоров'я поєднується з такими поняттями як фізичні та психічні можливості людини, а також із незалежністю людини від обмежень, пов'язаних із недосконалістю власного тіла. Звідси витікає принципова можливість опосередковано, через показники фізіологічних функцій, визначати рівень фізичного (тілесного) здоров'я людини [7].

Здоров'я, насамперед, є особистісною категорією, воно з'являється з народженням людини і видозмінюється у процесі її життєдіяльності. Здатність організму адекватно змінювати функціональні параметри,

підвищувати резервні можливості та зберігати їх оптимальними у різних умовах, – є характерними ознаками здоров'я [2; 5; 7; 9].

Сутність людського буття була у центрі філософських роздумів Г. С. Сковороди, який у своїх творах вказував на «двоїсту» природу людини, акцентуючи в її індивідуальному розвитку фізичне і духовне начало. Він високо цінував життєдайну роль духу в цілеспрямованій діяльності людини, наголошуючи, що для неї поряд із знаннями найскладніших наук має бути добре серце та міцне здоров'я. Задоволення необхідних потреб для життя і розвитку людини реалізуються через активну діяльність і працю, через здатність навчатися і виховуватися. Природні фізичні дані, за Сковородою, – це той потенціал людини, що потребує розвитку та удосконалення [9].

У сучасній педагогіці широко використовується поняття здоров'я як стану фізичного, психічного та соціального благополуччя особистості, сукупність яких створює умови для успішної реалізації соціальних і біологічних функцій людини [5; 7].

Таке розуміння поняття здоров'я семантично споріднено з відомим визначенням цього терміну експертами Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), яке було оприлюднене ще у 1947 році, тобто 70 років тому: «Здоров'я – це стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороби».

Видатний клініцист Г. А. Захар'їн вважав, що здоров'я від хвороби відрізняє «здатність до діла» і саме у цьому втілюється нероздільне різноманіття морфологічних, психофізіологічних та духовно-вольових проявів, притаманних здоровій людині – чим вона більш здорова, тим ширше діапазон доступних їй вольових дій. Здатність жити і зберігати здоров'я залежить не від наявності хвороби чи патологічних процесів в організмі, а від ступеню його опору несприятливим впливам [5].

До речі, існує афоризм про те, що поняття «хвороба» – це драма, що складається з двох актів: перший розігрується в загрозливій тиші наших тканин, при погашених вогнях; коли з'являється біль, або інші неприємні почуття – це вже другий акт. Адже хвороба призводить до багатьох негативних наслідків (обмежує фізичну дієздатність, знижує когнітивні функції, змінює звичний спосіб життя, викликає залежність від оточуючих, погіршує комунікування тощо).

Відомо, що біологічна природа людини характеризується ефективністю діяльності функціональних систем організму та спрямована на забезпечення вітальних і соціальних потреб особистості, тоді як соціальна – місцем і роллю у суспільстві. Наголосимо, що саме через біологічну складову здійснюється соціальна функція людини, тоді як соціальна не може бути успішно реалізована без біологічної.

Таким чином, здатність індивіда ефективно втілювати в життя власні біологічні і соціальні потреби складає зміст прояву здоров'я та дозволяє виокремити певні складові його сутності [5; 7].

Враховуючи двоєдину природу людини та розуміння здоров'я як синергетичної дії трьох взаємопов'язаних компонентів – фізичного, психічного і соціального, у категорії здоров'я відповідно розрізняють фізичні (соматичні), психічні та соціальні аспекти його прояву.

Рівень фізичного здоров'я визначає тло, на якому розгортається захист (адаптація) організму щодо дії несприятливих зовнішніх та внутрішніх факторів (чим вищий рівень фізичного здоров'я, тим більше супротив організму). Здатність жити і зберігати здоров'я залежить від ступеню його опору несприятливим впливам [2].

Наукові концепції щодо можливості кількісного вимірювання стану здоров'я за показниками діяльності функціональних систем організму почали формуватися у медико-педагогічній спільноті на початку 70-х років ХХ сторіччя. Так, видатний хірург-кардіолог М. М. Амосов запропонував використовувати методи оцінки стану здоров'я за показниками резервних можливостей організму. Він обґрунтував термін «резерви здоров'я», як об'єктивний кількісний показник рівня фізичного здоров'я людини [12].

Об'єктивну характеристику стану здоров'я за антропометричними та функціональними показниками кардіореспіраторної системи, що дає можливість комплексно визначати функціональний стан організму, розробив український учений Г. Л. Апанасенко. Ця методика широко використовується у медичній та педагогічній практиці [2].

Значимо, що в кінці ХХ ст. сформувалася нова наукова галузь у соціології, що досліджує дію соціальних чинників на тіло людини – «соціологія тіла» [5].

В усі історичні періоди людство мало свій образ «здорового тіла», тобто своє уявлення про здоров'я та захворювання, тому вивчення цих проблем є одним із головних напрямів досліджень у цій галузі науки.

За спорідненістю об'єкту наукових досліджень, соціологія тіла може розглядатися як складова загальної науки про здоров'я – валеології.

Валеологія (лат. valeo – бути здоровим), як наука, визначає не тільки саму категорію здоров'я, шляхи й засоби його збереження і зміцнення, але й обґрунтовує необхідність та можливість характеристики індивідуального здоров'я за кількісними показниками [2; 5; 7].

Погіршення стану здоров'я студентів ВНЗ України протягом останніх років є загальновизнаним, про що свідчать досліджені нами матеріали наукових конференцій та публікації фахових видань впродовж десяти років (2007–2017 р.р.) [4; 6; 7; 10; 11].

У зв'язку з цим, набуває особливої актуальності й значущості державна стратегія профілактики та зміцнення здоров'я студентської молоді, про що свідчать програмні документи керівних органів України [2; 4; 6; 7; 10; 11].

Чисельні дослідження фахівців фіксують незадовільний сучасний стан здоров'я студентів, що має стійку тенденцію до погіршення (збільшення кількості студентів спеціального навчального відділення у різних ВНЗ від 21 до 50 %) [5; 6; 8; 10; 11].

Так, «...майже 90,0 % з них мають відхилення у стані здоров'я, близько 50,0 % – незадовільну фізичну підготовленість. Найбільше прогресують захворювання опорно-рухового апарату – 50,4 %, органів зору – 35,0 %, серцево-судинні – 28,3 %, шлунково-кишкового тракту – 14,1 %, дихальної системи – 8,0 % і ендокринної системи – 7,5%. ... Якщо в Голландії середні відмінності між паспортним і біологічним віком становлять 15 років, то серед студентської молоді України – 30 років (біологічний вік 17-річних студентів-дівчат – 40, юнаків – 55 років). Дійшло до того, що ЮНЕСКО оголосило Україну «... країною вимираючого етносу»» [8].

Дослідження самооцінки студентами стану здоров'я виявило, що хорошим його вважають лише 39,3 % респондентів, 17,5 % оцінюють здоров'я як задовільне, а майже кожний 10-й стверджує, що воно неналежне [7; 8].

Сучасні соціально-економічні реалії України, на жаль, не забезпечують належний рівень розвитку охорони здоров'я, освіти та фізичної культури і спорту, але разом із тим, розуміння стратегічної важливості цієї соціально значущої сфери підтверджується, зокрема, прийняттям у 2016 році Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація».

У загальних положеннях цього документу визнається, що «...недосконалість системи охорони здоров'я, низький рівень усвідомлення цінності здоров'я як власного капіталу, перебування переважної більшості населення в умовах соціально-економічної нестабільності призвели до створення несприятливих для ведення здорового способу життя умов. Загальновідомо, що ведення населенням здорового способу життя для збереження та зміцнення здоров'я є у п'ять разів ефективнішим, ніж лікувально-діагностичні процедури. За інформацією Всесвітньої організації охорони здоров'я, співвідношення витрат і прибутків від виконання програм здорового способу життя становить 1 до 8».

Резюмуючи викладене, зазначимо, що здоров'я студентської молоді є предметом постійного моніторингу фахівців педагогічного, медичного, соціологічного та управлінського напрямку, зусиллями яких ця проблема набуває загальнодержавного значення, а її успішне вирішення сприятиме розбудові України.

**Узагальнюючи результати** проведеного дослідження можна зробити такі висновки:

1. Забезпечення якісної вищої освіти в Україні має базуватися на втіленні фундаментальних досягнень науки про індивідуальне здоров'я та засобів його покращення, спрямованих на підвищення розумової та фізичної працездатності, стимулювання оздоровчої активності студентів, вільного і свідомого залучення їх до здорового способу життя на засадах пріоритету здоров'я й прийняття власної відповідальності за його рівень;

2. Досягнення гармонії взаємодії тілесного і духовного, біологічного і соціального, індивідуального і глобального, залежного від самого людини, – є вирішальними факторами досягнення вершин досконалості (акме) у майбутньому професійному та особистому житті студента.

**1.** Міхєенко О. І. Теоретичні і методичні основи професійної підготовки майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцнювальних технологій / О. І. Міхєенко // Автореф. на здобуття д.пед.н. зі спеціальності 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти. – Тернопіль : ТНПУ ім. Володимира Гнатюка, 2016. – 46 с. **2.** Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – К. : Здоров'я, 1998. – 248 с. **3.** Борищак М. О. Роль фізичної культури у зміцненні власного здоров'я і волі у контексті біоетики / М. О. Борищак, І. І. Гузенко, Б. Д. Кордис // мат. Міжнар. наук.-практ. конф. «Біоетика в системі охор. здоров'я і мед. освіти». – Львів, 2009. – С. 74–75. **4.** Закаляк Н. Р. Аналіз стану здоров'я студентів педагогічного ВНЗ і пошук шляхів їх реабілітації / Н. Р. Закаляк // Педагогічні технології формування культури здоров'я особистості : Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених і студентів (3 квітня 2015 року, м. Чернігів) – Чернігів : Чернігівський національний пед. університет, 2015. – С. 29–31. **5.** Зеленюк О. В. Тілесне здоров'я студента у феноменології досягнення акме / О. В. Зеленюк, А. В. Бикова // Матеріали VIII Всеукр. наук.-практ. конф. «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів». – Суми : Сум ДПУ ім. А. С. Макаренка, 2008. – С. 460–465. **6.** Бойко О. І. Поняття здоров'я в сучасному світі / О. І. Бойко // мат. Міжнар. наук.-практ. конф. «Біоетика в системі охор. здоров'я і мед. освіти». – Львів, 2009. – С. 71–74. **7.** Павлова Ю. Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини / Ю. Павлова. – Львів : ЛДУФК, 2016. – 356 с. **8.** Присяжнюк С. Країна вимираючого етносу, або Кому заважає фізичне виховання у вищих навчальних закладах ? / С. Присяжнюк, М. Попов // Голос України. – 2015. – 12 лист. (№ 210–211). – С. 14. **9.** Кундієв Ю. І. Сучасні проблеми біоетики / Ю. І. Кундієв (відп. ред.) та ін. – К. : «Академперіодика», 2009. – 278 с. **10.** Федченко А. В. Фізична реабілітація студентів першого курсу з артеріальною гіпертензією в умовах вищого навчального закладу / А. В. Федченко, М. В. Пацера, О. Г. Іванько // Артеріальна гіпертензія. – 2016. – № 3 (47). – С. 98–99. **11.** Цьось А. Рівень фізичної активності студентів вищих навчальних закладів / А. Цьось, Ю. Бергер, О. Сабіров // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2016. – № 3 (31). – С. 202–210. **12.** Амосов Н. М. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 192 с.

Рецензент: д.фіз.вих., професор Цьось А. В.