

УДК: 371.71+796.077.5

Топчієва Г. О., Черевичко О. Г.

ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ТА ЙОГО СКЛАДОВІ

Поняття "здоров'я" необхідно розглядати у своєму цілісному значенні, що передбачає наявність фізичного, розумового (психологічного), суспільного й емоційного складових здоров'я. У статті аналізується фізична діяльність, як один із компонентів покращення здоров'я студентів вузу.

Ключові слова: вплив, життя, здоров'я, рівень, студент, фізична діяльність.

Вступ

Актуальність проблеми заключається у необхідності аналізу компонентів, які складають загальне поняття "здоров'я", особливо слід відмітити фізичну діяльність, яка здатна істотно підвищити рівень стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів. Важливість збереження й покращення здоров'я студентів вузів і роль фізичної або рухової діяльності у вирішенні цих питань розглядається авторами Н. А. Агалджанян (1997), А. В. Лотоненко (1996), Г. Т. Головченко й Т. В. Бондаренко (2001), В.И. Ильинич (1999).

Ранні пояснення поняття "здоров'я" були сконцентровані лише на "відсутності хвороби", тому, у 1948 році Всесвітньою Організацією Здоров'я (ВОЗ) було введено три аспекти здоров'я: "Здоров'я – стан повного фізичного, розумового, і суспільного добробуту, а не проста відсутність хвороби" [6]. Таке історичне визначення поняття "здоров'я" було піддано критиці за причиною своєї нереальності й ідеалістичної природи. Згодом деякі соціологи запропонували, щоб поняття "здоров'я" було тією основою, при якій людина може досягти свого реального життєвого потенціалу. Здоров'я, таким чином, стало тісно пов'язано з покращенням якості життя людей [2].

В сучасні роки поняття "здоров'я" було визначено як динамічний стан людини, тобто такий стан людини, при якому вона здатна, з одного боку, реалізувати свої прагнення й задовольнити власні потреби, а з іншого боку, здатна справлятися з негативним впливом навколишнього оточення. Поняття "здоров'я" розглядається як ресурс для повсякденного життя людини, але не як один із засобів "існування", у це поняття включались суспільні, персональні й фізичні можливості людини. З установленням аспектів поняття "здоров'я" необхідно зрозуміти складність цього поняття і визначити його взаємозв'язок з фізичною діяльністю в контексті навчання студентів у вищому навчальному закладі [4, 7].

Дослідження виконувалось за планом науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання НТУУ "Київський політехнічний інститут".

Мета, завдання роботи, матеріал і методи

Мета дослідження – визначення складових поняття "здоров'я" й місця фізичної діяльності у житті, як засобу збереження і покращення здоров'я студентів вузу.

Методи дослідження включали вивчення й аналіз літературних джерел.

Результати дослідження

Поняття "здоров'я" людини можна визначити як стан повного фізичного, психічного й соціального благополуччя впродовж життя, а не тільки як відсутність хвороб. Оптимальний стан здоров'я людини здатен забезпечити повноцінне виконання трудових, соціальних і біологічних функцій [1].

Поняття "здоров'я" включає в себе :

- фізичне здоров'я, що характеризується поточним станом функціональних можливостей органів і систем організму;
- психічне здоров'я є станом благополуччя й рівноваги людини, що характеризується відсутністю психічних відхилень і забезпечує адекватну регуляцію поведінки в оточуючих умовах;
- соціальне здоров'я людини є системою цінностей, установок і мотивів поведінки людини у соціальному середовищі.

Під здоровим способом життя людини розуміють наявність єдності всіх існуючих форм і способів життєдіяльності власної особистості людини, умов і факторів, які здатні сприяти збереженню й зміцненню здоров'я впродовж життя.

Фізичне здоров'я людини є, можливо, найбільш очевидним виміром рівня здоров'я, що містить у собі функціонування різних систем організму людини, це поняття включає зміну "структурних" умов

організму, наявність фізичного здоров'я у людини можна визначити здатністю виконувати певні рухові дії на розвиток основних фізичних якостей людини – витривалості, сили, швидкості, спритності й гнучкості, тобто, тих якостей, розвиток яких передбачено віковими вимогами програми з фізичного виховання населення [3].

1. Поняття "здоров'я" включає наявність такого критерію, як гарне розумове здоров'я людини. Цей критерій передбачає, передусім, здатність думати ясно й когерентно. Розумове здоров'я людини є інтегрованим в інші аспекти здоров'я, й виконує такі завдання, як підтримка гарного рівня персонального й суспільного функціонування впродовж життя. Розумове здоров'я людини є істотним компонентом здоров'я людини, і незалежно від того, у якому фізичному стані перебуває людина, буде дуже складно цінувати своє здоров'я без наявності доброго стану розумового здоров'я.

2. Суспільне здоров'я. Хоча розумове здоров'я відрізняється від суспільного й емоційного здоров'я, є близька асоціація між всіма трьома видами. По суті, суспільне здоров'я сприяє встановленню й підтримці відносин з іншими людьми, у нашому випадку мова йде про відносини серед студентів всередині вищого навчального закладу. Студенти спілкуються у своєму середовищі й мають потребу в суспільному контакті, тому, необхідно щоб студенти мали певні навички й розвивали здатності ефективного спілкування з іншими студентами.

3. Емоційне здоров'я. Емоційні здатності недооцінені відносно тієї ролі, що вони відіграють у допомозі збереження й розвитку здорового й успішного життя. Незалежно від інтелектуальних можливостей, деякі студенти, мають емоційну стійкість, що допомагає їм протистояти надмірному розумовому навантаженню й труднощам, які з'являються у навчанні й повсякденному житті. Емоційне здоров'я студентів включає можливість справлятися з надмірним навантаженням, депресією й занепокоєнням, а також виражати й управляти своїми емоціями й почуттями [5].

Вищевказані складові цілісного поняття "здоров'я" окремо с вивченими, й необхідно відзначити, що ці всі компоненти поняття "здоров'я" є взаємозалежними. Цей цілісний вид "здоров'я" має велике значення в житті студентів вузів, тому варто сконцентруватись на потенціалі фізичної діяльності, як елементу, що пропагує цілісне здоров'я.

Щоб обґрунтувати роль фізичної діяльності студентів у збереженні й покращенні їхнього здоров'я впродовж навчання у вищому учбовому закладі, необхідно розглянути ті різновиди здоров'я, що розвиваються під час занять фізичною культурою й спортом. У центрі цього перебуває дослідження відносин між заняттями фізичною культурою й спортом і здоров'ям студентської молоді.

1. Зміцнення фізичного здоров'я студентів за допомогою систематичної фізичної діяльності. У студентському віці фізична діяльність із оздоровчою спрямованістю має важливе значення для навчання студентів, для їхньої здатності протистояти значним об'ємам навчального навантаження, фіксованій позі за столом, порушеному режиму сну, відпочинку й харчування. У студентському віці необхідно не втратити ту "основу" в своєму фізичному здоров'ї, яким молода людина буде користуватись в майбутньому. За допомогою занять фізичною культурою й спортом, залучення до систематичної фізичної діяльності, студенти вузу здатні покращити свої основні фізичні якості, що дасть їм можливість контролювати своє тіло у різних значеннях цього слова. Розвиток основних фізичних здатностей буде сприяти в продовженні їх участі в заняттях фізичними вправами й спортом, і, отже, насолоджуватись перевагами доброго стану свого фізичного здоров'я.

2. Покращення розумового здоров'я студентів за допомогою фізичної діяльності, яка може впливати за рахунок запланованих або самостійних занять. Вплив розумових дій на тіло, як і вплив дій тіла на розвиток розумових здатностей є очевидним явищем. Таким чином, фізична діяльність, впливаючи на стан організму студента вузу, представляється важливим аспектом у покращенні розумового здоров'я студента. Впродовж занять фізичною культурою і спортом у вищому учбовому закладі є достатньо багато можливостей зосередитись на розумовому розвитку студента. Одна з таких дій полягає в тому, що викладач може спостерігати пролумані студентами комбінації у дії, також викладач може дозволити студентам самостійно ухвалювати рішення, планувати й будувати різні техніко-тактичні комбінації (в залежності від виду спорту), розробляти свою тактику й стратегію, спостерігати за діями суперника. Крім того, за допомогою занять фізичною діяльністю студент може думати більш незалежно й творчо. Таким чином, фізична діяльність студентів може бути потужним засобом, що здатне підвищити продумані дії, і, у свою чергу, їхнє розумове здоров'я.

Розвиток суспільного здоров'я є однією з основ для існування молодих людей серед дорослих, для їх нормального спілкування. Не всі студенти здатні без проблем спілкуватись, середовище спілкування "молода людина – доросла людина" не завжди буває легкою, і не всі студенти мають здатність знаходити "контакт" у цьому спілкуванні. Студенти вузу повинні вміти знаходити загальні теми не тільки зі своїми однолітками, але й з дорослими людьми, ця здатність є невід'ємною частиною діяльності студентів. Приймаючи участь у певному виді фізичної діяльності, яку студент обирає опираючись на власні уподобання, він одержує задоволення, при цьому існують різні моменти взаємодій, які

допомагають сприяти суспільному зв'язку студента. Наприклад, тренувальні заняття й змагання, участь у яких здатне сприяти спілкуванню з однолітками, тобто учасниками змагань, й дорослими людьми, які представлені викладачами під час занять, або судьями впродовж змагань. Таким чином, фізична діяльність студента, заняття фізичною культурою й спортом, є тією складовою, за допомогою якої студенти можуть розвинути свої суспільні здатності, що здатне призвести у майбутньому житті до впливу на їх суспільне "здоров'я" і благополуччя.

Розвиток емоційного здоров'я студентів впродовж фізичної діяльності є достатньо актуальним. Це пов'язано з тим, що заняття фізичною культурою й спортом пов'язані емоційною і виразною поведінкою людини, такі заняття є ефективними засобами, які дозволяють студенту виразити почуття радості (при виграші), або почуття образи або кривди (при поразці). Втім, ведення фізичної діяльності у певному напрямку дозволяє студентам контролювати й регулювати свої почуття й поведінку.

Висновки

Впродовж останніх років, здоров'я студентської молоді є важливою темою обговорення на державному рівні, при цьому відзначається, що фізична діяльність є компонентом у збереженні й зміцненні здоров'я студентів під час навчання у вищому навчальному закладі. Фізична діяльність студентів у формі навчальних й самостійних занять, є тією діяльністю, яка приносить радість руху, що, у свою чергу, здатне відобразитись на медичних показниках, психологічному, суспільному й емоційному стані студентської молоді.

Подальші дослідження здоров'я студентів вищих навчальних закладів пов'язано з аналізом тестування розвитку основних фізичних якостей студентів вузу впродовж навчання.

Використані джерела

1. Булич Э. Г., Мурахов И. В. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции. – К.: Олимпийская лит-ра, 2003. – 424 с.
2. Головин В. А. и др. Физическое воспитание: Учебник / Под ред. В. А. Головина, В. А. Маслякова, А. В. Коробкова и др. – М.: Высшая школа, 1983. – 391 с.
3. Душанин С. А. и др. Тренировочные программы для здоровья / С. А. Душанин, Л. Я. Иващенко, Е. А. Пирогова. – Киев: Здоров'я, 1985. – 31 с.
4. Мурахов И. В. Здоровье, трудоспособность и физическая культура. – Киев: Знание, 1985. – 48 с.
5. Платонов К. К. Вопросы психологии труда. – М.: Медгиз, 1962. – 219 с.
6. Preamble to the Constitution of the World Health Organisation as adopted by the International Health Conference, New York, 19-22 June, 1946; signed on 22 July 1946 by the representatives of 61 States (Official Records of the World Health Organisation, no. 2, p. 100) and entered into force on 7 April 1948.
7. World Health Organisation 1984 Health Promotion: a WHO discussion document on the concepts and principles. Reprinted in Journal of the Institute of Health Education. Vol. 23. No. 1. 1985.

Топчиева А. А., Черевичко А. Г.

ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ И ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИЕ

Понятие "здоровье" необходимо рассматривать в своем целостном значении, которое предусматривает наличие физического, умственного (психологического), общественного и эмоционального составляющих здоровья. В статье анализируется физическая деятельность, как один из компонентов улучшения здоровья студентов вуза.

Ключевые слова: вуз, жизнь, здоровье, студент, уровень, физическая деятельность.

Topchieva G. O., Cherevichko O. G.

HEALTH OF STUDENTS AND ITS COMPONENTS.

The concept of "health" is necessary to consider in the complete meaning, which provides presence of physical, intellectual (psychological), public and emotional component of health. The physical activity as one of components of health improvement of High school students is analyzed in the clause.

Key words: health, High school, level, life, physical activity, student.

Стаття надійшла до редакції 05.02.12