*Марчик В. І.*

*Криворізький державний педагогічний університет*

*м. Кривий Ріг*

**КОМПОНЕНТИ ЗДОРОВ’Я ПЕРШОКУРСНИКІВ ЗВО**

**В ЦІЛІСНІЙ МОДЕЛІ**

***Анотація.*** Дослідження компонентів здоров’я студентів І курсу ЗВО показало, що фізичне здоров’я в цілісній моделі складає 36%, психічне здоров’я – 34%, а моральне здоров’я – 30%. Комплекс заходів спрямований на підвищення рівня морального (соціального) здоров’я буде сприяти підвищенню ефективності процесу укріплення здоров’я.

***Ключові слова:*** цілісна модель здоров’я, фізичне здоров’я, психічне здоров’я, моральне здоров’я, студенти.

**Постановка проблеми.** В державних програмно-нормативних документах з розвитку фізичної культури і спорту підкреслюється її провідна роль як важливого фактору підвищення рівня здоров’я населення, формування світогляду здорового способу життя, гуманістичних цінностей, створення умов для всебічного гармонійного розвитку людини, сприяння досягненню фізичної та духовної досконалості людини. Дослідження механізмів взаємозв’язку психічного, фізичного і духовного здоров’я сприятиме більш повному використанню потенціалу фізичного виховання у формуванні та укріплені здоров’я підростаючого покоління.

**Аналіз останніх досліджень.** Автор зазначає, що базовими компонентами благополуччя людини є фізична складова (підструктури – соматичне здоров’я, щоденна активність, вільний час), психологічна складова (емоційний стан, самооцінка), соціальна активність (взаємодія), матеріальна складова (фінансове становище, зайнятість, житлові умови), розвиток та самоідентифікація (цілі та цінності, автономність, діяльність та вибір, освіта та навички), зовнішнє середовище (права, характеристика навколишнього середовища) [3].

Здоров’я характеризує особистість у всій повноті її проявів. У феномені здоров’я відображається сутність і ціль основних біологічних і соціокультурних процесів, інтегруючих особистість. Досліджувати здоров’я як інтегративну характеристику особистості можна за допомогою застосування інтегративного підходу [5, с. 130]. Показано, що проблему здоров’я можна розглядати тільки в комплексі як інтегральну характеристику особистості. У той же час можна давати характеристику окремих рівнів індивідуального здоров’я, використовуючи відповідні показники. В узагальненому вигляді вважають критерієм для фізичного здоров’я ствердження «я можу»; для психічного – «я хочу»; для морального – «я повинен» [1]. «Я повинен» як моральний борг, на відміну від матеріального боргу, можна розглядати як вигоду, оскільки дозволяє існувати в суспільстві собі подібних. В цьому випадку поняття «Я повинен» набуває іншого сенсу - мені вигідно, а раз мені вигідно, то я цього хочу, тоді усі борги замінені на власні бажання [4].

Здоров’я людини є досить складною багатокомпонентною структурою, холістичний підхід дає можливість правильно оцінити загальний стан людини, роль здоров’я в її житті й адекватно підібрати найбільш ефективні способи впливу на організм [2]

**Мета** роботи полягала у визначені показників компонентів фізичного, психічного і морального здоров’я першокурсників ЗВО.

**Організація та методи дослідження.** В дослідженні, що було проведено в жовтні 2018 р., взяли участь студенти І курсу Криворізького державного педагогічного університету, які навчаються за спеціальністю «Середня освіта (фізична культура)» (всього 38 осіб жіночої та чоловічої статті).

Респондентам було запропоновано анонімно висловити своє відношення до стверджень, що наведені в анкеті та зазначити одну відповідь із п’яти варіантів (дуже часто, часто, іноді, рідко, ніколи). Компоненти здоров’я оцінювали за визначенням окремих рівнів індивідуального здоров’я із використанням запропонованих узагальнених критеріїв [см. 2]. Фізичне здоров’я оцінювали за результатами вибору «Відчуваю, що я можу зробити (мати або бути)». Психічне здоров’я оцінювали за результатами вибору «Відчуваю, що я хочу зробити (мати або бути)». Моральне здоров’я оцінювали за результатами вибору «Відчуваю, що я повинна зробити (мати або бути)».

Порівняння результатів здійснювали за вибором «дуже часто» і «часто», так як вони більш характеризує поведінкову сутність респондента. Показники компонентів здоров’я визначали у відсотках, виходячи з того, що в ідеальній моделі всі умовні складові повинні займати рівні частини, що як раз і свідчить про повноцінне здоров’я.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз оцінювання фізичного рівня індивідуального здоров’я за відчуттям «Я можу зробити» показав, що переважна більшість респондентів (84%) зазначили свій вибір як «дуже часто» і «часто» (рис.1).

Рис. 1. Рівні індивідуального здоров’я студентів.

Психічний рівень індивідуального здоров’я за відчуттям «Я хочу зробити» вибір «дуже часто» і «часто» зазначили 76% студентів, моральний рівень індивідуального здоров’я за відчуттям «Я повинна зробити» виявлено в 68% респондентів.

Рис. 2. Показники компонентів здоров’я в цілісній моделі.

Виявлення співвідношення компонентів здоров’я між собою показало наступне. Як видно з рис. 2 в цілісній моделі показники мають приблизно рівні значення, показник психічного здоров’я займає як раз третину, а показник морального здоров’я є меншим за рахунок збільшення показника фізичного здоров’я. У такому випадку підвищення рівня морального здоров’я стає одним із перспективних резервів у реалізації укріплення здоров’я.

**Висновки**

1. За результатами дослідження індивідуальних рівнів здоров’я студентів 1 курсу ЗВО визначено показники компонентів здоров’я, за якими фізичне здоров’я складає 37%, психічне здоров’я - 33%, моральне здоров’я - 30% в цілісній моделі здоров’я.
2. Визначені різні за значенням компоненти здоров’я першокурсників вказують на період адаптації до нових умов навчання і пристосування до студентського середовища. В цьому аспекті можна констатувати, що слабкіший рівень морального здоров’я через психо-вегетативні функції може спричинити загрозу фізичному здоров’ю, тому студенти 1 курсу потребують уваги викладацького складу та додаткових виховних заходів, спрямованих на підвищення рівня морального (соціального) здоров’я.

**Література**

1. Лекції з валеології [Електронний ресурс]. – Режим доступу:

<http://uadoc.zavantag.com/text/5793/index-1.html>

1. Омельченко Т. Ефективність холістичного підходу до корекції фізичного стану людини / Тетяна Омельченко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – Вінниця: ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2016. – Вип. 20. – С. 133-137.
2. Павлова Ю. Структура якості життя населення /  Юлія Павлова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2015. – Вип. 5. – С. 90- 94.
3. Паламонов И. Я должен [Електронний ресурс] / Ігорь Паламонов. - Режим доступу: <http://belkon.ru/content/view/374/9/>
4. Чаплигін В. П. Психолого-педагогічні аспекти побудови моделі здорової особистості / В. П. Чаплигін, В. І Терещенко // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2017. – Вип. 4 (85). – С. 127-130.