

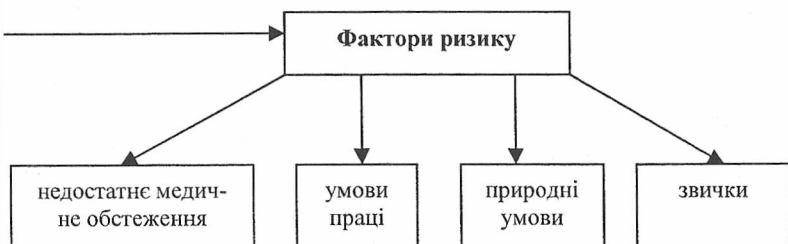
ВІСНИК

МІЖНАРОДНОГО
ДОСЛІДНОГО
ЦЕНТРУ

“ЛЮДИНА: МОВА,
КУЛЬТУРА, ПІЗНАННЯ”

Том 20
(1'2009)

Основні фактори та знання що формують культуру здорового способу життя студентів



В.І. МАРЧИК

(*м. Кривий Ріг, Україна*)

Марчик Валентина Іванівна – доцент кафедри фізичного виховання Криворізького державного педагогічного університету.

До наукової діяльності залучилася в студентські роки у Львівському інституті фізичної культури. Під керівництвом доцента Євтушенка була виконана науково-дослідницька робота про міжособистісні відносини у спортивних колективах різних видів спорту. Результати були оприлюднені на Всесоюзній студентській науково-практичній конференції в місті Омськ.

З технікою наукового дослідження більш глибоко познайомилася при сумісній роботі з професором Афоніним Анатолієм Петровичем, доцентом Андріановим Вадимом Євстафійовичем, доцентом Філіпповим В'ячеславом Івановичем.

Протягом останніх 18 років нею опубліковано більше 70 наукових праць, серед яких методичний посібник для працівників сфери фізичної культури і спорту „Досліднику фізкультурної діяльності”. Приймала участь в роботі конференцій міжнародної і всеукраїнського рівня, а також разом з колегами працювала в оргкомітеті з проведення регіональної науково-практичної конференції, присвяченої 60-річчю кафедри фізичного виховання КДПУ „Шляхи і перспективи розвитку фізичного виховання у відповідності до Болонського процесу” (2007 р.).

На теперішній час виконує роботу як член методичної ради кафедри фізичного виховання, профкому університету, журі міського конкурсу „Кращий вчитель року”.

УДК 796.01

КАТЕГОРІЯ „ЗДОРОВ'Я” В СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ

В роботі виявлено розуміння студентами Криворізького державного педагогічного університету категорії „здоров'я” як: способу життя, ідеальної цілі, засобу для досягнення життєвих цілей, „відчуття потоку” радості і задоволення.

В работе выявлено понимание студентами Криворожского государственного педагогического университета категории «здоровья» как: способа жизни, идеальной цели, средства для достижения жизненных целей, «ощущения потока» радости и удовольствия.

The article reveals the Kryvyi Rih Pedagogical University students' interpretation of the concept “health” as the mode of life, ideal goal, means of achieving aim of life, ‘feeling of stream’ of joy and satisfaction.

Витоки уявлення про здоров'я виходять з глибини віків і наявність великої кількості різних дефініцій віддзеркалює і нестачу знань про сутність здоров'я, і невичерпний інтерес в пізнанні даної категорії. Потреба у фізичному здоров'ї усвідомлюється людиною по мірі появи порушень та відхилень від нормальної життєдіяльності, як невідповідність між тим, що було або повинно бути, і тим, що є [5, с. 34; 1, с. 288].

В чому ж сутність і проява здоров'я. За думкою Г.Л. Апанасенка основа здоров'я людини це є його життєздатність. В більшості людина ідентифікує поняття здоров'я з біологічним його проявом як здібність до самоорганізації: саморегулювання, самовідновлення, саморозвиток та самовідтворення. Здоров'я це динамічний стан, що характеризується енергетичним, пластичним та інформаційним забезпеченням, а також складає основу прояву біологічних і соціальних функцій [2, с. 34].

Психічне здоров'я досліджене в гуманістичній психології, де психічно здорова людина розглядається як людина, що має кращу здатність знаходити шляхи поєднання зі світом. За А. Маслоу, людина, яка досягла п'ятого рівня мотивації, де знаходяться потреби особистісного росту, вважається „психологічно здоровою людиною” [4, с. 268]. За Дж. Келлі психічно здорові люди оцінюють прогностичну цінність своїх думок, здатні їх змінити, залишаються відкритими для особистісного росту, мають багатий репертуар соціальних ролей і розуміють інших людей [4, с. 271]. **Соціальне здоров'я** характеризується оптимальною працездатністю, соціальною активністю та є головним ресурсом соціального, економічного й індивідуального розвитку особистості. **Духовне здоров'я** полягає в умінні розпізнати й виконати своє життєве завдання, уміння нести любов, радість і мир, а також допомогти собі й іншим повністю реалізувати себе [3, с. 380].

Метою роботи стало визначення рівня знань та уявлень про здоров'я серед студентів педагогічного університету. Студентам (30 осіб), які приймали участь в предметній олімпіаді з теорії фізичної культури і спорту, було запропоновано написати свої думки на тему: „Здоров'я – це...”. Умовно за розкриттям сутності отриманий матеріал було поділено на різні групи. Формулювання студентів подано без редакції.

В одній групі студенти виражають сутність здоров'я як спосіб життя (можливо не обійшлося без впливу штампу „здоровий спосіб життя”) з перевагою значення фізичного стану. Я думаю, що здоров'я - „це невід'ємна частина нашого життя, яке нам дається звісно від батьків, а далі від нас залежить, як ми будемо з ним поводитись. Чи отруювати себе горілкою, наркотиками, сигаретами, чи, навпаки, вести здоровий спосіб життя” (К. Г., факультет української філології). Заслужує увагу той факт, що студентка розуміється на особистій відповідальності людини за стан свого здоров'я. Я думаю, що здоров'я – „це фізичний розвиток, який потрібно постійно підтримувати: раціональне харчування, займатися фізичними вправами, дотримувати санітарних умов сну та інше” (К. А., природничий факультет). „Здоров'я – це життя без зайвих проблем, здоровий стан людини, фізичне відчуття, правильне харчування, спорт” (Т. Г., факультет іноземних мов).

„Когда человек хорошо себя чувствует, когда организм выполняет все необходимые для него функции и не дает сбоев в своей рабо-

те” (К. В., факультет іноземних мов). Добре визначення поняття здоров’я на біологічному рівні, порівняйте: „...знати и чувствовать, что такое оптимальный режим работы организма с максимально возможной слаженностью, надежностью и экономичностью” [1, с. 13]. Наступне визначення подано з фізіологічним освітленням: „чудове самопочуття, унормовані усі системи організму. Нормальні здатності реагувати на подразник, чудове спокійне реагування на навколишній світ, гарний імунітет, здатність відтворювати ушкоджені ділянки організму” (Д. Т., педагогічний факультет). Правда, у формулювання додано і психологічний аспект у вигляді чудового реагування на навколишній світ.

Наступні думки студентів продовжують тему фізичного визначення здоров’я і роблять наполегливий акцент на використанні засобів фізичної культури і спорту. „Здоров’я – це головне в житті людини. Якщо людина хвора, то вона ні про що не думає, а якщо здорова, то вона сповна енергією, бадьорістю. А щоб людина була здоровою, потрібно займатися спортом і не мати шкідливих звичок” (М. Ю., технолого-педагогічний факультет). „Це сенс мого життя, я поліпшую здоров’я спортом...” (Є. С., педагогічний факультет). „Вся наша жизнь должна быть направлена на укрепление, улучшение и профилактику нашего здоровья, ведь без него никак. Физическое воспитание – основа оздоровления” (Ч. Ю., факультет мистецтв). Наступне визначення характеризується своїм спонукальним закликком: „Здоровье – неотъемлемая часть жизни человека, в которой он должен отказаться от курений, алкоголя, наркотиков и при всем при этом поддерживать форму, выполняя небольшие физические нагрузки. Здоровье нужно беречь смолоду, т.к. здоровье за деньги не купишь. И еще я хочу сказать, что в большом спорте, профессиональном спорте здоровых людей не так уж много, как кажется” (М. О., факультет іноземних мов). В наявності проглядає агітація за оздоровчі помірні фізичні навантаження і висловлено сумнівність ролі спорту високих досягнень у формуванні високого рівня здоров’я. Але самим категоричним є наступний вислів. Я думаю, що здоров’я – це „основа життя, спорт потрібен, щоб було хороше здоров’я, тому спорт так само важливий, як і розумова праця. Дитина, яку у дитинстві не привчили до спорту..., буде хворіти все життя, навіть якщо вона стане Нобелевським лауреатом, все одно матиме проблеми зі здоров’ям. Не має здоров’я – не має життя” (І. В., педагогічний факультет).

Інша група студентів розкриває сутність здоров’я, яке розуміється як ідеальна ціль, через поєднання фізичного і психічного станів людини. Я думаю, що здоров’я – це „фізичний, моральний і духовний стан людини, коли ніщо не заважає жити повноцінним життям, бути щасливим, корисним для оточуючих людей і суспільства в цілому”

(К.О., факультет іноземних мов). В наступному визначені приділено увагу формуванню рис характеру через використання засобів фізичної культури: здоров'я – це „упорядкований, систематичний догляд за собою не лише фізичний, але й моральний, тому що сила волі, витримка, наполегливість, впертість є невід'ємною частиною підтримки і вдосконалення фізичного стану людини” (К. А., географічний факультет).

Я думаю, що здоров'я – це „гармонія душі і тіла, коли людина задоволена своїм моральним станом, фізичною формою, і у своїй життєдіяльності не замислюється і не відволікається на вирішення фізичних і психічних проблем у зв'язку з їх відсутністю” (В. О., педагогічний факультет). Автор розуміє здоров'я, як невидимку, який крокує поряд з людиною і не заважає їй жити. Ще кілька авторів визначились у цьому напрямі: „...не відчуває жодного внутрішнього дискомфорту” (С. К., історичний факультет), „...не почуває себе з будь-яких причин погано” (К. О., факультет української філології), „відсутність будь-яких вад та порушень...” (З. О., природничий факультет). А наступному автору замало відчуття невидимки: здоров'я це – „відчуття легкості, свіжості, хорошого самопочуття, що дуже тісно пов'язане з життєрадісністю і кожен день впливає на наш настрій” (К. І., природничий факультет). Тобто: здоров'я – це не той, хто не заважає жити, а той, хто допомагає і кожен день.

Наступну групу поданих визначень об'єднує бачення здоров'я людини не як ціль, досягнення якої можливо й принесе приємні відчуття і задоволення, а як засіб для досягнення інших цілей. Я думаю, що здоров'я – це „відчувати себе спроможним робити усе” (Л. О., педагогічний факультет), „...якщо ти повен сил і енергії, то здатен перевернути гори” (В. Т., української філології), „...здорова людина – це людина, яка вкладає свою енергію у щось цікаве, корисне” (Ч. А., педагогічний факультет). Більш точно: „Здоров'я – це успіх і спосіб досягнення своєї мети” (К. К., географічний факультет). Таке бачення є найбільш емним з позицій ідей гуманістичної психології, де джерелом розвитку особистості вважається природжене прагнення до самоактуалізації.

Перш, ніж перейти до останньої групи, необхідно викладення деяких положень. Продовжуємо тему здоров'я, як засіб досягнення мети. Успіх влюбій діяльності гарантований тоді, коли спонуканням до неї виступає внутрішній мотив, обумовленість якого не виходить з потреб організму та діянь середовища. Внутрішній мотив – це завжди радість і задоволення від своєї діяльності, яке виявляється у гамі суб'єктивних відчуттів, що називають „відчуття потоку”.

Тепер останні два вислови, де здоров'я асоціюється з „відчуттям потоку”. Я думаю, що здоров'я – це „коли тобі добре. Коли у тебе гармонічно поєднані і тіло, і душа, які не можуть існувати окремо. Здоров'я – це краса, яка живе всередині тебе. Це те слово, яке ти випромі-

нюєш” (К. Т., фізико-математичний факультет). Я думаю, що здоров’я – це „гармонія фізичного, розумового, духовного розвитку. Коли ці три стихії зливаються в один яскравий потік і переповнюють людину, тільки тоді вона відчуває себе щасливою, повноцінною, перспективною особистістю” (Л. Є., педагогічний факультет).

Результати дослідження показали, що студенти виявили визначений рівень теоретичних знань категорії „здоров’я” та розкрили свої особисті бачення в її розумінні. Частина студентів виражають сутність здоров’я як спосіб життя, деякі - роблять акцент на використанні засобів фізичної культури і спорту. Одна група студентів розуміє здоров’я як ідеальну ціль, через поєднання фізичного і психічного станів людини, друга група - бачення здоров’я людини розкриває не як ціль, а як засіб для досягнення інших цілей.

Список використаних джерел

1. Андрианов В.Є. Роль самостійних занять фізичними вправами у формуванні здорового способу життя студентів /Педагогіка вищої та середньої освіти школи: зб. наук. праць / гол. ред. Буряк В.К. – Кривий Ріг, КДПУ, 2008. – Вип. 21 – С. 284-288.
2. Апанасенко Г.Л. Избранные статьи о здоровье. Киев, 2005. – 48 с.
3. Ківерник О. Сучасні трактування поняття «здоров’я» //Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи: Монографія / За ред. М. Лук’янченка, А. Матвєєва, А. Подольски, Ю. Шкрєбтія. – Дрогобич: КОЛО, 2007. – С. 378-383.
4. Психология.: Учебник для экономических вузов /Под общ. Ред. В.Н. Дружинина. – Питер, 2000. – С. 262-285.
5. Теория и методика физического воспитания: /За ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т.1: Общие основы теории и методики физического воспитания. – 424 с.