

Здоров'я студента як національно-культурна цінність в освітньому євроінтеграційному просторі

Інститут вищої освіти АПН України (м. Київ)

Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Здоров'я – одне з найвищих людських цінностей, від якої залежать добро й щастя кожної людини. Не випадково в традиції всіх народів існує правило за нагоди бажати людині “міцного здоров'я”. Та, крім цього персонального виміру, воно має багато соціальних аспектів. Здоров'я є необхідною умовою, що сприяє самовиявленню особистості, збереженню та зростанню продуктивності праці, економіки держави, гарантує благополуччя всього суспільства [1; 3; 4; 12].

Отже, здоров'я – суспільне багатство, один із фундаментальних показників добробуту народу [6]. Однак його не можна спростувати до суто фізіологічних показників, адже, як засвідчують науковці, – це комплексне й багатогранне поняття. Доктор педагогічних наук В. М. Оржеховська, наголошує: “Світова наука передбачає цілісний погляд на здоров'я як на феномен, що інтегрує принаймні чотири сфери здоров'я: фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) й духовну. Усі ці складові частини невід'ємні одна від одної, тісно взаємопов'язані, діють одночасно, а їх інтегрований вплив визначає стан здоров'я людини” [10].

У поняття “фізичне здоров'я” входить виразне прагнення людини досягти й зберегти фізичну досконалість і вправність у молодому віці. Кожен має усвідомлювати, наскільки важливо для тривалого та плідного життя зберігати високу загальну фізичну працездатність, загартованість організму, дотримання раціонального режиму дня, виконання вимог особистої гігієни, правильного харчування тощо.

На наш погляд, у межах психічного виміру існує той значний резерв, за допомогою якого можна посилювати виховний вплив освітньо-виховних закладів на молодь шляхом раціональнішого та повнішого використання тих новітніх досягнень наук, які вивчають діяльність мозку й інших важливих для психіки систем організму людини. Про їх роль у фундаментально-науковій підтримці педагогіки та психології вказують не лише науковці США [2], а й України [5].

Останнім часом вітчизняні та зарубіжні науковці наголошують на важливості емоційного інтелекту людини. Він потрібний їй для індивідуального успіху. Проте в межах психічно-соціального виміру вищого значення набуває не показник ментально-аналітичних здібностей IQ (коефіцієнт інтелекту) певної особи, а саме так званий “емоційний інтелект EQ”, який включає у себе комплекс багатьох життєво й соціально важливих рис і спроможностей [9].

Тому обсяг традиційних вимог до освітніх систем може розширитися завдяки включеності завдань, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту молоді як найповнішого інтегрального показника її індивідуально-соціального розвитку, готовності до успішної життєдіяльності в сучасних відкритих і демократичних суспільствах, урешті – формування нової цивілізаційності, необхідної у XXI ст. для збереження та розвитку всього людства.

Духовний аспект комплексу “здоров'я людини” – пріоритетність загальноцивілізаційних цінностей; наявність позитивного ідеалу відповідно до національних і духовних традицій, працелюбність, добродійність, відчуття прекрасного в житті, природі, мистецтві.

У цьому визначенні особливо важливу роль ми відводимо слову “національний”, оскільки останнім часом значно посилюється деструктивно-виховний вплив на нашу молодь контрольованих медіа-магнатами США й Росії засобів інформації, вплив, скерований на запозичення аксіом “суспільства необмеженого споживання” та “вільного ринку”. Але необмежений американський індивідуалізм і жорстка російська “азійщина” не повинні витіснити зі свідомості учнів та студентів споконвічні українські цінності – толерантність, усвідомлення злочинності індивідуального збагачення за рахунок інших навіть у разі його “законності” шляхом використання свідомо створених “народними обранцями” суперечностей і прогалин у законодавстві, повну рівність чоловічої та жіночої статей, розумне самообмеження у своїх запитах, повага не до накопичених речей, а до високого рівня фахової компетентності тощо.

Такі риси притаманні не США чи Росії, а найбільш цивілізованим державам Європи – Данії, Ірландії, Норвегії, Фінляндії, Швеції та ін. Вони вже відкинули заокеанські спокусливі взірці й виховують свою молодь у повазі до всього оточення, в усвідомленні того, що вершиною успіху людини є не грандіозний рахунок у цюрихському чи іншому банку, а варта загальної поваги та захоплення професійна майстерність, скерована на забезпечення якості й безпеки життя – власного, рідних і всього соціуму.

Розвиток України в новому тисячолітті неможливий без ідей, характерних для європейської інтеграції, без орієнтації на побудову демократичного, відкритого громадянського суспільства. Надійність вітчизняного прогресу змушує нас змінювати всі аспекти життєдіяльності громадян, змінювати їх світогляд, свідомість, ставлення до процесів і явищ реальності. Інноваційні процеси в суспільстві, економіці, життєвому устрої потребують відновлених соціальних пріоритетів самої особистості [8; 11]. Це комплексне та складне завдання, адже в багатьох живе ідеологічна спадщина недавнього минулого, яка суперечить утіленню прогресивних норм і створює ментальні, політичні й культурно-освітні перешкоди.

Розпад імперії та несформованість в Україні власного вагомого місця у світовій економіці разом із кількома іншими негативними факторами призвели до глибокої соціальної кризи й занепаду економіки в 1990-х роках. У цих умовах в Україні поглибилися проблеми, пов'язані із забезпеченням високої якості та природної тривалості життя громадян.

Ще одна проблема України – відсутність глибокої модернізації освітньої системи. Ця потреба разом із намірами інтегруватися в європейський освітній простір поставили перед вищою школою завдання поліпшити професійну підготовку майбутніх фахівців.

Завдання дослідження – подальше вдосконалення стану здоров'я студентів і формування принципів здорового способу життя на основі входження України до євроінтеграційного простору. У цій праці поставлено завдання проаналізувати й узагальнити теоретичні напрацювання з проблеми, яка вивчається.

Виклад основного матеріалу дослідження. На нашу думку, В. М. Оржеховська має рацію, коли стверджує: “Духовне здоров'я можна визначити як здатність особистості регулювати своє життя й свою діяльність згідно з гуманістичними ідеалами, виробленими людством у процесі історичного розвитку. Саме духовне здоров'я є визначальним у ставленні людини до себе, інших, до суспільства та пріоритетним в ієрархії аспектів здоров'я.

Духовне здоров'я особистості – це прагнення до істини, добра, здатність діяти із любові до ближнього, це причетність до живої й неживої природи. Воно є головним джерелом життєвої сили та енергії. Його характеризують як здатність людини співчувати, співпереживати, допомагати іншим, бажання поліпшити навколишнє життя й активно сприяти цьому; чесність і правдивість; самовдосконалення особистості як частини вдосконалення світу; відповідальне ставлення до самого себе й свого життя” [10].

На нашу думку, немає ніякої додаткової потреби доводити – все це типово народноукраїнські засади поведінки та індивідуальні риси, які мають надто мало спільного з американським егоїзмом і російським (азійським) “державним патріотизмом”. Натомість, вони цілковито узгоджуються з цивільними кодексами й засадами народного буття Данії, Ірландії, Норвегії та інших найбільш культурних європейських держав, які пропонують нам діяти спільно з ними, а не копіювати заокеанські застарілі економічні та політичні взірці, не поспішати приєднуватися до контрольованої Росією СНД, яку її керівники мріють перетворити в оновлений варіант Союзу Радянських Соціалістичних Республік.

Є всі підстави вважати, що патріотична чи споживацька екзальтованість (росіяни віддають перевагу слову “пасіонарність”) – не найкраща риса людини для збереження високого рівня її індивідуального й суспільного здоров'я. Дуже шкідливою для здоров'я є споживацька екзальтованість, нестримне бажання набувати все більше речей та інших матеріальних доказів своєї переваги над сусідами, над “олігархами” чи “VIP-персонами”. Європейці вважають неможливою й недоцільною таку мету, американці ж переконані в протилежному. У статті ми не вказуємо того, як далеко зайшло руйнування здоров'я громадян США, майже третина яких мають 2–4 пуди зайвої ваги й потребують постійного піклування психологів, терапевтів, фахівців інших медичних спеціальностей.

Не набагато краща патріотична екзальтованість, адже вона неминуче провокує страх перед проголошеними урядом “ворогами”, спричинює високий рівень суспільного насильства й приниження абсолютної більшості громадян, відтак, породжує стреси та бажання “ліквідувати” проблеми шляхом пияцтва й інших руйнівних для здоров'я дій.

Усе це ми бачили майже на всіх етапах формування та існування СРСР. Щоправда, його керівники ніколи не висловлювали подібних думок, а намагалися відвернути увагу громадян іншими пропозиціями, щоб, з одного боку, “зробити життя веселішим”, з іншого – отримати фізично підготовлену робочу силу й майбутніх воїнів. Тому в СРСР побутував спрощений підхід до здоров'я, яке майже повністю ототожнювалося з фізичним розвитком.

На жаль, стан фізкультурно-формуючої підготовки дітей і підлітків у системі нашої освіти далекий від ідеального. Ці недоліки спостерігаються й у вищих навчальних закладах, адже сучасному студентському поколінню у зв'язку з інформаційним дисбалансом середовища (екологічне забруднення, обмеження рухової активності, психічні перенапруження, характер харчування, алергізація організму тощо) не лише поліпшити – навіть зберегти здоров'я – дуже нелегко.

Ми погоджуємося з тим, що здоров'я необхідно характеризувати не лише якісно, а й кількісно, оскільки існує поняття про ступінь здоров'я, який визначається шириною адаптаційних (присосувальних) здатностей організму [1]. Хоча здоров'я являє собою стан, протилежний хворобі, воно може бути пов'язане з різними перехідними станами й не мати чітких меж. Стан здоров'я не виключає наявності в організмі хвороботворного початку, яке ще не проявилось, або суб'єктивних коливань у самопочутті людини. У зв'язку з цими характеристиками виникло поняття “практично здорова людина”, за якою патологічні зміни, що спостерігаються в організмі, не впливають на працездатність людини та її самопочуття [6]. Разом із тим відсутність очевидно-кричущих порушень ще не свідчить про відсутність хвороби, оскільки перенапруження захисно-присосувальних механізмів, не порушуючи здоров'я, може призвести до розвитку хвороби під впливом на організм надзвичайних і надто тривалих подразників.

Загальноприйнятим у міжнародному обігу є визначення здоров'я, викладене в преамбулі Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (1948 р.): “Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад”. Такий підхід до розуміння здоров'я засвідчує, що в сучасних людей, особливо молоді, воно є під загрозою.

Те, що погіршення здоров'я молоді – основного та найпродуктивнішого носія генофонду нації – може призвести до демографічної катастрофи, не може бути піддане сумніву. Екологічна ситуація в Україні склалася так, що дослідники із сумом і розпачем констатують: навряд чи навіть 30 % населення може бути визнане об'єктивно здоровим. Отже, під переважну більшість об'єктивно нездорових підпадає й більша частина молоді [7].

З об'єктивними труднощами завжди необхідно боротися об'єктивними методами. На жаль, освітня система України наголошує на загальному, масовому фізичному вихованні, яке студентство сприймає як невинуватене та необ'єктивне. Як результат, фізичне виховання стає ще одним чинником психологічного тиску, а це аж ніяк не сприяє оздоровчому способу життя. Що ж стосується західного досвіду, то там майже скрізь проблема фізичного виховання вирішена за допомогою особистісного підходу до молоді, проектування реального стану здоров'я на комплекс заходів, які мають бути щодо нього вжиті.

В Україні напрацьовано значну законодавчу та нормативну базу щодо підтримки розвитку фізичної культури і спорту – закони України “Про фізичну культуру і спорт”, “Про об'єднання громадян”, “Про освіту”, “Про професійно-технічну освіту”, інші закони та нормативні акти, враховуючи посилення негативних тенденцій у соціально-економічній сфері, а також те, що фізична культура й спорт потенційно можуть стати найбільш економічно вигідним і ефективним засобом профілактики захворюваності населення держави, зміцнення генофонду націй та народностей українського суспільства, організації змістовного дозвілля й відпочинку [7].

На нашу думку, нова концепція всієї фізкультурно-оздоровчої роботи в державі має орієнтуватися на формування здорового способу життя громадян нової України. Для цього необхідно, щоб зміст та сутність концепції забезпечували: рекреаційно-оздоровчий і профілактичний ефект; демократичну систему управління; активну та диференційовану пропаганду серед студентської молоді фізичної культури й спорту; взаєморозуміння між викладачами та студентами; контроль за процесом навчання, а не його наслідками.

Тільки за умов правильно налагодженого режиму, праці й відпочинку, підвищення рухової активності студентської молоді до рівня, який відповідає гігієнічним нормам, систематичного загартовування організму, достатнього щодобового перебування на свіжому повітрі, боротьби з негативними звичками (куріння, вживання алкоголю, переїдання) під час навчання у вищих навчальних закладах

не тільки не виникає негативних змін у стані здоров'я студентів, а й сприяє неухильному його зміцненню.

Висновок. Отже, уявлення про здоров'я людини, здоровий спосіб життя, їх деякі характеристики логічно підводять до того, що досягнення високого рівня у сфері вищої освіти мають на меті забезпечити виховання в осіб, які навчаються у вищих навчальних закладах, навчити самостійно оволодівати знаннями та застосовувати набуті цінності в діяльності майбутніх фахівців. Надалі ми покажемо результати наших спроб застосувати сформовані вище загальнотеоретичні підходи до вирішення проблем здорового способу життя студентської молоді різних спеціальностей Кременецького обласного гуманітарно-педагогічного інституту імені Тараса Шевченка.

Література

1. Амосов М. М. Роздуми про здоров'я / Амосов М. М. – К. : Здоров'я, 1990. – 166 с.
2. Блейк С. Использование достижений нейропсихологии в педагогике США / С. Блейк, С. Пейп, М. А. Чошанов // Педагогика. – 2004. – № 5. – С. 85–90.
3. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье / Брехман И. И. – М. : ФиС, 1990. – 206 с.
4. Валеология. – К. : Т-во “Знання України”, 1996. – 336 с.
5. Донець З. Ф. Культурознавчий зміст вітчизняної освіти як засіб формування менталітету людини XXI століття / Донець З. Ф. // Рідна шк. – 2003. – № 1. – С. 6–8.
6. Іваськів Б. К. Оздоровче фізичне тренування / Б. К. Іваськів, К. Г. Єрусалимець, І. О. Олійник. – Т. : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 1998. – С. 5–8.
7. Книга вчителя фізичної культури : довідк.-метод. вид. – Х. : ТОРСІНГ ПЛЮС, 2005. – С. 81–88.
8. Крайня Н. В. Фізична культура як засіб підвищення рухової активності студентів / Н. В. Крайня // Слобожан. наук.-спорт. вісн. – Х., 2006. – С. 61–62.
9. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект : концептуалізація феномену, основні функції : [монографія] / Е. Л. Носенко, Н. В. Коврига. – К. : Вища шк., 2003. – 126 с.
10. Оржеховська В. Педагогіка здорового способу життя / Оржеховська В. // Шлях освіти. – 2006. – № 4. – С. 29–32.
11. Панчук А. П. Підготовка фахівців фізичної культури у контексті громадянського виховання / Панчук А. П. // Слобожан. наук.-спорт. вісн. – Х., 2006. – С. 106–108.
12. Степанюк Ю. Філософія здоров'я людини як основа здорового способу життя / Степанюк Ю. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 1. – С. 111–114.

Анотації

У статті розглядається питання про здоровий спосіб життя студентів, його значення в процесі євроінтеграції, а також необхідних змін у змісті основних напрямів роботи зі збереження фізичного здоров'я, які повинні розвиватись у вищих навчальних закладах.

Ключові слова: євроінтеграція, студенти, здоров'я.

Александр Сабиров. Здоровье студента как национально-культурная ценность в образовательном евроинтеграционном пространстве. В статье рассматривается вопрос о здоровом образе жизни студентов, его роли в процессе евроинтеграции, а также необходимых изменений в содержании основных направлений работы по сохранению физического здоровья, которые должны развиваться в высших учебных заведениях.

Ключевые слова: евроинтеграция, студенты, здоровье.

Alexander Sabirov. A Heals of Student as National Cultural Value in Educational Eurointegration Space. The question of healthy way of life of young people, its role in an eurointegration process and necessary changes in maintenance of basic direction after which work must develop in higher educational establishments of Ukraine is considered in the article.

Key words: eurointegration, student, health.