

радикальні зміни у політиці, економіці, культурі, освіті, екології, медицині, але найважливіше - у свідомості кожної людини щодо власного здоров'я та здорового способу життя.

Для реалізації мети, а саме: підготовка молодшої генерації до майбутньої повноцінної життєдіяльності необхідно розробити та впровадити у навчальний процес освітніх закладів систему валеологічних знань, що сприятиме формуванню фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА

1. Постанова Кабінету Міністрів України від 15 вересня 1999 р. № 1697 “Про затвердження Національної програми патріотичного виховання населення, формування здорового способу життя, розвитку духовності та зміцнення моральних засад суспільства”.
2. Указ Президента України про затвердження Цільової комплексної програми “Фізичне виховання — здоров'я нації” //Відомості Верховної Ради. — 1998. — № 18. — С. 37.
3. Брехман І.І. Валеологія — наука про здоров'я. — М.: “Фізкультура і спорт”, 1990. — С. 206–207.
4. Колбанов В.В. Здоров'я і освіта. — С.Пб., 1995. — 178 с.
5. Лебедченко С.Ю. Формування культури здоров'я майбутнього вчителя в процесі професійної підготовки: Дис.... канд. пед. наук. — Волгоград, 2000. — 230 с.
6. Татарнікова Л.Г. Педагогічна валеологія: генезис. Тенденції розвитку. — 2-е видання. — С.-Пб., 1997. — 134 с.

Олександр САБІРОВ

ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТА ЯК НАЦІОНАЛЬНА КУЛЬТУРНА ЦІННІСТЬ У ОСВІТНЬОМУ ЄВРОІНТЕГРАЦІЙНОМУ ПРОСТОРИ

У статті здійснено аналіз і узагальнено теоретичні напрацювання з проблеми удосконалення стану здоров'я студентів і формування принципів здорового способу життя на основі входження України до євроінтеграційного простору.

Здоров'я — одне з найвищих людських цінностей, від якої залежать добро і щастя кожної людини. Не випадково у традиції всіх народів існує правило при нагоді бажати людині “міцного здоров'я”. Та окрім цього персонального виміру воно має багато соціальних аспектів. Здоров'я є необхідною умовою, що сприяє самовиявленню особистості, збереженню і зростанню продуктивності праці, економіки держави, гарантує благополуччя всього суспільства [1; 3; 4].

Отже, здоров'я — суспільне багатство, один з фундаментальних показників добробуту народу [6]. Однак, його не можна спрощувати до суто фізіологічних показників, адже, як засвідчують науковці, це комплексне і багатогранне поняття. Доктор педагогічних наук В. 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) та духовну. Усі ці складові невід'ємні одна від одної, тісно взаємопов'язані, діють одночасно, а їх інтегрований вплив визначає стан здоров'я людини” [10].

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

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

Останнім часом вітчизняні та зарубіжні науковці наголошують на важливості емоційного інтелекту людини. Він потрібний їй для індивідуального успіху. Але в рамках психічно-соціального виміру вищого значення набуває не показник ментально-аналітичних здібностей

IQ (коефіцієнт інтелекту) даної особи, а саме так званий “емоційний інтелект EQ”, який включає у себе комплекс багатьох життєво і 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, врешті — формування нової цивілізаційності, необхідної в XXI ст. для збереження і розвитку всього людства.

Духовний (душевний) аспект комплексу “здоров’я людини” — пріоритетність загальноцивілізаційних цінностей; наявність позитивного ідеалу відповідно до національних та 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 і Росії засобів інформації, вплив, скерований на запозичення аксіом “суспільства необмеженого споживання” і “вільного ринку”. Та необмежений американський індивідуалізм і жорстка російська “азійщина” не повинні витіснити зі свідомості учнів і 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 і жіночої статі, розумне самообмеження в своїх запитах, повага не до накопичених речей, а до високого рівня фахової компетентності тощо.

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

Розвиток України у 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 і складне завдання, адже в багатьох живе ідеологічна спадщина недавнього минулого, яка суперечить втіленню прогресивних норм і створює ментальні, політичні і культурно-освітні перешкоди.

Розпад імперії і не сформованість в Україні власного вагомого місця у світовій економіці разом з кількома іншими негативними факторами призвели до глибокої соціальної кризи і занепаду економіки в 1990-х роках. В цих умовах в Україні поглибилися проблеми, пов’язані з забезпеченням високої якості і природної тривалості життя громадян.

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

Метою статті є подальше удосконалення стану здоров’я студентів і формування принципів здорового способу життя на основі входження України до євроінтеграційного простору. У цій праці поставлено завдання здійснити аналіз і узагальнення теоретичних напрацювань з проблеми, яка вивчається.

На наш погляд, В. 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 і 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 і 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 наш погляд, немає ніякої додаткової потреби доводити — все це типово народно-українські 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 і 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 і 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 і 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 і недоцільною подібну мету, американці ж переконані у протилежному. У статті ми не вказуємо того, як далеко зайшло руйнування здоров’я в громадян США мало не третина яких мають 2-3-4 пуди зайвої ваги потребують постійного піклування психологів, терапевтів, фахівців інших медичних спеціальностей.

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

Все це ми бачили практично 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 і 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 і у вищих навчальних закладах, адже сучасному студентському поколінню в 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 (приспосувальних) здатностей організму [1]. Хоча здоров’я являє собою стан, протилежний хворобі, воно може бути пов’язане з різними перехідними станами і 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 і її самопочуття [6]. Разом з тим, відсутність очевидно-кричущих порушень ще не свідчить про відсутність хвороби, оскільки перенапруження захисно-приспосувальних 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 у преамбулі Статусу 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 у сучасних людей, особливо молоді, воно є під загрозою.

Те, що погіршення здоров'я молоді — основного і найпродуктивнішого носія генофонду нації — може призвести до демографічної катастрофи, не може бути піддане сумніву. Екологічна ситуація в Україні склалася так, що дослідники з сумом і розпачем свідчать: навряд чи навіть 30% населення може бути визнане об'єктивно здоровим. Отже, під переважну більшість об'єктивно нездорових підпадає і 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 і необ'єктивне. В результаті - фізичне виховання стає ще одним чинником психологічного тиску, що 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, що мають бути щодо нього вжиті.

В Україні напрацьовано значну законодавчу і 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, під закони та нормативні акти, враховуючи посилення негативних тенденцій у соціально-економічній сфері, а також те, що фізична культура і спорт потенційно можуть стати найбільш економічно вигідним і ефективним засобом профілактики захворюваності населення держави, зміцнення генофонду нації і народностей українського суспільства, організації змістовного дозвілля і відпочинку [7].

На нашу думку, нова концепція всієї фізкультурно-оздоровчої роботи у 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 і спорту; взаєморозуміння між викладачами і 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. Таким чином, 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 ім. Тараса Шевченка.

ЛІТЕРАТУРА

1. Амосов М.М. Роздуми про здоров'я . — К.: Здоров'я , 1990. — 166 с.
2. Блейк С., Пейп С., Чошанов М.А. Использование достижений нейропсихологии в педагогике США // Педагогика. — 2004. — №5. — С. 85–90.
3. Брехман И.И. Валеология — наука о здоровье. — 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 // Рідна школа. — №1. — 2003. — С. 6–8.
6. Іваськів Б.К., Єрусалимець К.Г., Олійник І.О. Оздоровче фізичне тренування. — Тернопіль: ТНПУ ім. В.Гнатюка, 1998. — С. 5–8.
7. Книга вчителя фізичної культури: Довідково-методичне видання. — Харків: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2005. — С. 81–88.
8. Крайня Н.В. Фізична культура як засіб підвищення рухової активності студентів // Слобожанський науково-спортивний вісник. — Харків, 2006 — С. 61–62.

9. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: [Монографія]. — К.: Вища шк., 2003. — 126 с.
10. Оржеховська В. Педагогіка здорового способу життя // Шлях освіти. — 2006. — №4. — С. 29–32.
11. Панчук А.П. Підготовка фахівців фізичної культури у контексті громадянського виховання // Слобожанський науково-спортивний вісник. — Харків, 2006 — С. 106–108.

Богдан МИЦКАН

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИЙ МЕТОД ДОСЛІДЖЕННЯ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ

Висвітлено особливості експериментального методу, що використовується у фізичній культурі та характеризує його головні функції, розкриває логіку проведення експерименту, визначає наукову структуру та його методологію.

З позиції структурного функціоналізму метод наукового дослідження може бути визначений як сукупність систематизованих пізнавальних операцій, які диктуються предметом й метою дослідження [1]. З точки зору найбільшого узагальнення метод наукового пізнання — це спосіб відтворення об'єктивної дійсності в свідомості людини, система принципів та правил практичної й теоретичної діяльності, які дають змогу досліднику відкривати загальні закони розвитку природи і суспільства [5]. Він постає у сукупності трьох фаз: дослідження, протягом якої виявляються нові об'єктивні процеси або нові аспекти відомих процесів; доказу (експериментального підтвердження); пояснення, якщо результати перетворюються на матеріал нових досліджень (Н. Нижник, О. Машков). В. Кохановський, спираючись на багаторівневу концепцію методологічного знання, ділить всі методи на п'ять основних груп: філософські (діалектичний, метафізичний); загальнонаукові (системний, структурно-функціональний, вірогідність, моделювання, формалізація); окремі (властиві для конкретної науки); дисциплінарні (застосовують у тій чи іншій дисципліні, що входить в яку-небудь галузь науки); міждисциплінарні (застосовують у сферах науки, котрі межують між собою). Однак всі методи переважно поділяють на теоретичні й емпіричні. До останніх належать спостереження, опис, вимірювання й експеримент.

Згідно з висловом китайського філософа Конфуція в науці є три шляхи, які ведуть до знання, — шляхи роздумів, наслідування і досвіду. Експериментальний метод відноситься до третього шляху, бо суть його — це отримання знання за допомогою спеціально організованого досвіду. Науковий експеримент є найскладнішим методом наукового пізнання, але водночас він дуже ефективний і переконливий щодо пізнання мікро- та макросвіту. Вважається, що фундатором застосування експерименту став Галілео Галілей, а його теоретичним апологетом — філософ Френсіс Бекон [2].

Науковий експеримент — це метод пізнання шляхом науково-практичного перетворення об'єкта з метою верифікації гіпотез (спостереження в спеціально створених і контрольованих умовах, коли об'єкт перетворюється в аспект гіпотези). По суті — це частина дослідження, яка полягає в тому, що дослідник здійснює певні маніпулювання змінними об'єкта і спостерігає ефекти, які виникають завдяки цьому впливу [4]. Під час експерименту перед ученим ставиться завдання навчитись управляти об'єктивною реальністю, змушувати її діяти в рамках теоретичного опису. Досліджуване явище повинно бути попередньо препароване й ізольоване, щоб могло служити наближенням до певної ідеальної ситуації, узгодженої з прийнятою концепцією [6]. Із вищевикладеного стає зрозумілим, що експериментальний метод передбачає активне проникнення в природу об'єкта, яке дає можливість виявлення причинно-наслідкових зв'язків, глибоке розуміння сутності досліджуваних явищ. Однак негативною стороною експерименту є можливість деформації або навіть втрати об'єкта дослідження.

Сьогодні експериментальний метод широко застосовується в практиці наукових досліджень, спрямованих на розроблення та обґрунтування нових засобів і методів фізичного виховання й спортивного тренування, режимів фізичних навантажень (С. Єрмаков, А. Ровний, Б. Шиян, Т. Круцевич, Л. Сергієнко, В. Платонов). Проте не всі дослідники, передусім