

УДК 796

Шеховцова К. В.¹, Левченко К. О.²

¹ старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

² студ. гр. ФЕУ-312 НУ «Запорізька політехніка»

ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ЯК НАУКОВА ПРОБЛЕМА

Вступ. Сучасне суспільство стикається з рядом викликів, пов'язаних із збереженням та підтримкою здоров'я населення. Зростаючі темпи життя, стрес, несприятливі екологічні умови та неадекватний спосіб життя ведуть до збільшення захворюваності та зниження якості життя людей. У цьому контексті важливою стає роль освіти та науки у формуванні здорового способу життя та попередженні захворювань.

Постановка проблеми. Необхідність розробки та впровадження здоров'язбережувальних технологій у системі фізичного виховання стає актуальною у контексті сучасних викликів збереження здоров'я та підвищення якості життя. Як засвідчує педагогічна практика лише 37 % студентів вважають, що вони ведуть здоровий спосіб життя та слідкують за станом свого фізичного здоров'я, решта – не задумуються над своїм способом життя, проте хочуть бути здоровими фізично. Останнє засвідчує відсутність цілеспрямованої особистісної мотивації студентської молоді на формування, збереження і зміцнення свого здоров'я. Однією з причин байдужого ставлення молоді до збереження власного здоров'я є стан фізкультурно-оздоровчої освіти у ВНЗ різного професійного спрямування.

Отже, необхідно провести дослідження, спрямоване на вивчення та розробку ефективних здоров'язбережувальних технологій у системі фізичного виховання, які б забезпечували здоров'я, безпеку та якість життя університетської спільноти. Такий підхід відповідає потребам сучасного суспільства та сприяє зміцненню здоров'я та підвищенню ефективності освітнього процесу.

Обговорення. Дослідження здоров'язбережувальних технологій в системі фізичного виховання суголосне пріоритетному напрямку розвитку науки і техніки згідно з Законом України, а саме «Створення стандартів і технології запровадження здорового способу життя, технології підвищення якості та безпеки продуктів харчування» [1].

Цілком закономірно, що на різних етапах розвитку суспільства вивчення проблем здоров'я завжди приділялася серйозна увага. Прогресивні погля-

ди на здоров'я були визначені на початку XIX ст. видатним ученим М. Я. Мудровим: «Взяти в свої руки людей здорових, вберегти їх від хвороб спадкових чи загрозливих, рекомендувати їм належний спосіб життя є чесно і для лікаря спокійно. Тому що легше запобігти хворобам, ніж їх лікувати...» [2]. М. М. Амосов вважає, що визначення здоров'я як комплексу нормативних морфофункціональних показників організму людини недостатнє, оскільки необхідна ще й кількісна оцінка здоров'я. Кількість здоров'я можна визначити як суму резервних потужностей основних функціональних систем. У свою чергу резервні потужності можна виразити через так званий коефіцієнт резерву. Тобто хвороба певною мірою сумісна із здоров'ям: часто має місце не сама хвороба, а нестача здоров'я [3].

Сприятливим підґрунтям для відтворення здорового способу життя, формування самозбережувальної поведінки виступає здорове соціальне середовище, яке ставить знак рівності між потребами людини і суспільства, опосередковує наявність соціальних норм і цінностей. Власне уся система аудиторних занять та позааудиторних заходів спрямована на підтримку середовища, де здоров'я - найвища цінність. Здоров'язбережувальна модель ВНЗ має два основні вектори: внутрішній, спрямований на реалізацію заходів здоров'язбереження безпосередньо у ВНЗ, орієнтований на студентів, викладачів і співробітників, та зовнішній, який включає підготовку медичних кадрів, орієнтованих на роботу з населенням. Зміст, методи, форми і засоби здоров'язбережувальної діяльності реалізуються через використання принципів науковості, цілісності, системності, відкритості, оптимальності, об'єктивності, послідовності. Виступаючи не самоціллю, а засобом для досягнення мети, формат використання технологій індивідуалізований. Кожен викладач, як правило, поєднує їх із традиційними та інноваційними педагогічними технологіями, враховуючи інтелектуальний потенціал аудиторії, формату занять, завдання [4].

Медико-гігієнічні технології забезпечують створення гігієнічних умов та контроль за їх підтримкою через спільну діяльність адміністрації, викладачів та працівників ВНЗ. Складовими цих технологій є кадрова політика, модернізація структурних підрозділів, оновлення матеріальної бази, відповідність навчальних і фізичних навантажень можливостям учасників освітнього процесу, та організація просвітницько-профілактичних заходів.

Фізкультурно-оздоровчі технології спрямовані на підтримку фізичного здоров'я. Вони реалізуються через організацію спортивно-масової та фізкультурної роботи відповідно до груп здоров'я, розробку комплексів оздоровчих заходів, пропаганду здорового способу життя.

Екологічні здоров'язбережувальні технології максимально реалізуються у межах зовнішнього вектору: функціонування НДІ гігієни праці та професійних захворювань, Центру медичного краєзнавства, використання можли-

востей рекреаційних зон ВНЗ та міста, мотивація населення до здорового способу життя, в тому числі через телепрограми за участі співробітників ВНЗ.

Висновки. Здоров'я та здоров'язбереження є надзвичайно важливими науковими проблемами, які потребують постійного дослідження та уваги. Сучасні наукові дослідження дозволяють нам краще розуміти причини і наслідки різних захворювань, а також розробляти ефективніші стратегії для їх попередження та лікування. Проте, важливо враховувати, що здоров'я - це комплексне поняття, яке охоплює не лише фізичний, але й психічний, емоційний та соціальний аспекти. Тому вирішення проблеми здоров'я вимагає інтегрованого підходу, що базується на співпраці між різними галузями науки та суспільством в цілому.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Міністерство освіти і науки України. Наказ від 28.12. 2018 №1466. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v1466729-18#Text>
2. Лозинський В. Техніки збереження здоров'я. К. : Главник, 2008. 160 с.
3. Бойченко Т.Є., Василяшко І.П., Коваль Н.С. Основи здоров'я : підруч. для 9 кл. загальноосвіт. навч. закл.. К. : Генеза, 2009. 160 с.
4. Рибалко Л. М. Конспект лекцій із дисципліни «Загальна теорія здоров'я» для студентів денної форми навчання напряму підготовки 6.010203 «Здоров'я людини». Полтава : ПолтНПУ імені Юрія Кондратюка, 2017. 150 с.