

АКСИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Ю.М. Прохоров

Учреждение образования «Витебская ордена “Знак Почета”
государственная академия ветеринарной медицины»

Здоровье определяется как комфортное состояние человека, проявляющееся в физическом и духовном благополучии, в отсутствии болевых ощущений. Оно взаимосвязано с физическим развитием, психологической удовлетворенностью и полноценным функционированием систем жизнеобеспечения организма человека.

Цель работы – установить аксиологическую значимость здоровья учащейся молодежи и определить базовые компоненты технологии его укрепления.

Материал и методы. Автором использовались статистические данные Министерства здравоохранения Республики Беларусь, экспертные заключения Всемирной организации здравоохранения, результаты эмпирических исследований и тестирования физических качеств учащейся молодежи учреждений высшего образования Витебской области. В работе применялись теоретические и эмпирические, математические методы, методы статистической обработки данных и другие.

Результаты и их обсуждение. Категория здоровья входит в число наиболее значимых ценностей, но многие респонденты воспринимают его как заданным природой качеством. Понимая важность здоровья для личных достижений, они не находят времени для его укрепления, считая занятия физическими упражнениями и спортом в свободное время второстепенными, посещают занятия по физической культуре с целью необходимости получения зачета. Молодежь проявляет интерес к мобильным приложениям в области физической культуры, однако в большинстве своем системно ими не пользуется.

Заключение. Технология укрепления здоровья предполагает реализацию индивидуальной программы мероприятий, составленных с учетом биологических, физиологических, физических и психологических особенностей организма человека. Успех в реализации такой программы включает мировоззренческий, образовательный и воспитательный компоненты личностной культуры человека, что находит отражение в соблюдении правил здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровье, аксиология здоровья, средства и методы оздоровительной физкультуры, технология укрепления здоровья.

AXIOLOGICAL AND PEDAGOGICAL BASES FOR IMPROVING STUDENT HEALTH

Yu.M. Prokhorov

Education Establishment “Vitebsk State Order of Badge of Honor
Academy of Veterinary Medicine”

Health is defined as a comfortable state of the person which manifests itself in physical and moral well-being, in the absence of pains. It is connected with physical development, psychological satisfaction and proper functioning of life providing systems of the body.

The research purpose is to identify the axiological significance of student health as well as find out basic components of the technology of its improvement.

Material and methods. In the course of the research we used statistic data by the Ministry of Health of the Republic of Belarus, expert conclusions by World Health Organization, findings of empiric studies and results of testing students' physical qualities in Vitebsk Region universities. Theoretical and empiric, mathematic methods were used as well as methods of statistic data processing and others.

Findings and their discussion. The category of health belongs to the most important values; however, a lot of respondents consider it to be a nature given quality. While understanding the importance of health for personal achievements they do not find time to improve it and consider doing sport and physical exercises in their free time to be secondary. They attend Physical Training classes due to the necessity to get a pass only. Young people are interested in mobile applications in the field of Physical Training. At the same time they do not use them regularly.

Conclusion. *The technology of health improvement implies the implementation of the individual program of events which consider biological, physiological, physical and psychological features of the human body. The success of this program implementation includes the 2 world outlook and the educational components of the human personality culture, which finds reflection in following the rules of the healthy lifestyle.*

Key words: *health, axiology of health, means and methods of health improving physical training, health improving technologies.*

В наиболее общем понимании здоровье определяется как состояние человека, когда все органы и системы его организма взаимодействуют друг с другом, образуя единое целое, когда у человека отсутствуют болезненные изменения и болевые ощущения. Исходя из глобальной ценности категории здоровья, 7 апреля 1948 года была утверждена Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), в связи с чем в этот день ежегодно в мире отмечают Всемирный день здоровья. В качестве основных факторов, влияющих на состояние здоровья, специалистами ВОЗ называются: генетические – 15–20%; климатические – 20–25%; медицинское обеспечение – 10–15%; условия и образ жизни людей – 50–55%. Специалисты данной организации понимают здоровье как физическое, духовное и социальное благополучие, а не только отсутствие заболевания или физических дефектов.

Цель работы – установить аксиологическую значимость здоровья у учащейся молодежи и определить базовые компоненты технологии его укрепления.

Материал и методы. Нами использовались статистические данные Министерства здравоохранения Республики Беларусь, экспертные заключения Всемирной организации здравоохранения, результаты эмпирических исследований и тестирования физических качеств учащейся молодежи учреждений высшего образования Витебской области. В работе применялись теоретические и эмпирические, математические методы, методы статистической обработки данных и другие.

Результаты и их обсуждение. Укрепление и сохранение здоровья предполагает определенную систему знаний о методах и средствах его формирования и соответствующее поведение, направленное на его приобретение и воспроизводство.

Результаты проведенных нами эмпирических исследований среди учащейся молодежи витебских вузов показывают, что здоровье входит в перечень значимых ценностей студенческой молодежи, но о его укреплении и сбережении большинство молодых людей не задумываются. Основным мотивом посещения учебных занятий по физической культуре студенты считают получение зачета. Отдельные студенты вообще не видят необходимости в учебных занятиях по физической культуре, выражая мнение, что их нужно отменить или проводить как факультативные, необязательные при консультационной помощи преподавателя.

В этой связи опрошенным представляются интересными мобильные приложения: протокол «Табата», Nice raining klub, Just Dance и другие. Подобные приложения действительно предоставляют широкий выбор форм и методов физической нагрузки, которую можно выбрать с учетом своего интереса, дозировать в соответствии с уровнем физического развития и функционального состояния, но пользуются методическими рекомендациями виртуального инструктора пока единицы.

Практика подтверждает, что, поступая в учреждения высшего образования, многие первокурсники имеют низкий уровень физического развития (за исключением 10–12%). Отсутствие должной физической подготовки на предыдущих этапах физического воспитания приводит к сложностям в выполнении оптимального уровня физической нагрузки в основной части занятий (ЧСС 170–180 уд. в минуту для возраста 17–21 год).

Часто приходится наблюдать, как студенты вместо выполнения заданий прогуливаются по стадиону, ссылаясь на болевые ощущения, одышку, а преподаватель вынужден мириться с описанной ситуацией, так как чрезмерная требовательность может привести к ухудшению самочувствия или общего состояния здоровья обучающегося.

Респонденты убеждены, что, здоровье, будучи качественной характеристикой личности, является важным условием для достижения многих потребностей и целей, понимая, что в данном случае оно в большей степени растрачивается. Укрепление же здоровья требует соблюдения строгих правил здорового образа жизни: рационального сочетания труда и отдыха, полноценного питания, отсутствия привычек, отрицательно влияющих на состояние организма и др. Стремление к личным достижениям и объективная необходимость быть здоровым логически дополняют друг друга, так как плохое здоровье заставляет человека думать и принимать усилия для своего выздоровления в первую очередь. В таком состоянии о личных достижениях говорить не приходится [1].

По данным Национального статистического комитета и Министерства здравоохранения Республики Беларусь чаще всего белорусы, а именно 51% населения, страдают от заболеваний дыхательных путей. Это происходит из-за переохлаждений, простудных явлений, вирусных заболеваний, которые передаются воздушно-капельным путем. Весомый вклад в респираторные заболевания вносят курильщики. 15,3% населения страдают заболеваниями системы кровообращения, среди которых сердечно-сосудистая недостаточность, тромбозы, ревматизм сердечной мышцы, атеросклероз, инсульт, стенокардия, варикозное расширение вен и многие другие.

В мировом рейтинге продолжительности жизни белорусы занимают 140-е место. Средняя продолжительность жизни в нашей стране составляет 70,3 года, хотя специалисты здравоохранения считают, что физические потенции организма человека рассчитаны на 150 лет.

Молодым важно не только понимать, что такое здоровье, но и знать, как его сохранить до преклонного возраста. Во-первых, это *здоровое (правильное) питание*, которое полностью обеспечивает организм белками и жирами, минералами и витаминами, другими необходимыми элементами. Единого рецепта организации подобного питания нет. Однако к основным правилам здорового питания следует отнести:

- регулярность приема пищи (4–5 раз в день) без ощущений тяжести в желудке;
- разнообразие продуктов питания;
- рациональное сочетание мясо-молочной, мясной, рыбной, овощной продукции и минимальное потребление жареных и копченых продуктов, блюд с повышенным содержанием жира, соли и сахара;
- принятие пищи не позднее 19 часов вечера и за 2–2,5 часа до занятий физическими упражнениями или спортом.

Во-вторых, это *отсутствие привычек, приносящих вред здоровью*: курение, переедание, алкоголизм, наркомания и др. Данный аспект связан с понятием *комфортности* – отсутствием стрессовых ситуаций и наличием хорошего самочувствия, внутренней и внешней гармонией, способностью логических умозаключений и общения с самим собой, принятием волевых и целесообразных решений [2].

В-третьих, *регулярность физических нагрузок* – физический труд на производстве и в быту, гигиеническая и производственная гимнастика. В этой связи содержательную основу технологии укрепления здоровья составляют комплексы гимнастических упражнений, направленные на решение определенных задач:

- упражнения потягивающего характера, включая повороты, наклоны, круговые вращения головой;
- общеразвивающие упражнения для верхних конечностей и плечевого пояса;
- упражнения для мышц и суставов нижних конечностей;
- упражнения для мышц брюшного пресса и спины;
- упражнения для развития силы и выносливости;
- упражнения для развития гибкости и ловкости;
- дыхательная гимнастика и упражнения для глаз и др.

Вышеперечисленные комплексы состояются из простейших упражнений, не требующих специального инвентаря и приспособлений. Интенсивность, режим и объем выполнения физкультурной зарядки следует варьировать с учетом психологического и физического состояния организма, режима труда и отдыха. При этом вполне не обязательно использовать их в полном объеме. Такие занятия не отнимут много времени, двухразовых занятий в течение дня по 15–20 минут в удобное время вполне достаточно, но регулярность их применения и эффективность воздействий на организм человека будут очевидны: улучшится самочувствие, поднимется настроение, увеличится работоспособность.

Наряду с гимнастическими комплексами упражнений в укреплении здоровья значимую роль играют оздоровительные прогулки и занятия на воздухе. Широкую популярность среди форм оздоровительной физкультуры приобрел и оздоровительный бег трусцой. Доказано, что ходьба, лыжные и велосипедные прогулки, плавание активизируют деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, позитивно влияют на двигательную активность, улучшая обменные процессы, способствуют восстановлению и закаливанию организма. Они являются важным фактором противодействия бытовой и производственной гиподинамии, доступны практически всем людям, не имеющим серьезных заболеваний [3; 4].

Современные концепции при рассмотрении категории здоровья в качестве составляющих выделяют: физическую, психологическую и поведенческую.

Физическая составляющая определяется возможностями мышечной системы выполнять ту или иную работу, в том числе и умственную. Она характеризуется работоспособностью человека. Когда внутренние органы и сам организм в целом способны исправно и полноценно осуществлять свои функции, то это свидетельствует об удовлетворительном физическом здоровье человека.

Психологическая составляющая – это состояние психической сферы, определяемое мотивационно-ценностными, мыслительными и нравственно-духовными установками, эмоционально-когнитивной комфортностью, обеспечивающей умственную работоспособность и адекватное поведение человека. Данное состояние обусловлено мировоззренческими установками и пониманием сущностной значимости и необходимости деятельного сопровождения категории здоровье как стратегического вектора жизнедеятельности, биологическими и социальными потребностями и способностями человека, возможностями их удовлетворения.

Поведенческая составляющая – конкретные действия человека, она выражается в степени адекватности его жизненной позиции общепринятым нормам и правилам поведения в обществе (активная, пассивная, агрессивная), организационных и коммуникативных способностях, умениях строить межличностные отношения, ценностных ориентациях и приоритетах, характеризующих человека как гражданина, семьянина, патриота, труженика – субъекта социума.

Культурологические основания здоровья предъявляют свои требования к образу жизни человека, который представляется нам как активная целенаправленная деятельность по удовлетворению его потребностей и интересов, решения задач и достижения поставленных целей. Образ жизни во многом зависит от мотивов деятельности конкретного человека, особенностей его психики, состояния здоровья и функциональных возможностей организма [5]. Он включает несколько составляющих: уровень жизни, качество жизни и стиль жизни, где первые две имеют общественный характер, а третья представлена особенностями поведения конкретного индивида. Это стандарт, определяемый психологией, физиологией и физическим развитием личности.

Состояние систем организма обнаруживает физическую и функциональную подготовленность (адаптацию) организма к выполнению нагрузки. *Физическая подготовка* отражает уровень достигнутой работоспособности путем проявления сформированных двигательных умений и навыков, характеризующих качество и эффективность выполняемой деятельности (на последнюю ориентирована подготовка). *Функциональная подготовленность* характеризуется реагированием систем жизнеобеспечения организма на физическую нагрузку [6].

В зависимости от формы движения, мощности, длительности, ритма, объема и интенсивности работы, с помощью максимальных и дозированных нагрузок, т.е. специальных воздействий, функциональных проб и тестов можно оценивать уровень физического развития и состояние здоровья. Правильная оценка состояний и возможностей организма – важная составляющая технологии укрепления здоровья.

Специалисты физической культуры и здравоохранения выделяют объективные и субъективные показатели здоровья. В качестве объективных оценочных показателей здоровья определены:

- *частота дыхания*, которая фиксируется по количеству вдохов или выдохов за минуту, сидя в состоянии покоя;
- *жизненная емкость легких (спирометрия)*, ее можно измерить в кабинетах врачебного контроля и лечебной физкультуры в поликлиниках или в физкультурных диспансерах. На занятиях физической культурой данный показатель определяется спирометром;
- *частота сердечных сокращений (ЧСС)*, она характеризует состояние сердечно-сосудистой системы и определяется методом подсчета частоты пульса на одной из артерий;
- *артериальное давление* – один из более устойчивых показателей здоровья у молодежи, а гипертонические отклонения становятся значительными с возрастом;
- *вес тела*, оптимальность которого устанавливается определенной формулой;
- *потоотделение*, которое зависит от индивидуальных особенностей и состояния организма. На начальном этапе тренировки, как правило, потеют обильно. В данном случае ориентируются на объективные медико-биологические показатели, каждый из которых имеет среднюю величину – норму (отклонение от нормы в ту или другую сторону в пределах 5–10% считается допустимым).

К субъективным показателям относятся:

- *настроение*, отражающее психическое состояние человека и определяется как хорошее или плохое;
- *самочувствие*, фиксируемое как хорошее, удовлетворительное или плохое;

- сон, определяемый как хороший, удовлетворительный или плохой;
- усталость, характеризующаяся как сильная, удовлетворительная или отсутствие утомления;
- аппетит, который оценивается как хороший, удовлетворительный или плохой;
- работоспособность, определяемая повышенной, нормальной или пониженной;
- эмоции, характеризующиеся как положительные или отрицательные переживания.

Измерения рекомендуется проводить не только в состоянии покоя, но и сразу после физической нагрузки, фиксируя их в «Дневнике самоконтроля». Анализ показателей помогает своевременно корректировать физическую нагрузку и добиться более весомых результатов.

Таким образом, здоровье определяется как жизненно важная составляющая развития и культуры личности, как стратегически значимая потребность, влияющая на достижения и жизненное благополучие, на творческое и самостоятельное долголетие.

Социальная значимость здоровья зависит от программ заботливого отношения к развитию массового спорта, физкультурно-оздоровительным и спортивным мероприятиям, бесплатной медицинской помощи, работе оздоровительных центров, спортивных площадок, системы образования с целью воспитания здорового поколения молодежи и укрепления трудового ресурса нации.

Заключение. Как одно из наиболее важных стратегических направлений в развитии государства технология здоровья предполагает наличие и реализацию индивидуальной программы мероприятий, составленных с учетом биологических, физиологических, физических и психологических особенностей организма человека, его физической и функциональной подготовки. В качестве основных модулей данной программы нами видятся мировоззрение, характеризующееся пониманием ценностной значимости жизненной установки на укрепление здоровья, его незаменимости и необходимости конкретных действий в данном направлении; образование, определяемое теоретическими и методическими знаниями, практическими умениями и навыками организации целесообразной деятельности по укреплению и сбережению здоровья; воспитание личности, что проявляется в практических действиях по профилактике заболеваний, закаливанию организма, систематических занятиях оздоровительной физкультурой и других правил здорового образа жизни.

Наличие крепкого здоровья в качестве стратегического жизненного приоритета в иерархии потребностей и ценностей культурного человека является необходимым, полезно и выгодно для современного общества, государства и личности. Однако обладание крепким здоровьем пока еще не стало престижным и приоритетным параметром в социальной и профессиональной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Прохоров, Ю.М. Предмет «Физическая культура»: представления и ожидания студентов первого курса / Ю.М. Прохоров, Т.В. Чепелева // Наука – образованию, производству, экономике: материалы XXI(68) Регион. науч.-практ. конф. преподавателей, науч. сотрудников и аспирантов, Витебск, 11–12 февр. 2016 г.: в 2 т. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2016. – Т. 2. – С. 159–161.
2. Прохоров, Ю.М. Физическая культура. Курс лекций: учеб.-метод. пособие / Ю.М. Прохоров. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2017. – 190 с.
3. Васильков, П.С. Организация физкультурно-оздоровительной работы со студентами: пособие / П.С. Васильков. – Минск: РИВШ, 2019. – 158 с.
4. Косаченко, Г.П. Физическая культура. Курс лекций: пособие / Г.П. Косаченко, А.Г. Фурманов; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2014. – 126 с.
5. Маслоу, А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2006. – 352 с.
6. Педагогика многообразия: учеб. пособие / авт. кол. О. Граумани [и др.]; под общ. ред. Г. Нестеренко; науч. ред. С. Цымбал. – Херсон: ОЛДИ-ПЛУС, 2016. – 420 с.

REFERENCES

1. Prokhorov Yu.V., Chepeleva T.V. *Nauka – obrazovaniyu, proizvodstvu, ekonomike: materialy XXI(68) Region. nauch.-prakt. konferentsii prepodavatelei, nauch. sotrudnikov i aspirantov, Vitebsk, 11–12 fevr. 2016 g.* [Science for Education, Production and Economy: Proceedings of the XXI(68) Regional Scientific and Practical Conference of Teachers, Researchers and Postgraduates, Vitebsk, February 11–12, 2016], Vitebsk: VGU imeni P.M. Masherova, 2016, 2, pp. 159–161.
2. Prokhorov Yu.M. *Fizicheskaya kultura. Kurs lektzii: uchebno-metodicheskoye posobiye* [Physical Training. A Course of Lectures: Manual], Vitebsk: VGU imeni P.M. Masherova, 2017, 190 p.
3. Vasilkov P.S. *Organizatsiya fizikurno-ozdorovitelnoi raboty so studentami: posobiye* [Setting Up Physical Training and Health Improvement Work with Students: Textbook], Minsk: RIVSh, 2019, 158 p.
4. Kosachenko G.P., Firmanov A.G. *Fizicheskaya kultura. Kurs lektzii: posobiye* [Physical Training. A Course of Lectures: Textbook], Belarus. gos. un-t fiz. kulturey, Minsk: BGUFK, 2014, 126 p.
5. Maslow A. *Motivatsiya i lichnost* [Motivation and Personality], Spb.: Piter, 2006, 352 p.
6. Graumani O. [et al.]. *Pedagogika mnogoobraziya: uchebnoye posobiye* [Pedagogy of Diversity: Textbook], Kherson: OLDI-PLUS, 2016, 420 p.

Поступила в редакцию 09.07.2020

Адрес для корреспонденции: e-mail: prokhorovum@mail.ru – Прохоров Ю.М.