

# Теоретические и методические подходы к проблеме здоровья студента в алгоритме рекреационных мероприятий

Зайцев В.П.<sup>1</sup>, Прусик Кристоф<sup>2</sup>, Манучарян С.В.<sup>1</sup>  
Харьковская государственная академия физической культуры<sup>1</sup>  
Академия физического воспитания и спорта в Гданьске<sup>2</sup>

## Анотации:

В работе изложены, что такое здоровье и его основные составляющие: физическое, психическое и социальное. Дана характеристика физическому развитию человека и его физической подготовленности, физической форме и тренированности, физической активности и функциональной готовности. Представлены мнения и взгляды ученых, педагогов и врачей по определению здоровья человека, в том числе и студента. Все эти дефиниции, учтены с точки зрения рекреационных мероприятий. Дана характеристика определения рекреации, физической рекреации и других понятийных рекреационных систем. Показаны исторические данные, касающиеся как определения здоровья, так и рекреации, а также участие высших учебных заведений физической культуры Украины, России и Польши, занимающихся данной проблемы, в определении здоровья и рекреации.

**Зайцев В.П., Прусик Кристоф, Манучарян С.В. Теоретичні та методологічні підходи до проблеми здоров'я студента у алгоритмі рекреаційних заходів.** У роботі викладено, що таке здоров'я і його основні складові: фізичне, психічне і соціальне. Дана характеристика фізичному розвитку людини і його фізичній підготовленості, фізичній формі і тренуваності, фізичній активності і функціональній готовності. Представлені думки і погляди учених, педагогів і лікарів за визначенням здоров'я людини, у тому числі і студента. Всі ці дефініції, враховані з погляду рекреаційних заходів. Надана характеристика визначення рекреації, фізичної рекреації і інших понятійних рекреаційних систем. Показані історичні дані, що стосуються як визначення здоров'я, так і рекреації, а також участь вищих навчальних закладів фізичної культури України, Росії та Польщі, що займаються даною проблемою, у визначенні здоров'я і рекреації.

**Zaytzev V.P., Prusik Kristof, Manucharjan S.V. theoretical and methodological approaches to the problem of students' health in algorithms of recreation measures.** In the article is expounded about health and its basic constituents: physical, psysical and social. Description is given to physical development of man and its physical preparedness, physical form and trained, physical activity and functional readiness. Opinions and looks of scientists, teachers and doctors are presented on determination of health of man, including student. All of these symptoms are taken into account from point of recreation measures. Description of determination of recreation, physical recreation and other concept of recreation systems is given. It is shown historical information about both determination of health and recreation, and also participation of higher educational establishments of physical culture of Ukraine, Russia and Poland, which is working under this problem, in determination of health and recreation.

## Ключевые слова:

высшее учебное заведение, студент, здоровье, рекреационное мероприятие, дефиниции, отдых.

вищий навчальний заклад, студент, здоров'я, рекреаційний захід, дефініції, відпочинок.

higher educational establishment, student, health, recreation measure, symptoms, rest.

## Введение.

Качественный профессиональный учебный процесс студентов в высшем учебном заведении невозможен без их активной учебной и трудовой познавательной деятельности. Экономические и социальные причины, не позволяющие увеличить срок обучения, заставляют его интенсифицировать. Это требует от них мобилизации силы воли, психофизических, духовных и физических качеств. Процессу обучения в высшем учебном заведении присущ ряд противоречий между:

- расцветом интеллектуальных, физических сил и жестким лимитом времени, экономическими возможностями для удовлетворения возросших потребностей;
- стремлением к самостоятельности в отборе знаний и довольно жесткими формами, методами и структурой профессиональной подготовки, отсутствием ресурсов времени для удовлетворения избирательных интересов;
- огромным объемом учебной, научной и культурной информации и дефицитом времени на ее переработку и усвоение;
- многолетним и постепенным процессом достижения социальной зрелости и желанием как можно скорее проявить себя – самоутвердиться.

Разрешение этих и других противоречий необходимо для социального, культурного и профессионального развития студентов.

Здоровье представляет собой весьма сложное явление, характерные и значимые стороны которого

© Зайцев В.П., Прусик К., Манучарян С.В., 2011

нельзя выразить кратко и однозначно. В настоящее время существуют десятки различных определений здоровья. Современное научное определение этого понятия должно основываться на факте, что состояние здоровья выступает как процесс и как материальное явление в человеческом организме.

Заболеваемость населения страны, в том числе дошкольников, школьников и студентов, является высокой и с каждым годом её показатели увеличиваются. Естественно, перед работниками здравоохранения, образования, физической культуры и науки возникают задачи: разработать такие валеологические и рекреационные мероприятия, которые способствовали бы формированию, восстановлению, укреплению и сохранению здоровья студентов. Все это призывает нас изучать и формировать рекреацию, как один из основных предметов по их оздоровлению. Причину роста заболеваемости у студентов можно объяснить, наряду с другими факторами, постоянным увеличением дефицита двигательной активности и нервно-психическими перенапряжениями на протяжении всего периода обучения. А это отрицательно сказывается на их физическом и духовном развитии, функциональной подготовленности на их физическом, психическом и социальном здоровье.

К сожалению, данная проблема нуждается в изучении и разработке мероприятий, направленных на формирование здоровьесформирующих и здоровьесберегающих технологий как для населения, так и для студентов [8, 13, 16, 20, 22, 23]. В этом плане, безусловно, окажет помощь в их оздоровлении физическая рекреация [9, 18, 19, 21]: активный отдых с ис-

пользованием средств физической культуры, ее форм и методов занятий вне производственной, научной, учебной и иной деятельности для восстановления здоровья человека (студента).

Исследование проводилось в соответствии с практическими задачами формирования позитивного отношения к своему здоровью людей различного возраста и пола.

#### **Цель, задачи работы, материал и методы.**

В связи с изложенным поставлена в серии предстоящих статей *цель*: ознакомить студентов с теоретическими основами здоровья и рекреации, в том числе с физической рекреацией, в контексте здорового образа жизни студентов в различных условиях и обстоятельствах.

Для выполнения поставленной цели сформулированы *задачи*:

1. Изучить актуальные проблемы здоровья человека, в том числе и студента, в плане рекреационных мероприятий.
2. Ознакомить студентов с понятийным аппаратом здоровья и рекреации в процессе валеологического воспитания и образования современной молодежи.
3. Раскрыть проблемные аспекты здоровья и рекреации, ее основные положения и принципы.
4. Рационально использовать эти мероприятия в процессе валеологических и рекреационных мероприятий.

Представленные материалы являются результатом коллективного труда ученых, врачей и педагогов Украины, Польши, России, работающих в области физической культуры, спорта и здоровья в Харьковской государственной академии физической культуры, Академии физического воспитания и спорта в Гданьске, Белгородском государственном технологическом университете им. В.Г. Шухова.

Для решения поставленных цели и задач применялись следующие *методы исследования*:

- аналитический разбор литературных источников;
- педагогическая и медицинская документация двух кафедр вузов: рекреации и физической реабилитации ХГАФК; физического воспитания ХГАДИ;
- собеседование с преподавателями и студентами указанных кафедр;
- динамические наблюдения за преподавателями и студентами, занимающихся физической культурой и спортом;
- педагогические и медико-биологический опыт авторов статьи.

#### **Результаты исследования.**

Одной из весьма важных проблем органов здравоохранения, образования, физической культуры и науки является проблема здоровья населения и физического потенциала нашей страны, особенно той его части, которая относится к трудоспособному возрасту. К сожалению, реальная ситуация у нас в Украине в этой сфере намного хуже, чем в подавляющем большинстве европейских государств, что борьба с неинфекционными заболеваниями была озвучена 11 сентября 2006 года на 56-й сессии Европейского регионального комитета Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). В этом комплексном доку-

менте «Курс на оздоровление» подчеркивается, что действия, направленные на реализацию намеченной стратегии, должны основываться на следующих шести основных принципах [6]:

- профилактика на всех этапах жизни – это эффективный подход и связанные с ним расходы следует рассматривать как инвестицию в здоровье и развитие;
- создание обществом среды обитания, благоприятной для здоровья людей, что также облегчает выбор здорового образа;
- соответствие деятельности служб общественного здравоохранения и служб медицинской помощи, стоящими перед ними задачами, принятие адекватных мер как для борьбы с уже существующими болезнями, так и для расширения возможности для укрепления здоровья;
- предоставления людям возможностей, позволяющих им укреплять здоровье, эффективно взаимодействовать с медицинскими службами и активно участвовать в принятии решений относительно лечения и контроля своей болезни;
- всеобщая доступность возможностей для укрепления здоровья, профилактики болезней и получения медицинской помощи – это важнейшее условие обеспечения справедливости в отношении здоровья;
- ответственность правительства на всех уровнях за выработку государственной политики, учитывающей интересы охраны здоровья населения, и за принятие надлежащих мер во всех соответствующих секторах.

В материалах Европейского регионального бюро ВОЗ отмечается, что уровень физической активности людей находится под влиянием искусственной и природной среды обитания, социального окружения, а также ряда индивидуальных факторов таких как: пол, возраст, физические возможности, наличие свободного времени и мотивации. В то же время стимулирование физической активности является одним из ключевых компонентов любой стратегии, нацеленной на решение проблем, порождаемых малоподвижным образом жизни людей и ожирением среди детей и взрослых. Подчеркивается также, что физически активный образ жизни способствует улучшению индивидуального физического и психического здоровья, содействует укреплению социальной сплоченности всего сообщества и повышению его благосостояния.

Во многих государствах Европы разработаны и успешно выполняются комплексные программы, нацеленные на повышение двигательной активности населения и реализацию других факторов оздоровительно-профилактической деятельности, которая за короткое время приводит к впечатляющим позитивным результатам и в нее вовлечено множество городов, у нас в Украине, как замечает М.М. Булатова [6], жизненные реалии в этом отношении не совсем отвечают разработанным программам.

С целью преодоления таких негативных явлений наблюдается постепенное расширение законодательской и нормативной базы развития физической

культуры и спорта. Так 1 сентября 1998 года Указом Президента Украины № 963/98 была утверждена целевая комплексная программа «Фізичне виховання — здоров'я нації». Она включала 118 мероприятий (1999—2005 годы), которые отражали основные проблемы физической культуры и спорта:

1. Основные направления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в Украине:
  - Физическое воспитание и физкультурно-оздоровительная работа в учебно-воспитательной сфере.
  - Физическое воспитание и физкультурно-оздоровительная работа в производственной и социально-бытовой сферах.
  - Спортивная деятельность.
2. Физическое воспитание и спортивная деятельность населения со специфическими профессиональными и физическими характеристиками:
  - Физическая подготовка в Вооруженных Силах Украины и других военных формированиях.
  - Физкультурно-оздоровительная, реабилитационная и спортивная деятельность среди инвалидов.
  - Физическое образование среди сельского населения.
3. Система обеспечения развития отрасли:
  - Кадровое обеспечение.
  - Материально-техническое обеспечение.
  - Финансовое обеспечение.
  - Научно-методологическое обеспечение.
  - Медико-биологическое обеспечение.
  - Информационное обеспечение.
  - Организационное обеспечение.
  - Международные связи.
  - Нормативно-правовое и нормативно-методологическое обеспечение.

Целевая комплексная программа разработана согласно Закона Украины «Про фізичну культуру і спорт» и определяет необходимые изменения в подходах общества к укреплению здоровья человека как самой высокой гуманистической ценности и приоритетного направления государственной политики и рассчитана на 1999—2005 годы. Программа включала следующие задачи:

- содействовать духовному и физическому развитию молодежи, воспитанию у нее чувства гражданской сознательности и патриотизма, желания активно содействовать утверждению государственности в Украине;
- развитие физкультурно-спортивного движения в Украине с учетом изменений во всех сферах общественной жизни и ценностных ориентациях населения Украины;
- обеспечение переориентации практической деятельности отрасли на решение приоритетной проблемы — укрепление здоровья населения с помощью физического воспитания, физической культуры и спорта;
- создание условий для удовлетворения потребностей каждого гражданина Украины в укреплении здоровья, физическом и духовном развитии;
- воспитание у населения Украины соответствующих

мотивационных и поведенческих характеристик, активной социальной ориентации на здоровый образ жизни;

- обеспечение передовых позиций в международном спортивном движении, спорте высших достижений, содействовать развитию олимпийского движения в Украине, повышению международного авторитета государства в мировом сообществе.

Одним из мероприятий данной программы была проведенная в г. Киеве международная научно-практическая конференция «Здоров'я у житті та спорті фактори ризику та зберігаючи технології» (28—30 ноября 2007 года). Организаторами конференции были Национальный совет по вопросам охраны здоровья населения при Президенте Украины, Министерство Украины по делам семьи, молодежи и спорта, Национальный олимпийский комитет, Киевская городская государственная администрация, Национальный университет физического воспитания и спорта Украины.

Участники конференции и члены Национального совета по вопросам охраны здоровья населения при Президенте Украины предложили рекомендации государственным и общественным организациям, образовательным и научным заведениям по поводу:

- разработки и принятия общегосударственной программы «Здоровий спосіб життя», которая бы учла передовой отечественный и зарубежный опыт, рекомендации ООН, ВОЗ, ЮНЕСКО, Совета Европы, Европейского Союза и носила межотраслевой характер, имела необходимые финансовые ресурсы, четкий контроль и высокую персональную ответственность должностных лиц на всех уровнях — в центре, регионах и городах;
- усовершенствование системы лицензирования и аккредитации высших учебных заведений, в которых осуществляется подготовка кадров по физическому воспитанию, спорту и здоровью человека;
- создать в исполнительных органах всех уровней структур, которые бы координировали работу по формированию здорового образа жизни, введение ответственных должностей в учебных заведениях, по месту работы и отдыха граждан;
- налаживание эффективной системы координации и контроля за деятельностью местных учреждений инфраструктуры здоровья — центров здоровья, центров «Спорт для всіх», фитнес-центров, спортивных клубов, физкультурно-спортивных обществ и др.;
- популяризации разных составляющих здорового образа жизни в средствах массовой информации и сведение к минимуму либо запрещение рекламы алкогольных напитков, табачных изделий и т.п.;
- официального признания профессий по фитнесу, рекреации и физической реабилитации и внесение соответствующих изменений и дополнений в Классификатор профессий.

Кабинет министров Украины, реагируя на критическую ситуацию в Украине, которая сложилась в сфере физической культуры и спорта (лишь 13 %

населения занимается физической культурой и спортом, а по средней продолжительности жизни человека Украина находится на одном из последних мест в Европе), 15 ноября 2006 года принял «Державну програму розвитку фізичної культури і спорту на 2007—2011 роки». Цель данной программы «полягає у створенні умов для розвитку фізичної культури і спорту, зокрема, удосконалення відповідного організаційного та нормативно-правового механізму. Основними завданнями Програми є:

- проведення фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в усіх навчальних закладах, за місцем проживання, роботи і у місцях масового відпочинку громадян, а також фізкультурно-оздоровчої та реабілітаційної роботи серед інвалідів;
- забезпечення розвитку олімпійських, параолімпійських, деолімпійських та неолімпійських видів спорту шляхом підтримки дитячого, дитячо-юнацького, резервного спорту, спорту вищих досягнень, спорту інвалідів і спорту ветеранів;
- підвищення рівня нормативно-правового, кадрового, матеріально-технічного, фінансового, науково-методичного, медичного, інформаційного забезпечення;
- участь у міжнародній діяльності.

Дополнение к Программе «Заходи з розвитку фізичної культури і спорту на 2007—2011 роки» состоит из 7-ми разделов, включающих 105 мероприятий:

- Физическое воспитание, физкультурно-оздоровительная и спортивная работа в учебных заведениях.
- Спорт для всех слоев населения по месту проживания и в местах массового отдыха граждан.
- Массовый спорт среди сельского населения.
- Физкультурно-оздоровительная деятельность в производственной сфере.
- Физкультурно-оздоровительная и реабилитационная работа среди инвалидов.
- Развитие олимпийских, параолимпийских, деолімпійських и неолімпійських видов спорта: детский и детско-юношеский спорт, спорт высших достижений, спорт ветеранов.

Система обеспечения развития физической культуры и спорта: нормативно-правовое обеспечение, материально-техническое, финансовое, научное, методическое, информационное и международная деятельность.

24 мая 2006 года состоялся первый пленум научно-координационного совета в сфере физической культуры и спорта Министерства Украины по делам семьи, молодежи и спорта, который отметил, что «на сучасному етапі, коли у державі формується оптимальна система розвитку фізичної культури і спорту, існує об'єктивна потреба у визначенні і стратегії. Вона має базуватися на основі глибокого узагальнення і переосмислення досягнень вітчизняної науки, і нинішнього стану та перспектив, формування державного запиту на наукові дослідження і підготовку на науково-педагогічних кадрів з урахуванням положень Конституції України та чинного законодавства, указів

Президента України та постанов Кабінету Міністрів України, Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту, наказів Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту.

З огляду на це, організація фундаментальних і прикладних досліджень у науковій галузі «Фізичне виховання і спорт» має спрямуватися на розв'язання актуальних для держави і суспільства проблем та ефективно впровадження результатів науково-дослідної роботи у практику».

Пленум обратился к государственным учреждениям, общественным организациям и частным структурам Украины с призывом «об'єднати свої зусилля заради підвищення рівня вітчизняної спортивної науки, змінення взаємодії науковців і фахівців-практиків, що сприятиме вирішенню державно важливих проблем у цій сфері та допоможе розвитку як оздоровчої культури, так і спорту вищих досягнень в Україні».

Представленные Программа, дополнение к ней и решение первого пленума научно-координационного совета опубликованы в журнале «Наука в олимпийском спорте» за 2007 год, № 1. — С. 122—135, который издается Национальным университетом физического воспитания и спорта Украины.

Рассматривать физическую рекреацию без определения дефиниций, что такое здоровье, рекреация, активный отдых, не раскроет основную сущность данной проблемы.

Всемирная организация здравоохранения еще в 1946 году в своем Уставе записала, что здоровье следует понимать как состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только как отсутствие болезней или физических дефектов. В дальнейшем многие ученые, врачи и педагоги не совсем согласились с таким определением. По их мнению, такая формулировка здоровья не отвечает современным требованиям общества и нуждается в изменении. Да и сами эксперты ВОЗ к понятию здоровья возвращались неоднократно. Предлагаем некоторые из них.

Так, основоположник науки о валеологии И.И. Брехман [5], предложил свое мнение о здоровье человека – это способность сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации. Сенсорный поток воспринимается органами чувств через нервную сигнальную систему, вербальный (устное или письменное слово) – через вторую сигнальную систему, структурный (компоненты пищи и вдыхаемого воздуха) поступает через желудочно-кишечный тракт и дыхательную систему.

Развитие здравоохранения, как считает В.П. Войтенко [7], ставит новые задачи перед медицинской теорией, одной из них является всемерное развитие науки о здоровье – санологии, а также разработка понятий «индивидуальное здоровье» и «общественное здоровье».

В.А. Лишук, Е.В. Мосткова [12] изложили свое определение здоровья: это способность к самосохра-

нению и увеличению жизненной силы человека. Здоровье – это способность:

- приспосабливаться к среде и своим собственным возможностям;
- противостоять внешним и внутренним возмущениям, болезням, повреждениям, старению и другим формам деградации;
- сохранять себя, естественную и искусственную среду обитания;
- увеличить длительность полноценной жизнедеятельности;
- улучшать возможности свойства и способности своего организма, качество жизни и среды обитания;
- производить, поддерживать и сохранять себе подобных, а также культурные, духовные и материальные ценности;
- созидать адекватное самосознание, этическое отношение к себе, ближним, человеку, добру и злу.

На основании этого авторы разработали девять ступеней к здоровью и рекомендуют их нам придерживаться:

1. Осознайте, что здоровье – это способность к самосохранению, развитию и созиданию.
2. Главное и самое сокровенное, что вы можете сделать, это положиться на самого себя. Признайте здоровье вашей главной ценностью.
3. Среди всех повседневных забот отдайте первый приоритет здоровью.
4. Лечитесь вовремя, не отступайте ни в коем случае.
5. Определите и постарайтесь уменьшить риск заболеть, получить травму или ухудшить Ваше здоровье, научиться избегать вредных воздействий в своем поведении.
6. Получите минимальное валеологическое самообразование.
7. Первым делом, научитесь оценивать свое здоровье.
8. Составьте свою личную программу, объединяющую методики оздоровления, соответствующие вашим целям, возможностям.
9. Неукоснительно выполняйте свою программу.

Г.Л. Апанасенко [2] считает, что здоровье – величайшая социальная ценность, основное условие для выполнения человеком его биологических и социальных функций, фундамент самореализации личности. Однако автор относит здоровье к сложной категории, которая представляет собой результат взаимодействия индивида и окружающей среды – условий его существования, ведущих мотивов его жизнедеятельности и мироощущения в целом.

В то же время Е.А. Стальков, В.А. Панин [17] вкладывают свое понятие о здоровье – это единство биологического, физиологического, психического и социального формирования организма. В биологическом здоровье они видят генетическую программу, наследственность и конституцию, в физиологическом – функционирование и характер адаптации органов и систем, в психическом – от типа высшей нервной

деятельности и доминант эмоциональных реакций до самооценки личности, в социальном – социальную ориентацию в обществе. Однако авторы в это определение включают все стороны здоровья, как с личных, так и с общественных, и государственных позиций:

- Личное. Здоровье – залог полноценной жизни, здоровый человек может учиться, овладеть любой специальностью, полностью развить свои способности, работать при любой нагрузке, родить и вырастить детей.
- Общественное. Производительность труда и богатство общества, обеспечение рабочих мест и решение проблемы занятости населения: кто и что может лучше сделать при максимальном развитии личных стремлений.
- Государственное. Регулирование народонаселения, соотношение работающих и неработающих, борьба со старением общества, защита государства.

Следовательно, рассматриваемая проблема здоровья человека, в том числе и студента, в настоящее время продолжает оставаться актуальной, теоретически и практически важной. Можно надеяться, что изложенное выше материалы будут способствовать решению основных задач по оздоровительному воспитанию, образованию населения, студентов и их трудоспособности. А их выполнение не мыслимо без знаний, накопленных предыдущими поколениями. Так и сейчас «Комплексная программа здоровья», написанная О.А. Александровым [1] более 20 лет назад, может быть основным направлением по выполнению профилактических мероприятий:

- дальнейшее улучшение условий и охраны труда, проведение санитарно-оздоровительных мероприятий, направленных на снижение уровня временной нетрудоспособности, профессиональной заболеваемости, производственного травматизма и инвалидности, оздоровление окружающей среды;
- активизация работы по гигиеническому воспитанию населения, усиление мер общественного воздействия на лиц, употребляющих алкоголь и по борьбе с другими вредными факторами, снижающими работоспособность и ухудшающими состояние здоровья;
- развитие активного отдыха населения, внедрение массовой физической культуры и спорта, расширение и повышение эффективности использования санаториев-профилакториев, туристических и физкультурно-спортивных баз и других оздоровительных учреждений.

Безусловно, осуществление указанного комплекса оздоровительных мероприятий можно обеспечить в полной мере только при условии рациональной ее организации на всех уровнях: государственном, трудовом коллективе, семейном и индивидуальном.

Однако приведенные определения понятия «здоровья», разумеется, не исчерпывают всех имеющихся в литературе, а лишь представляют собой основные типовые по форме и содержанию варианты этого понятия. При этом следует учитывать. Что ни одно из более, чем множество определений здоровья не ста-

ло общепринятым, универсальным и полностью удовлетворяющим запросы практики.

Сравнительная оценка и критический анализ различных вариантов определений понятий здоровья позволили выявить не только широкий разброс признаков и свойств здоровья, но и разнообразия методологических подходов к его определению, а также проявление профессиональных пристрастий ученых при формулировании научного понятия здоровья. Во многих определениях заслуживают внимания такие элементы, как динамичность, системность, возможность адаптации к изменениям среды, упоминания сущностных признаков здоровья.

Государственный уровень оздоровительных мероприятий обеспечивается мерами по повышению материального и культурного уровня жизни человека, законодательными мерами, регламентирующими охрану общественного здоровья, участием всех министерств и ведомств, общественных организаций в создании оптимальных с позиции здоровья жизненных ценностей на основе всестороннего использования достижений научно-технического прогресса.

На уровне трудового коллектива следует предусмотреть меры по обеспечению санитарно-гигиенического контроля за условиями производства, гигиены жилища, торговли и общественного питания, по созданию рационального режима труда, отдыха, благоприятного психологического климата и взаимоотношений в коллективе, а также по санитарно-гигиеническому и валеологическому воспитанию.

Проводимые валеологические и рекреационные мероприятия на уровне семьи обычно связаны с индивидуальной профилактикой и является определяющим условием формирования здорового образа жизни. Эта профилактика призвана обеспечить высокий гигиенический уровень жилья, рациональное питание, полноценный отдых, занятие физической культурой и спортом, создать условия, исключая появление вредных привычек.

Индивидуальный уровень обычно предусматривает ответственность каждого человека за сохранение, укрепление и совершенствование своего здоровья.

Естественно, одной из основных задач программы здоровья является ее комплексная разработка и поэтапное расширение системы активного отдыха современного человека, как в процессе трудовой деятельности, так и вне её. Для выполнения такой рекреационной задачи необходимо использовать санатории, санатории-профилактории, дома отдыха, туристические базы, спортивно-физкультурные лагеря, а также лесопарки, городские парки и другие оздоровительные учреждения, которые обладают природными лечебно-профилактическими условиями. Не менее важной задачей следует считать организацию и благоустройство зон массового отдыха населения, в том числе 1-2-дневного отдыха в пригородных условиях: в парках здоровья, климато-лечебных учреждениях, на лодочных станциях, лыжных базах, спортивно-игровых площадках и т.д. А основой такого отдыха является физическая рекреация.

Физическая рекреация в вузах физической культуры, как учебная дисциплина, является одним из важнейших компонентов целостного развития личности студента, его физического и духовного развития, началом формирования прогрессивных тенденций в развитии общественного мнения и личностных потребностей по укреплению и сохранению здоровья. Она позволяет организовать физкультурную деятельность с учетом интересов и потребностей каждого занимающегося, материальной базы, местных и национальных традиций, социальной активности. Деятельность в этом виде физической культуры способствует более полному раскрытию социальной функции и ее значения в развитии общей культуры студентов, здоровому и спортивному стилю жизни, сфере формирования социальной активности.

Понятие «здоровье» включает в себя несколько составляющих. Согласно определению ВОЗ, оно состоит из трёх основных компонентов: физического, душевного, социального.

Физический компонент здоровья характеризуется способностью сохранять и использовать тело. Данный компонент измеряется физическим развитием человека и его физической подготовленностью, физической формой и тренированностью, физической активностью и функциональной готовностью.

Физическое развитие – это комплекс морфофункциональных показателей, определяющий физическую работоспособность и уровень возрастного биологического развития индивидуума во время обследования. Основными методами исследования физического развития являются наружный осмотр (соматоскопия), измерение морфологических и функциональных показателей (антропометрия), фотографирование, рентгенография и др.

Физическая подготовленность или физическая работоспособность – комплексное понятие, определяется многими факторами: морфофункциональным состоянием различных органов и систем, психическим статусом, мотивацией и др. Как отмечают Е.А.Пирогова и др. [15], это потенциальная возможность человека выполнять максимум физического усилия, которое может быть достигнуто без перенапряжения и истощения механизмов адаптации. Физическую работоспособность можно оценить функциональными пробами и тестами с клиническими, инструментальными, биохимическими и другими методами исследования. Среди них: субмаксимальный тест PWC<sub>170</sub>, Гарвардский степ-тест, максимальное потребление кислорода, тест Новакки и др.

Тренированность человека развивается в результате систематических и целенаправленных занятий физическими упражнениями и отражает большой диапазон функциональных возможностей организма. Термин тренированность используется в основном в спорте. Он отражает состояние, характеризующееся оптимальными взаимоотношениями в деятельности систем организма, в частности двигательного аппарата и вегетативных функций. Постоянные тренировки способствуют повышению физической

подготовленности и в то же время приводят к совершенствованию двигательных навыков. Тренированность отражает медико-биологическую характеристику состояния организма, которая сформировалась в процессе тренировочных занятий. Такое состояние стали обозначать как функциональную готовность. Диагностика функциональной готовности проводится с учётом состояния здоровья, физического развития, функционального состояния систем организма в покое, во время и после физических нагрузок и т.д.

Под физической формой понимают оптимальную готовность организма человека достичь своего максимального результата в процессе физических упражнений. Оптимальная готовность организма отражает высокие функциональные возможности отдельных органов и систем, способность к интенсификации функций, устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов внешней и внутренней среды, высокое техническое и тактическое мастерство.

Физическая (двигательная) активность является одной из общебиологических особенностей организма. Объём такой активности зависит от многих факторов: возраста, пола, конституции, уровня физической подготовленности, условий труда, быта, наследственности, образа жизни. Обычная физическая активность человека в процессе жизнедеятельности может быть профессиональной и непрофессиональной.

В век научно-технического прогресса двигательная активность человека снижена. Малоподвижность становится особенностью его существования, что приводит к снижению функциональных возможностей и к целому ряду так называемых болезней цивилизации. Для поддержания двигательной активности человеку необходимо ежедневно совершать: ходьбу 8-10 км в день в темпе 100-120 шагов в минуту, прогулки перед сном 1-2 км со скоростью 80-90 шагов в минуту, ходьбу по ступенькам лестницы до 5-6-го этажа 3-4 раза в день в темпе I ступенька за 1-2 с, в выходные дни проводить активный отдых в лесу, на пляже и дачном участке, посещать 2 раза в неделю занятия в группах здоровья или самостоятельно заниматься физическими упражнениями (не менее 30 мин) 4-5 раз в неделю.

Душевный компонент здоровья, или психическое здоровье, определяется способностью сохранять душевное равновесие и использовать резервы психики. А это значит, что человек должен контролировать свои эмоции и поведение. Эмоции – своеобразная форма отражения действительности, в которой осуществляется регуляция и саморегуляция функций организма человека в зависимости от требований внешней среды, понимаемой прежде всего как социальная среда. Эмоции – это духовная ценность человека. Они поддерживают направленность личности, помогают ей взаимодействовать с окружающей средой и переносить, наряду с радостью, огорчение, болезнь и даже смерть.

Психическое состояние человека в каждый конкретный момент определяется эмоциональным состоянием. Оно может быть адекватным, эйфоричным, депрессивным, беспокойным, познавательным и т.д.

Под влиянием отрицательных эмоций возникают приступы стенокардии и бронхиальной астмы, инфаркт миокарда, сахарный диабет, гипертонический криз, язвенная болезнь желудка, неврозы и т.д. Во время или после эмоционального стресса изменяется поведение людей. А. постоянная стрессовая ситуация влияет на формирование черт характера. Для успешного выхода из создавшегося положения человеку необходимо мобилизовать свои интеллектуальные и волевые усилия с целью разрешения появившихся трудностей или увлечься каким-либо хобби (охота, рыбалка и др.), заняться физическими упражнениями и закаливающими процедурами, совершать лучшие прогулки и т.д.

В жизни человека особую роль играют эмоции положительного характера. Переживание, чувство радости, благополучие укрепляют тело, придают силу, увеличивают физическую и психическую работоспособность. Запуск положительных эмоций обусловлен возможностью удовлетворения возникших потребностей в социальной среде. Действие положительных эмоций окрыляет человека, приносит ему радость в творчестве и в выполнении бытовых и профессиональных дел. Важную роль в этом играют также благоприятные взаимоотношения в коллективе и семье.

Следовательно, эмоции в жизнедеятельности человека помогают ему адаптироваться в окружающей среде. Своими эмоциями человек может успешно управлять: целенаправленно преодолевать отрицательные эмоции, распознавать их в стадии зарождения, не позволяя захлестнуть себя, переключиться в другое состояние. Для укрепления психического здоровья личности В.П. Петленко [14] предлагает использовать шесть мудрых советов, проверенных опытом, жизнью многих поколений:

- умеете на время отвлечься от забот и неприятностей;
- гнев – плохой советчик и негодный метод в работе и в отношениях между людьми;
- имейте мужество уступить, если вы не правы;
- будьте требовательны, прежде всего к себе;
- мы люди, а не боги и не «сверхчеловеки»;
- не носите в себе своё горе и неприятности.

Социальный компонент здоровья отражает способность человека сохранять и использовать отношения с другими людьми. На характер взаимоотношений во многом влияют социальное положение человека в обществе, его статус на работе и в семье, его образование, должность и способность к общению. Л.М.Генералова (1996) рассматривает здоровье как социальную ценность человеческой жизни. Она считает, что:

- здоровье как ценность воспринимается личностью всегда эмоционально;
- личность воспринимает необходимость здоровья, но не осознаёт его социальной значимости;
- ценность здоровья воспринимается личностью как социально значимая;
- здоровье как ценность воспринимается на уровне убеждения, в данном случае потребность в укреплении

нии здоровья формирует устойчивую социальную установку.

Следовательно, формирование особого отношения личности к здоровью должно выражаться в осознании его ценности, также в действиях по его укреплению, сохранению и совершенствованию. Социальная обусловленность здоровья современного человека проявляется на всех этапах его развития: от рождения до самой глубокой старости. В то же время на него действуют различные социальные факторы, образ жизни, условия и характер труда, занятия физическими упражнениями и спортом, характер питания, нервно-психические перенапряжения.

Кроме указанных составляющих, существуют и другие компоненты здоровья. Среди них можно выделить: генетический компонент, окружающую среду, здоровье детей и др.

Что касается социальной активности студентов, то С.И. Крамской и В.П. Зайцев [10] рекомендуют использовать системный подход. А для этого необходимы опытный педагогический коллектив, хорошая спортивная база и поддержка ректората.

Рассматривая проблему здоровья человека (студента) в алгоритме рекреационных мероприятий, нельзя не отметить ученых, педагогов, врачей, внесших весомый вклад в ее изучение и разработку.

Так над данной проблемой в 80-е годы прошедшего века работали Р.М. Баевский, И.И. Брехман, З.А. Васильева, И.И. Пархотик, С.А. Полищук, Е.А. Пирогова, Н.М. Амосов, Ю.П. Лисицин, А.В. Сахно, В.Г. Царфис, О.А. Александров и другие. В их трудах были раскрыты проблемы, касающиеся общих положений о здоровье человека и дискутировались вопросы по определению понятия здоровья. В 90-е годы уже появились труды авторов, в которых изложены разработки мероприятий, направленных на формирование, укрепление и сохранение здоровья: В.П. Войтенко, В.А. Лишук, М.Я. Виленский, А.Г. Горшков, В.П. Петленко, В.П. Зайцев, Б.Н. Чумаков, В.В. Колбанов, Г.К. Зайцев, Г.Л. Апанасенко, Н.М. Амосов, Н.Т. Лебедева, Н.Н. Куинджи и много других.

В настоящее время в Украине уделяют много внимания проблеме здоровья населения и студентов вузов физической культуры: Национальный университет физического воспитания и спорта Украины (В.Н. Платонов, М.М. Булатова, М.В. Дутчак, Т.Ю. Круцевич, И.И. Пархотик, Л.Г. Шахлина, О.В. Андреева); Харьковская государственная академия физической культуры (Н.А. Олейник, В.П. Зайцев, С.В. Манушарян, В.Б. Евсютина); Львовский государственный университет физической культуры (Е.Н. Приступа, О.М. Жданова, Любовь Чеховская), а также ученые и педагоги: Г.Л. Апанасенко, Н.Е. Полищук, С.С. Ермаков, С.И. Крамской, И.А. Амеленко, Ю.В. Суббота, С.И. Присяжнюк, М.С. Гончаренко, Г.Н. Топоров, Т.В. Бондаренко, С.Д. Прасол и другие [13, 16, 18, 19].

Современный учебный процесс, уклад и ускоренный ритм жизни вызывает у студентов утомление, переутомление и, естественно, требует от них большой сосредоточенности, тщательного внимания,

дополнительной физической и психической энергии. В целях предотвращения такого состояния Р.Г. Захаров [9] рекомендует использовать рекреационный отдых вне постоянного проживания, а именно в загородной зоне или в санаторно-курортных местах. Проводимых исследований по этой проблеме очень мало, а если имеются, то они носят чисто информационный характер, а фундаментальный подход у них отсутствует.

Рекреация (recreo, avi, atum, are) в переводе с латинского на русский язык означает: воссоздавать, восстанавливать, обновлять, подкреплять, освежать, приходить в себя; recreari e morbo – выздоравливать [11].

Естественно, рекреация – это активный и пассивный отдых человека (студента) вне производственной, учебной, научной и иной деятельности, направленный на формирование и укрепление здоровья человека, приносящий удовлетворение и благополучие.

В этом значении данный термин употребляется с 60-х годов XX века и классифицируется на два вида:

- кратковременную рекреацию;
- длительную рекреацию.

Как и каждое понятийное слово, студент должен знать, что рекреация имеет свои функции, которые подразделяются на медико-биологическую, воспитательную (социально-курортную) и экономическую. Однако провести четкую границу между этими функциями трудно. Они взаимосвязаны между собой и дополняют друг друга. В понятийный аппарат рекреации можно также отнести: рекреационную систему; рекреационное районирование; размещение и соотношение объектов активного отдыха в рекреационной специальной среде.

#### **Выводы.**

1. В настоящее время одной из важных проблем органов здравоохранения, образования, физической культуры и науки является проблема здоровья человека и физическая подготовленность населения страны особенно трудоспособного возраста.
2. Здоровье – это сложное явление, характерные и значимые стороны которых нельзя выразить кратко и однозначно. Оно и сейчас продолжает оставаться актуальной, теоретически и практически важной проблемой.
3. Основными составляющими здоровья человека, в том числе и студента, являются: физическое, душевное и социальное здоровье. Существуют и другие компоненты здоровья: профессиональный фактор, генетический компонент, окружающая среда, здоровье детей и другие.
4. Воспитание у студентов высокой требовательности к себе, жизненной потребности трудиться, желание и умение работать творчески, пополнять и совершенствовать свои знания и вести здоровый образ жизни, а также заботиться о своем здоровье – одно из основных направлений высших учебных заведений.
5. Формирование, восстановление, укрепление и сохранение здоровья студентов немислимо без проведения для них рекреационных мероприятий вне

учебной, трудовой, научной и иной деятельности. Причем эти мероприятия не только должны улучшить их здоровье, но и принести им покой, удовольствие и благополучие.

6. Обеспечить высокое качество подготовки специалистов в наши дни нельзя без познавательной активности самих студентов.

*Дальнейшие исследования* предполагается провести в направлении изучения других проблем здоровья студента.

#### Литература:

1. Александров О.А. Комплексная программа здоровья / О.А. Александров. – М.: Медицина, 1988. – 96 с.
2. Апанасенко Г.Л. Медична валеологія / Г.Л. Апанасенко, Л.О. Попова. – К.: Здоров'я, 1998. – 248 с.
3. Большая советская энциклопедия. – Т. 21. – М.: Советская энциклопедия, 1975. – С. 616-617.
4. Большая медицинская энциклопедия. – Т.22. – М.: Советская энциклопедия, 1984. – С.141-145.
5. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье / И.И. Брехман. – М.: ФиС, 1990. – 208 с.
6. Булатова М.М. Европейский опыт: уроки и ориентиры / М.М. Булатова // Спортивная медицина. – 2007. – № 1. – С. 3-10.
7. Войтенко В.П. Здоровье здоровых / В.П. Войтенко. – К.: Здоров'я, 1991. – 240 с.
8. Зайцев В.П. Рекреация: проблема, понятийная методология, воспитание и образование студентов / В.П. Зайцев, С.И. Крамской, С.В. Манучарян // Культура физическая и здоровье. – 2007. – № 2 (12). – С. 22-25.
9. Захаров Р.Г. Тенденция развития рекреационных потребностей человека / Р.Г. Захаров // Экономические, экологические и демографические проблемы здоровья: тез. Всесоюз. конф. – Ч.2. – М.: АН СССР, ин-и философии, 1984. – С. 60-63.
10. Крамской С.И. Управление творческой деятельностью кафедры физического воспитания и спорта технического вуза: монография / С.И. Крамской, В.П. Зайцев. – М.: Изд-во АСВ; Белгород: Изд-во БГТУ, 2004. – 244 с.
11. Латинско-русский словарь / Состав. А.М.Малинин, отв. редактор А.Н. Попов. – М.: гос. изд-во иностран. и национал. словарей, 1961. – 581 с.
12. Лищук В.А. Девять ступеней к здоровью / В.А. Лищук, Е.В. Мосткова. – М.: ВКК, 1997. – 320 с.
13. Олейник Н.А. Физическая культура в алгоритме здоровьесформирующих технологий (теоретические и педагогические взгляды): коллект. монография / Н.А. Олейник, Т.В. Бондаренко, В.П. Зайцев, С.И. Крамской. под ред. В.П. Зайцева. – Харьков: ХГАФК, 2008. – 180 с.
14. Петленко В.П. Валеологический семинар: Валеология и мудрость здоровья / В.П. Петленко. – СПб-б: Петровский и К., 1996. – Т.1. – 304 с.
15. Пирогова Е.А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е.А. Пирогова, Л.Я. Ивашенко, Н.П. Страпко. – Киев: Здоровья. 1986. – 151 с.
16. Платонов В.Н. Сохранение и укрепление здоровья людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В.Н. Платонов // Спортивная медицина. – 2006. – № 2. – С. 3-14.
17. Стальков Е.А. Валеология: от идеи спасения жизни к идее сохранения здоровья / Е.А. Стальков, В.А. Панин. – Калининград: ФРУИПП «Янтар. Сказ», 2001. – 284 с.
18. Суббота Ю.В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: практ. посібник / Ю.В. Суббота. – Київ: КНЕУ, 2007. – 164 с.
19. Теория и методика физического воспитания: учебник в 2-х томах; под. ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.; 392 с.
20. Prusik Ka., Prusik. Krz., Görner K. [Condition and perspectives of health and activities of youth]. Stan i perspektywy zdrowia i aktywności fizycznej młodego człowieka. W.: Telesna výchova a sport na univerzitach III: zbornik vedeckich prac (CD-ROM), Nitra, Slovenska polno hospodarska univerzita, 2008 – s.115-129.
21. Prusik Ka., Görner K., Prusik. Krz. [Condition of students' touristic moving activity at free time]. Stan aktywności turystycznej i ruchowej uczniów w czasie wolnym. Exercitatio Corpolis – Motus – Salus: Slovak journal of sports sciences. CD-ROM/ vedec. Red. Matej Bence, Baňska Bystrica: Univerzita Mateja Bela, 2008 – 117-131.
22. Prusik Ka., Görner K., Prusik. Krz. [The problem of physical activity toward human health]. Problematyka aktywności fizycznej w stosunku do zdrowia człowieka. Usta ad Albim Bohemica, 2008 – R. 8, 2, s.125-135.
23. Prusik Ka., Zaporozhanov V., Görner K., Prusik Krz. [Condition of physical activity and life style of the students of the academy of physical education and sport in Gdansk]. Stan aktywności fizycznej w stylu życia studentów Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku. Pedagogika, Psychologia ta Mediko-Biologiczni Problemi Fizicnego Vihovanna i Sportu. Charków, 2009 – 12, 229-233.

Поступила в редакцию 03.01.2011 г.  
 Зайцев Вячеслав Петрович  
 Прусик Кристоф  
 prusik@hotmail.pl  
 Манучарян Светлана Валентиновна  
 sport2005@bk.ru