

суспільного здоров'я.

Висновки. Сучасна спроба усвідомлення здоров'я як категорії психологічної та біологічної є підґрунтям для висновку, що еволюційно зумовлена універсальна якість організму людини, яка забезпечує за певних умов досягнення й збереження в індивідуальному розвитку (протягом визначеного часу) оптимального рівня життєздатності. Біосоціальна структура життєздатності організму людини може ефективно вдосконалюватися в сучасному навчально-виховному процесі.

Література:

1. Гуманистическая и трансперсональная психология : хрестоматия / сост. К.В. Сельченко. – Мн. : Харвест; М. : А.С.Т, 2000. – 592 с.
2. Омельченко С.О. Взаємодія соціальних інститутів суспільства у формуванні здорового способу життя дітей та підлітків : монографія / С.О. Омельченко. – Луганськ: Альма-матер, 2007. – 352 с.
3. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки : [учеб. пособие для студ. вузов] / О.С.Васильева, Ф. Р. Філатов – М. : Изд. центр «Академия», 2001. – 352 с.
4. Словарь практического психолога / сост. С.Ю. Головин – Мн. : Харвест, 2001. – 799 с.
5. Франкл В. Человек в поисках смысла [сборник]: [пер. с англ. и нем.]. / общ. ред. Л.Я. Гозмана, Д.А. Леонтьева. – М. : Прогресс, 1990. – 366 с.

КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД ДО РОЗУМІННЯ ПОНЯТТЯ «ЗДОРОВ'Я» ТА ЙОГО ЗМІЦНЕННЯ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ АТЛЕТИЗМОМ

Сергій Юрчук

Черкаський національний університет ім. Богдана Хмельницького

Постановка проблеми. Проблема збереження і зміцнення здоров'я висувається в числі найбільш значущих для громадського розвитку і обумовлює актуальність теоретичної її розробки. Вивчення стану здоров'я охоплює широкий комплекс медико-біологічних, педагогічних, психологічних, соціальних та інших наук, що вивчають різні погляди на це явище, підходи, організацію і технологію. Визначення поняття дано Всесвітньою Організацією Охорони здоров'я залишається найбільш вживаним в спеціальній літературі: "Здоров'я – це стан повної

фізичного, психічного (духовного) і соціального благополуччя, і не лише відсутність хвороб або фізичних дефектів”.

У основу підходу оздоровлення студентів віком 17-21 рік має бути покладене досягнення такого рівня знань і умінь у сфері збереження і накопичення здоров'я на основі занять атлетизмом, який сприяв би переходу до здорового способу життя і самореалізації в усіх сферах життєдіяльності.

Заняття атлетизмом, як системою фізичних вправ, спрямоване на фізичне вдосконалення організму, шляхом зміни співвідношення елементів складу тіла, підвищення загальної рухової активності, привабливості, соціальної адаптації, наповнює життя духовно змісненим змістом, є одним із видів фітнесу. Атлетизм об'єднує сучасні технології занять фізичними вправами, з метою збереження здоров'я і зовнішньої привабливості. Таким чином, роль атлетизму, як оздоровчих занять, можна вважати потужним неспецифічним чинником адаптації, що має значення для всіх без виключення аспектів життєдіяльності людини.

У наукових роботах розглядають проблему оздоровлення людини у світлі єдності духа, тіла та інтелекту. Кількісний показник здоров'я виражається компенсаторно-присосовними можливостями. Як критерії, що кількісно визначають рівень індивідуального здоров'я, можуть використовуватися показники адаптації.

Аналіз останніх публікацій, присвячених оздоровленню студентів, свідчить про значну увагу до проблеми, однак не достатньо вивчено питання щодо занять атлетизмом.

Мета роботи – встановити педагогічні підходи впливу на оздоровлення студентів під час занять атлетизмом.

Завдання роботи:

1. Вивчити описані в літературі педагогічні підходи щодо оздоровлення студентів під час занять атлетизмом.

Методи дослідження. У роботі використовувався теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової літератури.

Результати досліджень. Аналізуючи літературні джерела, можна виділити чотири рівні, за якими слід оцінювати здоров'я студентів, які займаються атлетизмом.

1. Фізичне здоров'я: маса тіла, зріст, рівень розвитку фізичних властивостей, функціонування різних органів і систем (серцево-судинної, дихальної), розвиток органів і систем організму, основу якого складають

морфологічні і функціональні резерви, що забезпечують адаптаційні реакції. Важливим важелем впливу на оздоровлення студентів є грамотно організовані заняття в тренажерному залі. Завдяки заняттям підтримується або відновлюється робота функцій органів і систем, рівень фізичних якостей, що визначають працездатність організму. На фізичному рівні здоров'я характеризується усвідомленим вибором засобів і методів тренування, режимів роботи, правильним використанням, відповідно до закономірностей фізичної підготовки. Рівнем підготовленості, підвищуючи ефективність фізичних вправ та їх оздоровчий ефект.

2. Психічне здоров'я: стан психічної сфери, основу якого складає стан загального душевного комфорту, що забезпечує адекватну поведінкову реакцію, рівень розвитку і функціонування психічних процесів (пам'яті, уваги, мислення та ін.); міра самоврядування (управління емоціями, поведінкою та ін.); гармонійність особистості (рівень взаємодії психічних властивостей особистості). В деяких випадках психічні стани стають головною причиною захворювання, а в інших випадках вони є поштовхом, що веде до хвороби. Психологічний рівень визначається особовими особливостями, рівнем функціонування психічних процесів і системою самоорганізації і самоврядування особи. Головними чинниками оздоровлення на цьому рівні є самопізнання, опанування прийомів саморегуляції і саморозвитку. Психічне здоров'я залежить від взаємин у сім'ї, та колективі, оскільки останні можуть носити позитивний або негативний характер. Отже, цей рівень одночасно є джерелом, регулятором і критерієм психічного здоров'я людини. Психологічний рівень підрозділяється на темперамент, характер, здібності, психічні процеси, соціальний досвід і спрямованість особи, які можуть бути охарактеризовані детально безліччю інших характеристик.

3. Моральне здоров'я: комплекс характеристик мотиваційної сфери життєдіяльності, основу якого визначає система цінностей, установок і мотивів поведінки індивіда в суспільстві. Система цих поглядів складає світогляд, є ядром суспільної та індивідуальної свідомості, а також показником зрілості особистості. Оскільки вона визначає поведінку і відношення людини в усіх сферах її життєдіяльності, у світогляді може знаходитися коріння багатьох хвороб і проблем людини. Якість взаємин між людьми формують моральна атмосфера і духовні основи суспільства. Завдяки засвоєній інформації формуються ідеали, цінності.

переконання і спільно з ними, а часто на їх основі звички, прихильності. Звички, які взаємопов'язані з характером людини і визначають стиль його життєдіяльності. Соціальний рівень, характеризується якістю соціально-психологічних поглядів і рівня свідомості людини, що визначають його поведінку і взаємини в суспільстві і навколишньому світі (рівень сприйняття, гармонійність стосунків з іншими людьми; рівень моральної поведінки та ін.). Робота на цьому рівні передбачає перегляд помилкових поглядів особи на світ, суспільство, роботу, ціннісні орієнтації, що формують і визначають установки, переконання, ідеали і тому подібне. Від його сформованості залежить поведінка і життєдіяльність людей.

4. Соматичне здоров'я: поточний стан органів і систем організму людини, основу якого складає біологічна програма індивідуального розвитку, опосередкована базовими потребами, домінуючими на різних етапах онтогенетичного розвитку. Тут слід враховувати соматотип осіб, які займаються, від якого залежить компоненти фізичного навантаження, вибір засобів тренування, особливості живлення та ін.

Висновки. Ретроспективний аналіз науково-методичної літератури дозволив нам визначити і сформулювати основні комплексні характеристики, що визначають здоров'я студентів, які займаються фітнесом. Кожна із складових містить характеристики стану здоров'я. Кожен з названих рівнів, складається із безлічі елементів, які відображають особливості його змісту і організації.

Література:

1. Василенко А. В. Тренінг, питання, спортивна фармакологія в бодибілдинге / А. В. Василенко. – М.: Фізкультура і спорт, 2004. – 224 с.
2. Лубышева Л. И. Концепція формування фізической культури человека / Л. И. Лубышева. – Москва: ГЦОЛИФК, 1992. – 120 с.
3. Романова Л. А. Фитнес-тренировка / Л. А. Романова, С. А. Никифорова: учебное пособие для студентов. – Челябинск: УралГАФК, 2003. – 148 с.