

УДК 378.03

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

© Мусхаріна Ю.Ю.

Донбаський державний педагогічний університет

Інформація про автора:

Мусхаріна Юлія Юрїївна: ORCID: 0000-0001-7080-5013; musharina_u@ukr.net; кандидат педагогічних наук; доцент кафедри валеології та корекційної медицини; Донбаський державний педагогічний університет; вул. Г. Батюка, 19 м. Слов'янськ, Донецька область 84116, Україна

У статті на основі аналізу науково-методичної літератури виділено фізичну культуру як важливу складову здоров'я та культури студента. Запропоновано визначення поняття «інтелектуальне здоров'я студента». Теоретично обґрунтований взаємний вплив фізичної культури та інтелектуального здоров'я студентів.

Ключові слова: фізична культура, здоров'я, інтелектуальне здоров'я, студент, інтелектуальна культура.

Мусхаріна Ю.Ю. «Взаимовлияние физической культуры и интеллектуального здоровья студентов».

В статье на основе анализа научно-методической литературы выделено физическую культуру как важную составляющую часть здоровья и культуры студента. Предложено определение понятия «интеллектуальное здоровье студента». Теоретически обосновано взаимное влияние физической культуры и интеллектуального здоровья студентов.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, интеллектуальное здоровье, студент, интеллектуальная культура.

Muskharina Y.Y. «Interaction of physical culture and intellectual health of students».

In the article physical culture as an important component of health and culture of student is selected on the basis of analysis of scientific and methodical literature. The term «intellectual health of student» is offered. The interaction of physical culture and intellectual health of students is theoretically grounded.

Keywords: physical culture, health, intellectual health, student, intellectual culture.

Постановка проблеми. Останнім часом змінюється роль людини в усіх сферах життєдіяльності. Зростає значення інтелектуальної праці, розширюються можливості творчого потенціалу особистості. У цьому контексті загострюються проблеми, пов'язані із забезпеченням високого рівня здоров'я сучасних і майбутніх поколінь людей, їх адаптацією до мінливих умов соціального та природного середовища.

Стандарти професійної підготовки студентів вищих навчальних закладів вимагають високий рівень фізичних та інтелектуальних здібностей майбутнього фахівця.

Щоб відповідати сучасним вимогам і бути готовим до мінливих умов життя мало мати лише високий рівень освіти, глибокі професійні знання, навички, необхідно мати ще й високий рівень фізичної культури, інтелектуального здоров'я.

Актуальність дослідження обумовлена необхідністю усвідомлення студентами впливу фізичної культури на інтелектуальне здоров'я, яке є компонентом системного поняття «здоров'я людини».

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблема здоров'я та способу життя підростаючого покоління досить докладно висвітлено в педагогічній, медичній, культурологічній науковій літературі. Її вирішували М. Антропова, Г. Апанасенко, Ю. Драгнев, О. Дубогай, Ю. Жилов, Т. Круцевич, Н. Матвеева, Н. Субота, А. Сухарев, А. Хрипкова та багато інших провідних учених.

Згодні з думкою А. Самошкіної, що рівень здоров'я студентів залежить від багатьох факторів, основні з яких пов'язані зі способом життя та рівнем рухової активності.

Систематичні заняття фізичними вправами є важливим компонентом нормального фізичного і духовного розвитку особистості студента, обов'язковою умовою виховання пріоритетних орієнтацій на зміцнення здоров'я та мотиваційним стимулом до регулярних самостійних занять фізичними вправами і спортом [13].

О. Гевко вважає, що при освоєнні особистістю «комплексу певних дій, придбаних у вищому, загальноосвітньому навчальному закладі, за допомогою власного досвіду здійснюється позитивне та всебічне взаємозбагачення організму людину» [3, с. 31]. Автор стверджує, що процес формування здоров'я та здорового способу життя передбачає: «розробку та впровадження системи профілактики і моніторингу здорового способу життя молоді, яке створює фізичний, інтелектуальний, духовний і соціальний базис, інтелектуальний і фізичний потенціал нашої держави» [3, с. 31].

Сучасні вчені [1; 4; 10; 11] розглядають питання здорового способу життя студентів і можливості зміцнення здоров'я майбутніх фахівців, але, на наш погляд, недостатньо приділяють уваги проблемі орієнтування студентів на підвищення рівня фізичної культури з метою поліпшення інтелектуального здоров'я.

Мета написання статті. На основі теоретичного аналізу науково-методичної літератури визначити поняття «інтелектуальне здоров'я студента» і здійснити обґрунтування взаємовпливу фізичної культури та інтелектуального здоров'я.

Виховання й формування майбутнього фахівця, справжнього інтелігента із широким світоглядом і справжньою внутрішньою культурою багато в чому відбувається в середовищі вищого навчального закладу. Студентський вік є сприятливим для формування ціннісних орієнтацій як стійкої властивості особистості.

Специфічний спосіб життя студентської молоді має свої особливості, пов'язані з віком, характером, особливостями навчальної діяльності, умовами побуту, відпочинку й ряду інших факторів [8]. Надто важливо, щоб фізична культура відігравала провідну роль у становленні особистості. Такі вчені, як В. Бабич, В. Курінна, Н. Крутогорська, К. Оглоблін, А. Популях, Г. Приходько, Д. Солопчук, О. Деминський та інші у своїх дослідженнях вказували на доцільність використання методів фізкультури з метою зміцнення здоров'я молоді. Доведено, що заняття фізичною культурою і спортом уповільнюють процес старіння кісткової тканини на 10-15 років, підвищується рухливість хребта та грудної клітини, нормалізується жировий обмін; фізичні навантаження збільшують еластичність легеневої тканини, відбуваються регенеративні процеси в бронхах, легеневій тканині, дихальних м'язах, суглобовому апараті грудної клітини і хребта. Під впливом оптимальних фізичних тренувань серце і судини укріплюються, викликаються до життя їхні резервні сили, підвищується працездатність і витривалість серця і кровоносних судин. Фізичні вправи значно впливають на збільшення сили, врівноваженості і рухливості основних нервових процесів – збудження і гальмування, що веде до покращення регуляції функцій організму. У результаті використання фізичних вправ відбувається збудження підкоркових центрів, особливо ретикулярної формації стовпа мозку, покращується діяльність клітин великого мозку, що позитивно впливає на розумову працездатність та інтелектуальний потенціал майбутнього фахівця [10]. Тобто фізична культура має тісний взаємозв'язок із рівнем фізичного розвитку, самопочуттям, доведений вплив на формування моральних і духовних цінностей, інтелектуальний рівень студента, академічну успішність тощо. [5; 7].

У сучасному суспільстві бути культурною людиною означає не тільки мати вищу освіту, але й бути добре розвиненим фізично, добре виглядати та прекрасно себе почувати. Недолік знань у галузі фізичної культури шкодить людині набагато більше, ніж відсутність яких-небудь інших знань. Іншими словами, яких би вершин не досягала, чим би не займалась людина, вона ніколи не буде почувати задоволення і щастя, якщо вона не буде здоровою.

Величезне значення має фізкультурна освіта дитини з раннього віку, яку вона одержує в родині, дитячому садку, школі. Адже фізична культура, як важливий елемент культури, дає можливість зберігати здоров'я, стати гарним, упевненим, успішним, підкорити своє тіло власній волі, стати господарем становища в будь-якій стресовій ситуації, розширити діапазон

приспосувальних механізмів організму, зробити його менш сприйнятливим до несприятливих умов зовнішнього середовища.

Аристотель вважав, що виховання людини припускає взаємозв'язок фізичного й естетичного. Необхідно формувати в людині почуття прекрасного. Тільки тоді вихованець буде мати повноцінний фізичний розвиток, міцне здоров'я, якісну освіту, тобто високий рівень культури [13].

Фізичну культуру розглядаємо як частину загальної культури людини.

В «Новітньому філософському словнику» поняття «культура» (лат. *cultura* — оброблення, виховання, освіта) трактується як система надбіологічних програм, що історично розвиваються, людської діяльності, поведінки й спілкування, що виступають умовою і зміною соціального життя у всіх її основних проявах [12].

На думку Г.К. Зайцева, «забезпечення життєдіяльності людини відбувається на біологічному, фізіологічному, соціальному рівнях за допомогою двох основних механізмів — збереження здоров'я й підвищення його резервів. Ефективність цих механізмів, як відомо, залежить від багатьох факторів (матеріального забезпечення, особливостей трудової діяльності, екологічної обстановки і т.д.). Але головну роль відіграє культурний рівень (моральність) самої людини, основною характеристикою якої в рамках поставленої проблеми є його відношення до свого здоров'я та здоров'я інших людей» [5, с.26].

Сучасні дослідники розглядають фізичну культуру як частину загальної культури особистості, що визначає її культуру відносно власного здоров'я та формується у процесі фізичного виховання [6]; як діяльність, що цілеспрямовано здійснює вплив на процес фізичного вдосконалення людини та дозволяє забезпечити спрямований розвиток її життєво важливих фізичних якостей і здібностей [9]; як могутній природний засіб оздоровлення та неспецифічної профілактики (громадянської та особистої), який тісно поєднується з профілактичним напрямком медицини [10].

Фізична культура дозволяє за допомогою своїх специфічних засобів і методів розкривати потенційні фізичні можливості людини і здатність до оздоровлення організму. На наш погляд, фізична культура є результатом багатогранної творчої діяльності суспільства. Вона успадковує культурні цінності, створені суспільством на попередніх етапах, і розвиває їх залежно від політичних, економічних, матеріальних можливостей певної історичної епохи.

Положення про те, що фізична культура — галузь культури, яка пов'язана із соціальним перетворенням тіла людини, його фізичного стану, можна зустріти в науковій літературі. Так, наприклад, О. Камасв відзначає, що «фізична культура по праву називається культурою, оскільки вона є способом і результатом перетворення людиною її власної даності» [7, с.39]. Із цього випливає, що культура в широкому розумінні цього слова, визначає інтелект людини.

Наступний важливий аспект культури студента — інтелектуальна культура. О. Белякова стверджує, що «інтелектуальна культура — це особистісне складне утворення, що відображає рівень та характеристику певної сукупності знань, умінь, пізнавальних властивостей, аналітико-прогностичне мислення майбутнього вчителя, ... у процесі якого здійснюється взаємодія з навколишнім світом, іншими людьми...» [2, с. 88].

Людина з високим рівнем фізичної культури повинна добре знати закономірності функціонування і розвитку організму, шляхи, механізми та засоби впливу на нього. У такої людини повинна бути вироблена потреба в систематичному впливі на свій фізичний стан із метою зміни його в потрібному напрямку. Ця людина повинна мати вміння й навички правильно, відповідно до прийнятих в суспільстві норм та зразків, використовувати найбільш ефективні засоби такого впливу.

Отже, фізичну культуру можна визначити як сукупність досягнень суспільства у створенні і раціональному використанні спеціальних засобів, методів і умов цілеспрямованого на вдосконалення фізичного, духовного та інтелектуального потенціалу людини. Однією із складових фізичної культури студентів є знання та інтелектуальні властивості. Спеціальні знання про збереження та зміцнення здоров'я, формування ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя є підґрунтям формування інтелектуального здоров'я студента [9].

Тому розглянемо інтелектуальне здоров'я як важливий компонент здоров'я та культурного рівня студента (Рис. 1)

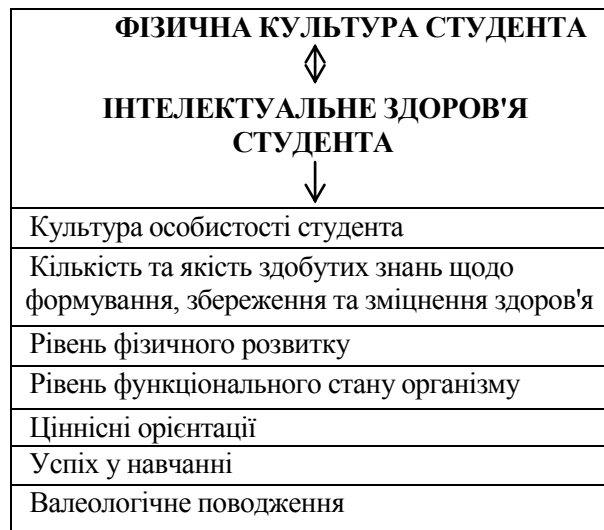


Рис.1 Структура інтелектуального здоров'я студента

Отже, інтелектуальне здоров'я студента – це сукупність компонентів здоров'я, культурний рівень, що визначає сформовані ціннісні орієнтири, ступінь академічної успішності, рівень фізичного й соціального розвитку, фізичної підготовленості на основі накопичених знань про здоров'я, вироблення здорової поведінки (дотримання правил здорового способу життя). На всі перераховані фактори інтелектуального здоров'я безпосередньо впливає фізична культура. Таким чином, можна стверджувати про наявність взаємозв'язку інтелектуального здоров'я та фізичної культури студента.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Теоретичний аналіз науково-методичної літератури дозволяє визначити поняття «інтелектуальне здоров'я студента» як компонент здоров'я та рівня культури, успішності в навчанні, фізичного розвитку на основі накопичених валеологічних знань, умінь та навичок використовувати оптимально використовувати ці знання, ціннісних орієнтацій, а також позначити взаємовплив фізичної культури студента та виділені показники інтелектуального здоров'я.

Перспективи подальших досліджень припускають вивчення взаємовпливу фізичної культури з іншими компонентами здоров'я студентів.

Список використаних джерел

1. Аникеева Н. Г. Формирование здоровьесберегающей компетенции студентов при профессиональной подготовке в вузе на материале дисциплины «Физическая культура»: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Аникеева Наталья Геннадиевна. – Тюмень, 2009. – 245 с.
2. Белякова О. С. Загальна культура особистості та її види / О. С. Белякова // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школі. – Запоріжжя, 2011. – № 17 (70). – С. 88-93.
3. Гевко О. І. Формування здорового способу життя та зміцнення здоров'я у майбутніх педагогів / О. І. Гевко // Вісник університету «Україна». – 2010. – № 1. – С. 25–31.
4. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів / Г. П. Грибан. – Житомир : Рута, 2009. – 594 с.
5. Зайцев Г. К. Валеология. Культура здоровья : книга для учителей и студ. пед. спец. / Г. К. Зайцев, А. Г. Зайцев. – Самара : БАХРАХ-М, 2003. – 272 с.
6. Иванова Л. І. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх навчальних закладів : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Иванова Любовь Ивановна. – К., 2007. – 376 с.
7. Камаев О. І. Сучасні вимоги і шляхи удосконалення процесу підготовки фахівців із фізичного виховання та спорту / О. І. Камаев, Г. М. Андрієнко // Теорія та методика фізичного виховання. – 2003. – № 1. – С. 2–4.

8. Кобзева І. О. Психолого-педагогічні та соціальні фактори, що впливають на стан здоров'я студентів коледжу / І. О. Кобзева // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школі. – Запоріжжя, 2010. – № 8 (61). – С. 195–199.
9. Коваль Л. Н. Влияние интеллектуального компонента физкультуры на формирование здоровья и физической подготовленности студентов высшего учебного заведения : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Л. Н. Коваль. – Майкоп, 2004. – 20 с.
10. Курінна В. В. Вплив фізичної культури і спорту на організм людини / В. В. Курінна, Т. В. Копаєва // Теорія та методика фізичного виховання. – 2009. – № 4. – С. 48–50.
11. Новак Е. Здоровье студенческой молодежи / Е. Новак // Вестник ВолГУ. — 2001. – Сер. 7, вып. 1. – С. 125–132.
12. Новейший философский словарь / под ред. А. Грицанов. – Минск, 1999. – 1450 с.
13. Самошкіна А. Стан фізичного здоров'я студентів вищих навчальних закладів / А. Самошкіна // Молода спортивна наука України. – 2012. – Т. 2. – С. 184–187.
14. Тарасенко І. Р. Формирование социально-духовных ценностей средствами физической культуры в процессе профессиональной подготовки студенческой молодежи : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Тарасенко Ивета Рудольфовна. – Саратов, 2005. – 187 с

References

1. Anikeyeva, NI 2009, *Formirovaniye zdorovyeberegayushcheyu kompetentsii studentov pri professionalnoy podgotovke v vuze na materiale distsipliny "Fizicheskaya kultura"* [Forming of maintainance of health jurisdiction of students at professional preparation in the institute of higher on material of discipline the "Physical culture"], Kand. ped n. thesis, Tyumen.
2. Bieliakova, OS 2011, 'Zahalna kultura osobystosti ta ii vydy', *Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkoli* [Pedagogics of forming of creative personality is at higher and general school], Zaporizhzhia, no. 17 (70), pp. 88-93.
3. Hevko, OI 2010, 'Formuvannia zdorovoho sposobu zhittia ta zmitsnennia zdorovia u maibutnikh pedahohiv', *Visnyk universytetu «Ukraina»* [An announcer of university is «Ukraine»], Kyiv, no. 1, pp. 25–31.
4. Hryban, HP 2009, *Zhyttiediialnist ta rukhova aktyvnist studentiv* [Vital functions and motive activity of students], Zhytomyr.
5. Zaitsev, HK 2003, *Valeologiya. Kultura zdorovya* [Valeologiya. Culture of health], Samara.
6. Ivanova, LI 2007, *Pidhotovka maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury do fizkulturno-ozdorovchoi roboty z uchniamy zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv* [Training of future teachers of physical culture to to athletic-health-improvement work with the students of general educational establishments], Kand. ped. n. thesis, spets. 13.00.04, Kyiv.
7. Kamaiev, OI & Andriienko, HM 2003, 'Suchasni vymohy I shliakhy udoskonalennia protsesu pighotovky fakhivtsiv iz fizychnoho vukhovannia ta sportu', *Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia* [Theory and method of physical education.], no. 1, pp. 2-4.
8. Kobzieva, IO 2010, 'Psykhologo-pedahohichni ta sotsialni factory, shcho vplyvaiut na stan zdorovia studentiv koledzhu', *Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkoli* [Pedagogics of forming of creative personality is at higher and general school], Zaporizhzhia, no. 8 (61), pp. 195-199.
9. Koval, LN 2004, *Vliyaniye intellektualnogo komponenta fizkultury na formirovaniye zdorovya y fizicheskoy podgotovlennosti studentov vysshogo uchebnogo zavedeniya* [Influence of intellectual component of physical education on forming of health and physical preparedness of students of higher educational establishment], Kand. ped. n. abstract, Maikop.
10. Kurinna, VV & Kopayeva, TV 2009, 'Vplyv fizychnoi kultury i sportu na orhanizm liudyny', *Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia* [Theory and method of physical education], Kharkiv, no. 4, pp. 48-50.
11. Novak, EV 2001, 'Zdorovye studencheskoy molodezhi', *Vestnik Volgogradskogo gosudarstvennogo universiteta* [Announcer of the Volgograd state university], seriya 7, no. 1. pp. 125-132.
12. Gritsanov, A (ed.) 1999, *Noveishyy filosofskyy slovar* [The Newest philosophical dictionary], Minsk.
13. Samoshkina, A 2012, 'Stan fizychnoho zdorovia studentiv vyshykh navchalnykh zakladiv', *Moloda sportyvna nauka Ukrainy*. [Young sporting science of Ukraine], vol. 2, pp. 184-187.
14. Tarasenko, YR 2005, *Formyrovaniye sotsialno-dukhovnykh tsenmostei sredstvami fizicheskoy kultury v protsesse professionalnoy podgotovki studencheskoy molodezhi* [Forming of social-spiritual values facilities of physical culture in the process of professional preparation of student young people], Kand. ped. n. thesis, Saratov.

Стаття надійшла до редакції 11.11.2014р.