

УДК 316.4:37.037:378.18

Мальцева Ольга Борисівна

кандидат медичних наук, доцент
кафедра основ здоров'я, факультет здоров'я та фізичного виховання
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»
м. Ужгород, Україна
55olgamobo@gmail.com

Мелега Ксенія Петрівна

кандидат медичних наук, доцент
кафедра основ здоров'я, факультет здоров'я та фізичного виховання
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»
м. Ужгород, Україна
xenia.melega@uzhnu.edu.ua

Дуб Мар'яна Михайлівна

старший викладач
кафедра основ здоров'я, факультет здоров'я та фізичного виховання
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»
м. Ужгород, Україна
marjana.dub@uzhnu.edu.ua

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ СОЦІАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ВИШУ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Анотація. Актуальність проблеми полягає в необхідності підвищення рівня соціального здоров'я студентів, адже спостерігається погіршення в останні десятиліття не тільки соматичного здоров'я молоді, але й інших складових здоров'я – психічної і соціальної. Мета дослідження є висвітлення питання підвищення рівня соціального здоров'я студентів засобами фізичного виховання, компетентності студентської молоді в питаннях розуміння суті соціального здоров'я, значення при формуванні здорового способу життя, в процесі вивчення функцій і ролей у соціальному середовищі. Методи дослідження: соціометричне опитування у формі анкетування з метою дослідження комплексу показників, що визначають стан соціального здоров'я студентів. Результати дослідження: важливий метод соціалізації студентів – систематичне (щодня) виконання фізичних вправ на протязі навчання, обов'язкові заняття в командних іграх (волейбол, баскетбол, футбол). Заохочення студентів до фізичної активності вдосконалює процес їхньої соціалізації, формує (розвиває) всі елементи, які потрібні для соціального здоров'я молоді взагалі. Рациональне використання молодіжного потенціалу в процесі соціального розвитку визначає напрямки розвитку суспільства загалом.

Ключові слова: соціальне здоров'я, студенти, фізичне виховання.

Вступ. Стрімкі соціально-економічні зміни, що відбуваються останнім часом в Україні, на жаль, не сприяють покращенню стану здоров'я її мешканців. Навпаки, останнім часом можна спостерігати негативні тенденції у цьому аспекті: збільшується кількість студентів, у яких фіксуються ті чи інші захворювання, які нерідко ускладнюються хронічним перебігом. Проблема полягає не лише у погіршенні соматичного здоров'я, але й інших складових здоров'я – психічної і соціальної [7, с.6-9; 6, с.16-20].

Зменшується кількість студентів, які ведуть здоровий спосіб життя, а погіршення стану здоров'я обмежує успіхи у навчанні та соціальну активність. Спостерігається дезадаптація частини молоді у суспільстві, зниження прагнення до самореалізації; збільшення правопорушень; занепад статевої культури. Все це свідчить про зниження рівня соціального здоров'я молодого покоління, підтверджує негативний вплив факторів соціального середовища на організм [1, с.64-66].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Соціальне здоров'я є дуже важливою складовою індивідуального здоров'я людини, і великі інформаційні навантаження, нервово-емоційні напруження, що тривалий час впливають на організм студента, а протягом учбового року посилюються, – все це загалом погіршує стан здоров'я молоді. Останнім часом вивчення проблеми соціального здоров'я взагалі та розкриття сутності поняття «соціальне здоров'я особистості» зокрема привертає все більше вчених. Категорія «соціальне здоров'я» в літературі використовується все частіше, однак питання щодо зміс-

ту поняття та його структури і показників залишаються дискусійними, аспекти соціального здоров'я є найменш вивченим і в той же час чи не найбільш перспективним для вивчення елементом здоров'я [2, с.36-41; 5, с.53-59; 3, с.4-8].

В окремих першоджерелах «соціальне здоров'я» людини, гармонійний внутрішній світ особистості, розглядається як складова психічного, а не соціального здоров'я. Переважно це обумовлено тим, що більш прийнятними в аспекті соціального здоров'я варто вважати оптимальні стосунки в суспільстві (з сокурсниками, з тими, хто поряд). Соціальне здоров'я характеризується рівнем соціалізації особистості, ставленням до норм і правил, прийнятих у суспільстві, соціальними зв'язками з людьми й соціальними інститутами, набутим соціальним статусом та прагненням до його підвищення у межах чинних законів і моральних традицій, джерелами і рівнем доходів і витрат тощо.

Соціальна спрямованість особистості знаходить своє вираження по відношенню: до інших людей (доброта, чуйність, повага, дружба, симпатія тощо); до своїх видів діяльності (сумлінність, дисциплінованість, працьовитість, відповідальність); до своєї Батьківщини (патріотизм, героїзм, відданість ідеалам); у відношенні до самого себе (гідність, гордість, скромність, самолюбство); до природи, речей, різних явищ (ощадливість, акуратність) [2, с.36-41].

Важливим є розуміння сутності соціального здоров'я В.Колесовим: «це сукупність нормативних уявлень про власну соціальну поведінку у відповідності з соціально-екологічними характеристиками

навколишнього середовища і суб'єктивних відчуттів, пов'язаних з ними». Автор визначає такі показники соціального здоров'я: соціокультурна активність; здатність до розподілу соціальних явищ за критеріями моральних норм; здатність підвищувати рівень інтелекту та ідентифікувати себе з певною соціальною групою; мати достатній рівень самоорганізації і організації взаємодії з соціумом; здатність до критичного мислення; здатність відчувати почуття довіри до людей. При цьому, на думку науковця, доцільними є такі критерії соціального здоров'я – гармонійність відносин особистості з соціальним оточенням та соціальна зрілість особистості (виражається у відповідальності, терплячості, саморозвитку) [4, с.217-229].

За даними інших авторів, соціальне здоров'я характеризується індивідуальними особливостями і соціальною ситуацією: відносини соціального суб'єкта з соціальним середовищем на мікро-, мезо- і макрорівнях, що виражається в суб'єктивній і об'єктивній достатності його соціального статусу для реалізації власних потреб, цілей і цінностей відповідно до суспільних потреб. Тобто, соціальне здоров'я загалом визначає позитивність стану або ефективність функціонування людини як соціального об'єкта [3, с.4-8; 6, с.16-20].

Розкриваючи нормативну модель соціального здоров'я особистості, Л.Колпіна вважає її (модель) сукупністю параметрів, що відображають актуальну здатність індивіда відтворювати своє буття за допомогою соціальних зв'язків і відносин – це пасивна соціальна адаптація. Важливим є розкривати в цих соціальних відносинах себе (самореалізація), оптимізувати свої особистісні відносини, формувати соціальну творчість, усвідомлювати своє соціальне призначення в різних соціальних сферах (відповідно до різних аспектів соціального статусу) [5, с.53-59].

Важливим завданням сучасної освіти є те, щоб студенти знали і раціонально використовували потенційні можливості свого організму; вміли регулювати свої емоції; були екологічно грамотними та мали бажання до набуття знань, умінь і навичок збереження та зміцнення здоров'я. Практика свідчить, що набуття і закріплення настанов на здоровий спосіб життя формує духовно, фізично і соціально здорову особистість. Враховуючи зазначене вище, необхідним є покращення стану здоров'я студентів шляхом активного використання комплексу методів відновлення.

Метою статті є висвітлення питання підвищення рівня соціального здоров'я студентів засобами фізичного виховання, компетентності студентської молоді в питаннях розуміння суті соціального здоров'я, значення при формуванні здорового способу життя.

Завдання дослідження: 1) провести аналіз літературних джерел щодо стану соціального здоров'я студентської молоді. 2) обґрунтувати значення комплексу відновлення, сформувавши для дослідження комплекс показників, що визначають стан соціального здоров'я студентів; 3) провести дослідження по ефективності використання комплексу відновлення стану здоров'я студентської молоді за показниками соціального здоров'я засобами фізичного виховання.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувався комплекс методів дослідження: анкетування, педагогічне спостереження, методи порівняльного аналізу результатів дослідження. Анкетування відноситься до соціометричних методів з метою виявлення міжособистісних відносин шляхом фіксації взаємних почуттів, симпатії і неприязні серед членів групи, для дослідження особливостей міжособистісних відносин в малих групах

(наприклад, студентської групи).

За допомогою соціометричного опитування можна одержати оптимальну інформацію про позиції індивідів в групі (наприклад, про ступінь популярності, про типи міжособистісних відносин, про наявність у групі неформального лідера, про групову згуртованість і т. д.) і на їх основі виявити позитивні, конфліктні, напружені або індиферентні ділянки, що має дуже велике значення для корегування міжособистісних відносин в групі.

Соціометричне опитування проводилося у формі роздавального анкетування на місці: були роздані респондентам анкети, проконтрольоване їх заповнення, збирання анкет. Враховувалося, що адекватне розуміння сучасного стану молодіжної проблеми є важливим для прогнозів майбутнього українського суспільства.

Нові феномени українських повсякденних оздоровчих та відновлюючих, здоров'я зберігаючих практик для молоді (таких, що мають вплив на стан здоров'я), поступово стають предметом теоретичних та методологічних дискусій.

Проводилось також обстеження студентів з метою виявлення стану такого показника як рівень самооцінки (висока, середня, низька) – здатність особистості оцінити особливості свого характеру, моральні якості, природні здібності, вчинки, зовнішність (особиста самооцінка), а також процес і результат своєї діяльності (діяльнісна самооцінка). Неадекватна, тобто завищена або занижена самооцінка, а також нестійка самооцінка деформують внутрішній світ особистості, спотворюють її мотивацію і емоційно-вольову сферу і тим самим перешкоджають гармонійному розвитку особистості, психічному і соціальному здоров'ю. Обстеження підтвердило досить низьку товариськість, часто нетактовність студентів при спілкуванні, в окремих випадках – безвідповідальність та недисциплінованість, безініціативність. Неврівноваженість при спілкуванні з іншими людьми, недостатню активність у міжособистісних відносинах.

Студентам було запропоновано комплекс з використанням засобів фізичного виховання: виконання фізичних вправ: щодня, активні, без предметів, для різних м'язових груп, різноманітні за характером, що сприяло швидкій адаптації при взаємодії студентів в командних іграх. Використовувались заняття в спортивних секціях (волейбол, баскетбол, футбол). Робота в команді сприяла згурпуванню студентів, формувала мотивацію до узгоджених дій, взаємодопомоги, колективізму. Також було дано рекомендації, що будуть сприяти адаптації учнівської молоді до умов навчання і проживання в соціумі, формуванню соціального здоров'я (методика «Управління емоціями», методика «Формування вольових якостей»), позитивного ставлення до себе і віри у власні сили.

Виклад основного матеріалу. Для вирішення завдань дослідження було відібрано 24 студента факультету здоров'я та фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет» віком 19 років, з них 14 (58 %) дівчат та 10 (42%) юнаків. Обстеження студентів методом анкетування дало можливість встановити рівень соціальної активності та спрямованості за бальною системою оцінки. Більшість – 15 (63%) осіб, проявили невпевненість у собі, ніяковість при розмовах, особливо з незнайомими людьми, низьку товариськість, тактовність, відповідальність, дисциплінованість, ініціативність та комунікативність (1 бал). На низькому рівні (1 бал) виявилась також здатність до самооцінки (позитивної, адекватної, стабільної); студенти були за окре-

мими показниками незадоволені собою у відносинах в сім'ї, групі, в окремих випадках відмічали свою неврайнованість при спілкуванні з іншими людьми.

Студенти у більшості підтвердили недостатню активність (1 бал) у міжособистісних відносинах, досить низьку культуру поведінки та культуру користування матеріальними благами. Низькою була здатність адекватно реагувати на морально – етичні ситуації у процесі спілкування в групі, з викладачами, та керувати емоціями під час навчання загалом та виконання фізичних вправ зокрема. Тільки частково (1 бал) студенти усвідомлювали свою соціальну цінність (в сім'ї, групі), а розуміння необхідності підготовки до праці, тобто оволодіння знаннями, уміннями і навичками – було сформовано фрагментовано.

Знання моральних норм і правил поведінки в суспільстві, значущість моральних якостей у підготовці до життя були практично відсутні. В 33% (8 осіб) випадків дуже низькою (0 балів) була здатність до колективної взаємодії, процесів спілкування в групі, та спрямованість на суспільно корисну працю. Сприйняття соціальної реальності (0-1 бал) було неадекватним, з нерозумінням можливостей доступу молоді до нових можливостей у сфері освіти, соціальної активності і зайнятості.

Заохочення студентів до занять у спортивних секціях, таких як баскетбол та волейбол, футбол, а також використання після фізичних навантажень прийомів самомасажу сприяли не тільки покращенню показників фізичного здоров'я. Були проведені заняття по формуванню вольових якостей, набуття навиків управління емоціями, ознайомлення з прийомами соціальної адаптації - це дозволило підвищити загальний інтелектуальний рівень студентів.

Повторне опитування підтвердило ефективність запропонованого комплексу для переосмислення студентами значущості свого буття, сприяли посиленню (більшість) активності у життєдіяльності в групі. Так, 20 (83%) студентів підняли рівень соціального статусу з 0-1 бала до 2-3 балів, а 4 (17%)

студенти - досягли 3 бальної оцінки.

Збільшилися: здатність адекватно реагувати на морально-етичні ситуації у процесі спілкування та керувати емоціями під час навчання (та контактів з членами сім'ї, суспільства) загалом та при виконання фізичних вправ зокрема; розуміння необхідності підготовки до праці, тобто оволодіння знаннями, уміннями і навичками; прагнення до самовдосконалення своєї особистості.

Покращилися: культура поведінки (товариськість, тактовність), культура користування матеріальними благами; задоволеність собою у відносинах в сім'ї, групі; врівноваженість спілкування з іншими людьми; комунікативність.

Підвищилися: відповідальність, дисциплінованість; знання правил поведінки в суспільстві, значущість моральних якостей у підготовці до життя; адекватне сприйняття соціальної реальності; - усвідомлення своєї соціальної цінності (в сім'ї, групі).

Висновки. Проведено аналіз літературних джерел щодо стану соціального здоров'я студентської молоді. Встановлено, що соціальне здоров'я студента – це складне за змістом і структурою поняття, яке є сукупністю структурних компонентів, що передбачають готовність молоді до дорослого життя, реалізації власного потенціалу в соціумі, взаємодії з близькими та соціумом, прагнення до постійного удосконалення тощо. Обґрунтовано значення комплексу відновлення, сформовано для дослідження комплекс показників, що визначають стан соціального здоров'я студентів. Проведено дослідження по ефективності використання комплексу відновлення стану здоров'я студентської молоді засобами фізичного виховання за показниками соціального здоров'я. Використання засобів фізичного виховання сприяє формуванню у студентів дисциплінованості, відповідальності, учити правилам поведінки в групі зокрема та правилам життєдіяльності в соціумі загалом. Представлені дослідження є етапом виконання комплексних наукових досліджень, потребують уточнення та продовження.

References

1. Abashkina, R.A. (2016). Otnoshenie studentov k fizicheskoi kulture i sportu kak sposobu formirovaniya zdorovogo sposoba zhizni [The students' attitude to physical culture and sport as the formation method of a healthy lifestyle]. In *Aktualnie voprosy, problemy fizicheskoi kultury, sporta, turizma i rekreatsij* [Actual tasks and problems of physical culture, sport, tourism and recreation]. Proceedings of the IVth all-Russian International Scientific and Practical Conference (pp.64-66). Tomsk: STT [in Russian].
2. Horianna, L. (2009). Sotsialne zdorovia ludyny yak pokaznyk kultury spilkuvannia [Social health of human as an indicator of communication culture]. *Ridna shkola* [Native school], 4, 36-41 [in Ukrainian].
3. Horodnova, N.M., Panka, V.H. (2009). *Eksperimentalne doslidzhennia pozitivnogo stavlennia uchniv i studentiv do zdorovogo sposobu zhyttia* [Experimental research of schoolchildren's and students' positive attitude to the healthy lifestyle]. Kyiv: Nika-Centr [in Ukrainian].
4. Kolesov, V.I. (2009). Sotsyalnoe zdorovie studentov [Students' social health]. *Vestnik Sankt-Peterburhskoho universiteta MVD Rossii* [Saint-Petersburgh university newsletter of MIA in Russia], 2 (42), 217-229 [in Russian].
5. Kolpyna, L.V. (2009). Sotsyalnoe zdorovie: normativnaia model i realnost [Social health: normative model and reality]. *Srednerusskiy vestnik obshchestvennikh nauk* [Middle Russian newsletter about social sciences], 3, 53-59 [in Russian].
6. Korzh, V.P., Sorokin, V.O., & Bashkin, I.M. (2009). Sotsialna rol fizychnoi kultury i sportu v zmitsnenni i pidtrymanni zdorovia naseleння Ukrainy [A social role of physical culture and sport in strengthening and supporting of Ukrainian population health]. *Visnyk sotsialnoi hihieny ta orhanizatsii ohorony zdorovia Ukrainy* [Newsletter about social hygiene and organization of health protection in Ukraine], 3, 16-20 [in Ukrainian].
7. Korniiichuk, O.P. (2013). Sotsialnyi vymir pokaznykiv rozvytku ohorony zdorovia [Social measure of health protection development indicators]. *Simeina meditsyna* [Family medicine], 2, 6-9 [in Ukrainian].

Список використаної літератури

1. Абашкина Р.А. Отношение студентов к физической культуре и спорту как способу формирования здорового способа жизни / Р.А.Абашкина. // Материалы 1У Всероссийской с международным участием научно – практической конференции «Актуальные вопросы проблемы физической культуры, спорта, туризма и рекреации». Томск: STT. – 2016. – С.64–66.
2. Горяня Л. Соціальне здоров'я людини як показник культури спілкування /Лариса Горяня // Рідна школа. – 2009. – №4. – С.36-41.
3. Експериментальне дослідження позитивного ставлення учнів і студентів до здорового способу життя: метод. посіб. / за ред. Городнової Н.М., Панка В.Г. – К.: Ніка-Центр, 2009.- С.68.
4. Колесов В. И. Социальное здоровье студентов / В.И.Колесов // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2009. – №2 (42). – С.217-229.

5. Колпина Л.В. Социальное здоровье: нормативная модель и реальность / Л.В.Колпина // Среднерусский вестник общественных наук. – 2009. – №3. – С.53-59.
6. Корж В.П. Соціальна роль фізичної культури і спорту в зміцненні і підтриманні здоров'я населення України /В.П.Корж, В.О.Сорокін, І.М.Башкін //Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України. – 2009. – №3. – С.16–20.
7. Корнійчук О.П. Соціальний вимір показників розвитку охорони здоров'я /О.П.Корнійчук // Сімейна медицина. – 2013. – № 2. – С.6–9.

Стаття надійшла до редакції 31.03.2018 р.
Стаття прийнята до друку 11.04.2018 р.

Мальцева Ольга

кандидат медичинських наук, доцент кафедра основ здоров'я
факультет здоров'я і фізического виховання
ГВНЗ Ужгородський національний університет
г.Ужгород, Україна

Мелега Ксенія

кандидат медичинських наук, доцент кафедра основ здоров'я
факультет здоров'я і фізического виховання
ГВНЗ Ужгородський національний університет
г.Ужгород, Україна

Дуб Марьяна

старший преподаватель кафедра основ здоров'я
факультет здоров'я і фізического виховання
ГВНЗ Ужгородський національний університет
г.Ужгород, Україна

**ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ СОЦИАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ СРЕДСТВАМИ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Аннотация. Актуальность проблемы состоит в необходимости повышения уровня социального здоровья студентов, поскольку отмечено ухудшение в последние десятилетия не только соматического здоровья молодежи, но и других составляющих здоровья – психической и социальной. Цель исследования – освещение вопроса повышения уровня социального здоровья студентов средствами физического воспитания, компетентности студенческой молодежи в вопросах понимания сути социального здоровья, значения при формировании здорового способа жизни, в процессе изучения функций и ролей в социальной среде. Методы исследований: социометрический опрос в форме анкетирования с целью исследования комплекса показателей, определяющих состояние социального здоровья студентов. Результаты исследования: поощрение студентов к физической активности совершенствует процесс их социализации, формирует (развивает) все элементы, необходимые для социального здоровья молодежи вообще. Рациональное использование молодежного потенциала в процессе социального развития определяет пути развития общества в целом.

Ключевые слова: социальное здоровье, студенты, физическое воспитание.

Maltseva Olga

Candidate of Medical Sciences, Associate Professor
Department of Health Bases
Faculty of Health and Physical Education
State University «Uzhhorod National University»
Uzhhorod, Ukraine

Melega Ksenia

Candidate of Medical Sciences, Associate Professor
Department of Health Bases
Faculty of Health and Physical Education
State University «Uzhhorod National University»
Uzhhorod, Ukraine

Dub Marjana

Senior Lecturer
Department of Health Bases
Faculty of Health and Physical Education
State University «Uzhhorod National University»
Uzhhorod, Ukraine

**ENHANCING THE LEVEL OF SOCIAL HEALTH OF STUDENTS OF EDUCATIONAL
ESTABLISHMENTS BE MEANS OF PHYSICAL EDUCATION**

Abstract. Relevance of the problem under consideration consists of necessity of increase equal of social health of students, as worsening is marked in the last decades of not only somatic health of young people but also other constituents of health – psysical and social. The outlooks of domestic and foreign scientists are considered to

maintenance of concept of social health of students personality. A research aim is illumination of question of increase of social health of students level by facilities of physical activity, to the competence of student young people in the questions of understanding of essence of social health, value at forming of healthy method of life, in the process of study of functions and roles in a social environment. Special measures of prevention of social health are systematic practicing of physical exercises starting and gymnastics (run, walk, crawl) during the students life. It is necessary to correctly conduct physical and social exercises, to attract all elements that are necessary for formation of social health of the young generation. Methods of research used: sociological method questioning in form questionnaire. Research results: Encouragement of students to physical activity perfects the process of their socialization, forms (develops) all elements necessary for social health of young people in general. Rational use of youth potential in process of social development determines the ways of development of society on the whole. Rational use of youth potential is in the process of social reproduction and its performance is determined by the directions and ways of realizing this potential. Based on the results obtained of the analysis we have selected the most urgent social pedagogical problems of students, formulated the corresponding problems to overcome them, and highlighted the criteria to judge the effectiveness of these tasks.

Key words: social health, students, physical exercises and social activity.