УДК 351.82:332.3 (477)
DOI https://doi.org/10.32851/tnv-pub.2022.6.2

ФОРМУВАННЯ ТА РЕАЛІЗАЦІЯ ДЕРЖАВНОЇ ПОЛІТИКИ У СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНІЙ СФЕРІ ЩОДО ЗБЕРЕЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Рибчич І. Є. *– кандидат наук з державного управління,*
доцент, доцент кафедри спортивної медицини та здоров'я людини
Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського
ORCID: 0000-0002-4578-4705

У статті досліджено що індивідуальне здоров'я є соціально значущим феноменом, за рівнем і станом якого судять про благополуччя суспільства. Сьогодні дедалі очевидніше простежується тривожна тенденція у реалізації державної політики у соціально-гуманітарній сфері щодо погіршення стану здоров'я студентської молоді, а також дорослого населення. Значна кількість студентської молоді мають відхилення у стані фізичного та психічного здоров'я, багато студентів потребують стаціонарного лікування, а також викладачі мають хронічні захворювання. Погіршення стану здоров'я відбувається на фоні низької рухової активності, гіподинамія серед студентської молоді на сучасному етапі в Україні досягла великого значення.

Доведено, що головним джерелом збереження та зміцнення ресурсів індивідуального здоров'я є систематична рухова активність протягом усього життя. Збільшення поширення серед студентської молоді куріння, вживання алкоголю та наркотиків, захоплення комп'ютерними іграми, недостатня рухова активність свідчать про низький рівень культури здоров'я, а також неефективність існуючих форм фізичного виховання. Саме фізичне виховання в закладах вищої освіти у форматі реалізації державної політики в соціально-гуманітарній сфері покликані формувати потребу студентства в збереженні здоров'я, систематичних заняттях фізичною культурою та масовим спортом.

З'ясовано, що при вирішенні завдань, пов'язаних із формуванням культури здоров'я особистості на різних етапах вікового розвитку, є доцільним звернення до системи фізичного виховання, що охоплює різні заклади вищої освіти, в межах яких можна вирішувати завдання навчання, виховання та розвитку студентської молоді, дорослого населення в аспекті залучення їх до здорового способу життя, формування мотивації здоров'я, навчання навичок фізкультурно-оздоровчої діяльності. Сьогодні утверджується соціальний феномен, котрий виражається у зацікавленості студентської молоді в збереженні здоров'я як основи активного довголіття, матеріального благополуччя, успіхів у професійній діяльності.

Усвідомлено, що сьогодні існують протиріччя між провідними цінностями здорового способу життя і відсутністю вмотивованої потреби більшості населення у систематичних заняттях фізичною культурою та масовим спортом, невідповідність проголошуваних цілей фізичного виховання та реальних можливостей їх здійснення для студентської молоді та необхідність комплексного формування здорового способу життя. Незважаючи на те, що з кожним роком все більше людей відвідують оздоровчі центри, систематичні заняття фізичною культурою та масовим спортом серед студентської молоді ще не набули ознак стійкої та цілісної системи, що має стати головним завданням для формування та реалізації державної політики у соціально-гуманітарній сфері.

Ключові слова: *державна політика, студентська молодь, індивідуальне здоров'я, формування, соціально-гуманітарна сфера, етап, фізична культура.*

Rybchych I. Ye. Formation and implementation of state policy in the social and humanitarian sphere regarding the preservation of individual health among student youth

The article examines that human health is a socially significant phenomenon, the level and condition of which is used to judge the well-being of society. The higher the level of culture of health of the whole society, the higher the level of culture of healthy lifestyle of each person. Today, an alarming trend of deterioration in the health of children and adolescents, student youth, and the adult population is increasingly evident. A significant number of children of preschool and school age have deviations in the state of physical and mental health. Many students require

inpatient treatment, and many teachers have chronic illnesses. Deterioration of the state of health occurs against the background of low physical activity, hypodynamism among children and adults of Ukraine has reached great importance.

It has been proven that the increase in the prevalence of smoking, alcohol and drug use among young people, addiction to computer games, and insufficient physical activity indicate a low level of health culture, as well as the ineffectiveness of existing forms of physical education both in organized groups and in the family. The main source of development and strengthening of human health resources is systematic motor activity throughout a person's life. It is physical education, the subject "Physical culture" in educational institutions that is designed to form a person's need for health promotion, systematic physical education and sports. However, the modern system of physical education in the process of its development and improvement reveals a number of contradictions.

It has been found that when solving tasks related to the formation of a culture of personal health at different stages of age development, it is appropriate to turn to the system of physical education, which covers various educational institutions and types of education, within the framework of which it is possible to solve learning tasks, education and development of children, youth, adults in the aspect of involving them in a healthy lifestyle, formation of health motivation, training in physical culture and health activities. Recently, a social phenomenon has emerged in Ukraine, which is expressed in people's interest in preserving and strengthening their health as a basis for active longevity and success in professional activities.

It is realized that today there are contradictions between the leading values of a healthy lifestyle and the lack of a motivated need of the majority of the population for regular physical education and sports, the inconsistency of the declared goals of physical education and the real possibilities of their implementation for each individual person, and the need for a comprehensive formation of a healthy lifestyle and the lack of development of the methodology learning the basics of a healthy lifestyle. Despite the fact that every year more and more people visit fitness clubs, regular physical education and sports activities among different categories of the population, unfortunately, have not yet acquired the features of a sustainable and integral system of behavior.

Key words: *state policy, student youth, individual health, formation, social and humanitarian sphere, stage, physical culture.*

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими і практичними завданнями. Формування та реалізація державної політики у соціально-гуманітарній сфері передбачає розвиток культури громадян, що спрямована на збереження та зміцнення свого здоров'я. Культура здоров'я особистості характеризується життєвими позиціями, грамотним та осмисленим ставленням до свого здоров'я, природи та суспільства, організацією здорового способу життя, що дозволяє активно регулювати стан людини з урахуванням особливостей організму, реалізовувати програми самореалізації, саморозвитку, що призводять до гармонійної єдності всіх компонентів здоров'я та цілісного розвитку особистості. Забезпечення єдності та взаємозв'язку соціально-гуманітарного розвитку визначає роль фізичної культури у формуванні культури здоров'я за допомогою вирішення освітніх та виховних завдань.

Багатофункціональний характер фізичної культури проявляється в тому, що вона спрямована на розвиток фізичних, естетичних та духовно-моральних якостей особистості, організацію суспільно-корисної діяльності, здорового дозвілля, профілактику захворювань, рекреацію та реабілітацію з використанням рухової активності. Важливим аспектом державної політики у соціально-гуманітарній сфері є цілеспрямоване формування усвідомленої, заснованої на глибоких знаннях та переконаннях мотивації здорового способу життя, стійкої звички постійно дбати про своє здоров'я, прищеплення навичок організації режиму повсякденної фізичної активності.

Аналіз останніх досліджень, в яких започатковано розв'язання проблеми та визначення невирішених раніше частин загальної проблеми, яким присвячена стаття. Згідно з твердженнями сучасних дослідників, турбота про здоров'я

та його збереження є природною потребою громадянина, невід'ємним елементом життєдіяльності. Здоров'я студентської молоді є комплексним і разом з тим цілісним, багатовимірним динамічний станом, що розвивається в процесі реалізації генетичного потенціалу в умовах конкретного соціального та економічного середовища і дозволяє молоді різною мірою здійснювати соціальні функції. Справжня культура фізичної активності впорядковує поведінку студентської молоді виховує почуття відповідальності, організовує та дисциплінує особистість.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, здоров'я – це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб та фізичних дефектів [4]. Здоровий вид життя для студентської молоді має стати способом життєдіяльності, що відповідає генетично зумовленим типологічним особливостям людини, конкретним умовам життя і спрямований на формування, збереження і зміцнення здоров'я і повноцінне виконання студентством соціальних функцій. Процес формування культури здоров'я серед студентської молоді реалізується насамперед у системі вищої освіти та нерозривно пов'язаний з методологією навчання основ здорового способу життя серед молоді.

Метою статті є обґрунтування формування та реалізації державної політики у соціально-гуманітарній сфері щодо збереження індивідуального здоров'я серед студентської молоді на сучасному етапі.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Сьогодні найбільш значущими суспільними факторами є мотивація на здоров'я та здоровий спосіб життя, наявність вольових якостей, необхідні прояви активності особистості, прагнення до самовдосконалення та самореалізації, подолання власної інертності щодо власного здоров'я та здорового способу життя. Інтенсифікація навчального процесу, брак можливостей для занять фізичною культурою та масовим спортом – головні причини гіподинамії серед студентів.

Більшість керівників та педагогів закладів вищої освіти недостатньо володіють спеціальними знаннями і вміннями діагностики стану здоров'я, організації фізкультурно-оздоровчої діяльності. У зв'язку з цим, одним із пріоритетних завдань модернізації освіти має стати збереження та зміцнення здоров'я учасників освітнього процесу, формування у них цінностей здоров'я та здорового способу життя. Незважаючи на те, що фізична культура має важливе значення при формуванні культури здоров'я особистості, сучасна система освіти не належним чином використовує її потенціал у процесі оздоровлення населення, що обумовлено низкою причин.

Серед таких причин відсутність інтеграції фізкультурної освіти, недостатнє використання міжпредметних зв'язків у процесі вивчення знань про здоров'я людини та слабка мотивація на здоровий спосіб життя учасників освітнього процесу і насамперед педагогів, які самі мають бути взірцем культури здоров'я та на особистому прикладі. У теорії та практиці фізичного виховання студентської молоді довгий час ця концепція мала декларативний характер і перевагу розвитку фізичних якостей і формуванню прикладних рухових умінь і навичок.

Формування та реалізація державної соціально-гуманітарної політики щодо фізкультурно-оздоровчої діяльності серед студентської молоді підтверджує високе значення масового спорту для розвитку людського потенціалу. Основними завданнями державної політики у зазначеній сфері є підвищення мотивації студентської молоді до систематичних занять фізичною культурою та масовим спортом і ведення здорового способу життя, а також на сучасному етапі розвиток інфраструктури фізичної культури та спорту в закладах вищої освіти.

Державна соціально-гуманітарна політика у сфері фізкультурно-оздоровчої діяльності серед студентської молоді визначається особливостями предметно-об'єктної галузі такого стилю управління. Формування державної соціально-гуманітарної політики щодо фізкультурно-оздоровчої діяльності для збереження індивідуального здоров'я повинно реалізуватися у межах повноважень щодо управління фінансовими, матеріальними ресурсами, а також інфраструктурою для реалізації фізкультурно-оздоровчої діяльності в закладах вищої освіти.

Формування держаної соціально-гуманітарної політики серед студентської молоді щодо фізкультурно-оздоровчої діяльності відіграє важливу суспільну роль, оскільки саме в процесі її здійснення не лише реалізуються імперативи, що випливають із відповідних функцій держави, але також формується державна політика щодо збереження індивідуального здоров'я. У тому числі визначаються основні пріоритети та встановлюються гарантії інтересів студентської молоді, регламентуються форми державної підтримки фізичної культури та масового спорту в закладах вищої освіти на сучасному етапі соціально-економічних трансформацій.

Для ефективної реалізації державної соціально-гуманітарної політики велике значення має переорієнтація сучасної системи фізичного виховання на виховання культури здоров'я особистості через формування мотивації до здорового способу життя, потреби у систематичних активних заняттях фізичною культурою та масовим спортом, освоєння спеціальних знань, умінь і навичок оздоровчих фізичних вправ у взаємозв'язку з іншими засобами оздоровлення [2].

Системний підхід у державній соціально-гуманітарній політиці до культури здоров'я дозволяє вважати фізичне виховання основним фактором здорового способу життя, що є фундаментом індивідуального здоров'я молодої людини, процесу самовдосконалення та самореалізації студентства. Розглядаючи взаємозв'язок культури здоров'я з різними компонентами фізичного виховання та видами фізкультурно-спортивної діяльності слід зазначити найбільш гармонійний взаємозв'язок сфери оздоровчої фізичної культури і масового спорту та суперечливість цього зв'язку у сфері спорту вищих досягнень.

Однак, при всій очевидній значущості фізичної культури для формування особистісної культури здоров'я студентської молоді залишається невирішеною проблема змістовного та процесуального наповнення індивідуального здоров'я студентства, методів і принципів фізичного виховання різних вікових груп населення. Суть принципу оздоровчої спрямованості фізичного виховання полягає в тому, що фізична культура має сприяти збереженню та зміцненню здоров'я, підвищенню адаптаційних можливостей. Відомо, що оптимальна рухова активність у поєднанні з раціональним харчуванням та способом життя є найбільш ефективною у профілактиці багатьох захворювань та збільшенні тривалості життя.

Заняття фізичними вправами забезпечують адаптацію серцево-судинної, дихальної та інших систем до умов м'язової діяльності, скорочують тривалість функціонального відновлення після зрушень, викликаних фізичним навантаженням, активізують та вдосконалюють обмін речовин, покращують діяльність центральної нервової системи [5]. Окрім оздоровчого ефекту фізичні вправи здійснюють морально-вольовий вплив на молоду людину, а саме підвищуються розумова та фізична працездатність, рівень розвитку рухових якостей, формуються та вдосконалюються важливі вміння та навички. Весь цей комплекс ефектів підвищує надійність і стійкість організму до впливів середовища, покращує функції систем організму, зміцнює імунітет та сприяє збільшенню тривалості життя.

Оздоровчий, лікувальний та тренуючий вплив фізичних вправ на організм стає більш ефективним, якщо вони правильно поєднуються з заходами, що гартують, дотриманням санітарно-гігієнічних норм, правильним харчуванням, додатковими процедурами. Щоб фізична культура надавала позитивний вплив на здоров'я людини, необхідно, щоб засоби та методи фізичного виховання повинні застосовуватися з урахуванням наукової обґрунтованості їхньої оздоровчої цінності, фізичні навантаження необхідно підбирати відповідно до індивідуальних особливостей тих, хто займається, а в процесі використання всіх форм фізичної культури необхідно забезпечити регулярність та єдність лікарського, педагогічного контролю та самоконтролю.

Сутність фізичного виховання серед студентської молоді залежать від стану здоров'я молоді, величини фізичного навантаження, використовуваних засобів та методів фізичного виховання, режиму рухової активності. Дотримуючись принципу оздоровчої спрямованості, фахівці з фізичної культури та масового спорту повинні так організувати фізичне виховання, щоб воно виконувало одночасно зберігаючу та розвиваючу функції. Фізкультурно-оздоровча діяльність серед студентської молоді так само важлива, як трудова чи навчальна, вона будучи однією з форм людської діяльності, забезпечує покращення здоров'я студентства, сприяє продовженню життя.

У державній соціально-гуманітарній політиці фізичне виховання студентської молоді представлено матеріальними та духовними цінностями, створеними для забезпечення ефективної фізкультурно-оздоровчої діяльності. Заняття студентством фізичною культурою не ставлять завдання досягнення високих спортивних результатів, чи лікування хворіб і доступні всім громадянам. Загальне уявлення про збереження індивідуального здоров'я за допомогою фізичних вправ ґрунтується на факті оздоровлення студентської молоді. Залежно від віку молоді, що займаються, відновлення відбувається в одних випадках внаслідок нормалізації функцій і систем організму, а в інших у результаті переважного розвитку компенсаторних механізмів.

У фізичному вихованні студентської молоді на сучасному етапі значно зростає роль таких методичних принципів, як принцип індивідуалізації та поступового підвищення навантажень [1]. У закладах вищої освіти заняття у групах здоров'я мають загальнооздоровчий характер для молодих людей, які не мають серйозних відхилень у стані здоров'я, і спеціально спрямований з урахуванням специфіки захворювання. Основними засобами занять є вправи основної гімнастики, плавання, легкої атлетики, що легко дозуються за навантаженням, однак кращий оздоровчий ефект досягається при комплексному використанні різноманітних вправ.

Заняття студентською молоддю фізичною культурою та масовим спортом можуть також носити як загальнодержавний, так і спеціально спрямований характер, вони сприяють фізичному вихованню молоді. Проведення систематичних заходів фізкультурно-оздоровчого контексту дозволяє усунути негативні наслідки, що виникають внаслідок фізичної та психічної перенапруги у процесі навчальної діяльності, а також підвищити працездатність студентської молоді. До комплексу фізкультурно-оздоровчого характеру входять фізичні вправи, а фізична культура студентства спрямована на відновлення функціональних можливостей організму студентів.

Основна спрямованість збереження індивідуального здоров'я студентської молоді полягає у підвищенні функціональних можливостей організму та фізичної підготовленості. Ефективність фізичних вправ оздоровчої спрямованості визначається періодичністю і тривалістю занять, інтенсивністю і характером

використовуваних засобів, режимом роботи та відпочинку, використанням процедур, що гартують. Основними завданнями у державній соціально-гуманітарній політиці на сучасному етапі у закладах вищої освіти є загальне оздоровлення серед студентської молоді, створення оптимального фону для життєдіяльності молодої людини, продовження активного довголіття.

Заняття студентської молоді фізичною культурою не ставлять завдання досягнення високих спортивних результатів, чи лікування хвороб і доступні практично всім молодим людям, а фізичне виховання спрямоване на досягнення максимально можливого оздоровчого ефекту з використанням фізичних вправ. Фізкультурно-оздоровча діяльність у закладах вищої освіти так само важлива, як трудова чи навчальна, саме вона, будучи однією з форм людської діяльності, забезпечує покращення фізичного стану та індивідуального здоров'я, сприяє ефективності навчання.

Державна соціально-гуманітарна політика повинна бути представлена насамперед матеріальними та духовними цінностями, створеними для забезпечення ефективної фізкультурно-оздоровчої діяльності у закладах вищої освіти. Насамперед, це методичне обґрунтування фізкультурно-оздоровчої діяльності та здорового способу життя, необхідне матеріально-технічне оснащення фізкультурно-оздоровчої діяльності та формування інтересу і потреби у заняттях студентською молоддю фізичною культурою [3]. Основна спрямованість оздоровчої фізичної культури уособлює підвищення функціональних можливостей організму та фізичної підготовленості студентів.

Формулювання висновків і перспектив подальших досліджень в даному напрямку. Реалізації державної політики у соціально-гуманітарній сфері щодо збереження індивідуального здоров'я в студентському середовищі повинна уособлювати комплексний підхід з компенсації нестачі рухової активності, що виникає в умовах сучасного життя, попередження захворювань, пов'язаних із навчальною та професійною діяльністю, удосконаленням функціональних можливостей організму, підвищуючи його працездатність і опірність впливам факторів навколишнього середовища.

Ефективність фізичних вправ оздоровчої спрямованості визначається періодичністю і тривалістю занять, характером використовуваних засобів, режимом роботи та відпочинку. На сучасному етапі основним завданням державної політики у соціально-гуманітарній сфері щодо фізкультурно-оздоровчої діяльності має бути постійне та систематичне фізичне виховання студентської молоді, створення оптимального стилю життя для кожної молодої людини, продовження активного довголіття та збереження і розвиток індивідуального здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Лібанова Е.М., Гладун О.М., Лісогор Л.С., Ткаченко Л.Г., Ковтун Н.В. Вимірювання якості життя в Україні. Київ, 2013. 48 с.

2. Ліфінцев О.В. Принципи здійснення контролю у сфері охорони здоров'я. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Юридичні науки».* 2015. Вип. 3-2. Т. 1. С. 156-159.

3. Міхєєнко О.І. Конкретизація сутності поняття «здоров'я» як методологічне підгрунття практики оздоровлення організму людини. *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*. 2013. № 2. С. 42-46.

4. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація»: Указ

Президента України станом на 09.02.2016 р. № 42/2016 / Офіц. інтернет-представництво. URL: http://www.president.gov.ua/documents/ (дата звернення: 14.11.2022).

5. Савчин М.В. Психічне та особистісне здоров'я громадян як чинник національної безпеки. *Наук. вісн. Львів. держ. ун-ту внутр. справ. Сер. Психологічна*. 2012. № 2. С. 142-150.

REFERENCES:

1. Libanova, E.M., Hladun, O.M., Lisohor, L.S., Tkachenko, L.H. & Kovtun, N.V. (2013). Vymiriuvannia iakosti zhyttia v Ukraini. Kyiv [in Ukrainian].

2. Lifintsev, O.V. (2015). Pryntsypy zdijsnennia kontroliu u sferi okhorony zdorov'ia [Principles of health control]. *Naukovyj visnyk Khersons'koho derzhavnoho universytetu. Seriia Yurydychni nauky [Scientific Bulletin of Kherson State University. Legal Sciences Series], 3-2 (1),* 156-159 [in Ukrainian].

3. Mikhieienko, O. I. (2013). Konkretyzatsiia sutnosti poniattia «zdorov'ia» iak metodolohichne pidhrunttia praktyky ozdorovlennia orhanizmu liudyny [Concretization of the essence of the concept of "health" as a methodological basis for the practice of healing the human body]. *Pedahohyka, psykholohyia y medyko-byolohycheskye problemy fyzycheskoho vospytanyia y sporta [Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports], 2,* 42-46 [in Ukrainian].

4. President of Ukraine. (2016). National Strategy for Physical Activity in Ukraine until 2025 "Physical activity - a healthy lifestyle - a healthy nation" (Act No. 42/2016, February, 9). Retrieved from http://www.president.gov.ua/documents/ [in Ukrainian].

5. Savchyn, M.V. (2012). Psykhichne ta osobystisne zdorov'ia hromadian iak chynnyk natsional'noi bezpeky [Mental and personal health of citizens as a factor of national security]. *Nauk. visn. L'viv. derzh. un-tu vnutr. sprav. Ser. Psykholohichna [Scientific Bulletin of Lviv. state un-tu vnutr. affairs. Ser. Psychological],* 2, 142-150 [in Ukrainian].