

Аналіз стану збереження здоров'я студентської молоді

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Загальноприйнятий у медицині й суспільстві поділ людей на здорових і хворих абсолютно не виправданий. Немає абсолютно здорових людей та немає абсолютно хворих. Людина народжується з умовно стовідсотковим здоров'ям і помирає, коли воно наближається до нуля. Сьогодні медицина здатна досить швидко й легко виявляти симптоми захворювань і міру їх вираженості, тобто виявляти хворобу та міру її тяжкості, але абсолютно не визначає рівень і показники фізичного й психічного здоров'я. Лише за спільного визначення показників здоров'я та хвороби і їх зіставлення можна говорити про рівень здоров'я конкретної людини й міри вираженості, захворювань, що є в неї, а також визначати правильну стратегію та тактику оздоровлення й лікування.

Серед сучасної молоді все більше поширюються шкідливі звички: куріння, уживання алкоголю, наркотиків і токсичних речовин. Більшість студентів страждає від недостатньої рухової активності, відсутності навичок організації навчання та здорового дозвілля, нераціонального харчування тощо.

Нераціональне харчування, низька фізична активність, порушення сну й відпочинку, поряд із поширеністю паління (16 %), уживанням алкоголю (83 %) свідчать про нездоровий спосіб життя більшості студентів. Рівень захворюваності студентів досить високий, особливо рівень хвороб нервової, серцево-судинної систем та органів чуття, що може бути зумовлено як впливом навчального навантаження, так і нераціональним способом життя [1; 2].

Таким чином, існує нагальна соціальна проблема, пов'язана з українським рівнем здоров'я української молоді, що потребує більш глибокого детального аналізу його стану, розробки нових підходів дослідження [3; 6]. Зважаючи на виключне значення молодого покоління для сьогодення й майбутнього розвитку українського суспільства, вирішення цієї проблеми набуває першочергового значення.

Пріоритетними у вдосконаленні системи фізичної освіти є напрями, пов'язані із застосуванням таких форм і методів навчання та виховання, використання яких із більшою ефективністю формує ціннісне ставлення дітей і молоді до засобів фізичної культури [4]. Підхід до формування фізичної культури, заснований на ідеях розвитку особи, на самовизначенні у творчому опануванні способів фізкультурно-спортивної діяльності, має бути розглянутий як один з основних у переосмисленні мети, завдань, суті змісту фізичного виховання у вищих навчальних закладах [5].

Завдання дослідження – вивчити стан збереження здоров'я студентської молоді.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Чим більше грошей укладається в медичну допомогу, тим більше стає хворих і збільшується фінансове навантаження на державу, чим більше грошей вкладатиметься в освіту й оздоровчу галузь, тим більше буде здорових. Сьогодні потрібно більше вчити якості життя та здоров'ю й оздоровлювати, ніж лікувати хвороби. Звичайно, збереження народу та його здоров'я – квінтесенція самого існування держави, проте здоров'я не “державне” майно. Кожна людина повинна зберігати, зміцнювати й відповідати власне здоров'я, а також рідних і близьких.

Потрібне формування в населення на основі знань здорового способу думок, від нього – мотивації на здоровий спосіб дій, а від них – до здорового способу життя. У країні немає державного міжвідомчого органу (агентства, центру, інституту), який розробляє й реалізовує політику підвищення якості життя та здоров'я населення й держави, що відстоює інтереси громадян, а не інтереси окремих міністерств, відомств і бізнес-співтовариств.

Здоров'я та хвороба – протилежні стани (більше здоров'я – менше хвороб і навпаки). Відсутність розуміння причин погіршення індивідуального й суспільного здоров'я, захворюваності, хворобливості, інвалідизації та смертності населення, а також підміни понять “здоров'я” і “хвороба” на рівні державного, галузевого й територіального управління призводять до ухвалення неправильних управлінських рішень. Говоримо про здоров'я – маємо на увазі хвороби.

Пропонується реалізація нового підходу до збереження та зміцнення фізичного, психічного й духовного здоров'я нації. Суть його полягає в переході від концепції постійного вдосконалення медичної допомоги населенню, що не виправдала себе, до концепції відтворення (збереження та зміцнення) здоров'я населення.

Прийнято вважати, що причинами високої смертності населення є серцево-судинні захворювання, злоякісні новоутворення, захворювання легенів й інші хвороби, тому для покращення здоров'я потрібно боротися з ними, що, по суті своїй, безглуздо та економічно не виправдано. Необхідно розуміти, що захворювання є наслідком зниження рівня здоров'я, викликаного низкою негативних чинників, обумовлених впливом держави, суспільства й природного середовища, до яких належать:

- низький рівень знань та культури якості життя й здоров'я, у тому числі несумлінне ставлення до власного здоров'я та поширення аутопатогенії (повільного самогубства), що включає наркоманію, алкоголізм, тютюнопаління, переїдання, неправильне харчування, гіподинамію, недосипання, хронічну втому й ін.;

- край низький рівень (майже повна відсутність) наукових досліджень і відсутність можливості впровадження інноваційні технології забезпечення якості життя та здоров'я;

- слабе інформування й освіта населення у сфері якості життя та здоров'я; недоступність і низька якість оздоровчих послуг, а також послуг фізичної культури, масового спорту, туризму, рекреаційних і санаторно-курортних послуг, які виявляються багатофункціональними клубами здоров'я, клубами фітнесу, шейпінгу, аеробіки, ци-гун, йоги, SPA, велнес, оздоровчими, фізкультурно-оздоровчими, спортивно-оздоровчими, рекреаційно-оздоровчими центрами, туристичними базами, курортними готелями, санаторіями, санаторіями-профілакторіями;

- пансіонатами, будинками відпочинку, дитячими й молодіжними оздоровчими таборами, косметичними центрами та салонами, банними комплексами й ін. Зважаючи на відсутність державної підтримки та регулювання оздоровчої галузі слабо розвивається також і виробництво натурального здорового й спортивного харчування, харчових добавок, біологічно активних добавок, одягу та взуття, приладів і оздоровчого устаткування;

- відсутність культури й системи натурального здорового харчування та вживання населенням малокорисних або шкідливих продуктів індустріального штучного харчування. Людина, в організмі якої в обмінних процесах беруть участь токсичні й штучні, ніколи не існуючі в його внутрішній природі речовини, не може бути здоровою;

- широкий і багато в чому не виправданий розвиток медичних послуг з основною орієнтацією на лікарські засоби (фармакотерапію) та вкрай низький розвиток профілактичної медицини, натуральної й інтеграційної терапії, реабілітації. За даними журналу Американської медичної асоціації, шкідлива дія ліків є четвертою провідною причиною смерті в Америці, навіть такі прямі причини смерті, як травми, отруєння, самогубства та вбивства, значною мірою пов'язані з фізичним, психічним і духовним здоров'ям та рівнем культури життя.

Людина живе у двох світах – внутрішньому й зовнішньому. Стан внутрішнього світу визначають батьки. Вони передають нам сформовану багатьма тисячоліттями систему організації та захисту організму. Надалі розвиток людини значною мірою залежить від стану середовища життєдіяльності, яка визначається державою, суспільством і природними чинниками. Вона включає зовнішню безпеку, внутрішню безпеку, оздоровлення, медичну допомогу, харчування, освіту, транспорт, житло екологію, рівень доходів і багато іншого.

У зв'язку з викладеним, управління життєдіяльністю й здоров'ям людини повинне здійснюватися шляхом управління харчуванням (тобто споживанням енергії, інформації та речовини), очищенням (тобто виділенням енергії, інформації й речовини), фізичною та розумовою активністю, рекреацією, режимом праці й відпочинку, створенням здорового середовища життєдіяльності. Найважливішою складовою життєдіяльності людини є забезпечення його психічного здоров'я.

Фізична культура у відтворенні біологічної сутності людини розглядається як необхідний фактор розвитку особистості [2]. Головне специфічне завдання освіти з фізичної культури у вищих навчальних закладах полягає у формуванні цілісної особистості студента, і однієї з його сторін – здоров'язбе-рігальної компетенції.

На сучасному етапі фізична культура особистості вже не обмежується розвитком фізичних якостей та морфологічними й функціональними можливостями організму. Найважливішими компонентами формування та розвитку фізичної культури стають світогляд, система цінностей, мотиваційна складова частини особистості, система знань і здатність реалізувати в професійній і особистій діяльності її цінності. Фізична культура стає частиною гуманітарної культури майбутнього фахівця, коли в процесі фізкультурно-спортивної діяльності набувається цінний досвід пізнавальної, практичної, перетворювальної, комунікативної діяльності шляхом систематичного застосування студентами філософсько-соціологічних, психолого-педагогічних, медико-біологічних та спеціальних знань, умінь і навичок, досвіду їх практичного використання. Професійна діяльність “захоплює всього індивіда: його спосіб життя, умови побуту, форми спілкування, стає все більш культуровідповідною” [4].

Здоров'язберігальна компетенція студентської молоді передбачає не тільки медико-валеологічну інформативність, але й застосування здобутих знань на практиці, володіння методиками зміцнення здоров'я й запобігання захворюванням.

Висновки. Сьогодні в системі освіти, а отже й у системі державного управління, відсутній необхідний та достатній рівні знань про збереження й зміцнення здоров'я та підвищення якості життя, унаслідок чого до цих пір не могли прийматися правильні управлінські рішення на державному рівні, направлені на реалізацію стратегії підвищення якості життя й здоров'я нації. Орієнтація держави на лікування хвороб, а не на збереження та зміцнення призвела до того, що в системі освіти є сотні спеціальностей і спеціалізацій із хвороб і немає жодної спеціальності зі здоров'я. На рівень розвитку здоров'язбереження впливає низка факторів: сім'я, соціальне середовище, пропаганда в засобах масової інформації. Виховання відповідного ставлення до свого здоров'я, здоров'я навколишніх, формування потреби в пізнанні самого себе, удосконаленні фізичних, психічних і розумових здібностей є безпосереднім завданням вищих навчальних закладів.

Перспективи подальших досліджень. Подальшого дослідження потребують шляхи формування в студентів спрямованості мислення на збереження й зміцнення здоров'я як невід'ємного компонента здоров'язберігальної компетенції майбутніх спеціалістів.

Література

1. Аносов І. П. Сучасний освітній процес: антропологічний аспект : монографія / Аносов І. П. – К. : Твім інтер, 2003. – 200 с.
2. Белов В. И. Валеология: здоровье, молодость, красота, долголетие / В. И. Белов, Ф. Ф. Михайлович – М. : “Недра коммюникейшенс Лтд”, 1999. – 664 с.
3. Бухвал А. Стан здоров'я студентів вищих навчальних закладів / А. Бухвал, О. Самчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. – № 3 (7) – С. 52–55.
4. Окса М. М. Вивчення дисципліни загально педагогічної підготовки вчителя у педагогічних вузах України (1917–1991 рр.) / Окса М. М. – К. : ТОВ “Міжнар. фін. агенція”, 1997. – 315 с.
5. Психологія здоров'я. / под ред. Г. С. Никифорова. – СПб : Питер, 2003, – 607 с.
6. Савчук С. До питання про оздоровчі технології фізичного виховання студентів / С. Савчук, А. Хомич // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – № 2 (10). – С. 38–41.

Анотації

У статті висвітлено стан збереження здоров'я студентської молоді та проаналізовано чинники, які викликали низький рівень їх здоров'я.

Ключові слова: здоров'я, студенти, фізичний стан, оздоровчі програми, здорове харчування.

Елена Сапожник. Анализ состояния сбережения здоровья студенческой молодежи. В статье освещено состояние сбережения здоровья студенческой молодежи и проанализированы причины, которые вызвали низкий уровень их здоровья.

Ключевые слова: здоровье, студенты, физическое состояние, оздоровительные программы, здоровое питание.

Olena Sapozhyk. The Analysis of Students' Health Keeping Situation. The students' health keeping is highlighted in the article and the reasons of health decline are analyzed.

Key words: health, students, physical fitness, health-improving programs, healthy food.