

Пантік В.В., Мазурчук О.Т., Цимбалюк С.М.  
Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк

## ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ У ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Актуальність дослідження обумовлена потребою пошуку нових засобів та методів системного впливу на здоров'я студентської молоді, стан якого за останнє десятиріччя кардинально погіршився. Цільовим орієнтиром нашої роботи є загальнодержавна програма «Здоров'я – 2020: український вимір», концепцію якої схвалено розпорядженням Кабінету Міністрів України від 31 жовтня 2011 №1164-р. Метою даної програми є створення умов для нормованої рухової активності, здорового способу життя та профілактика здоров'я громадян як найвищої соціальної цінності в державі.

В основі нашого дослідження лежить формування нових підходів у розробці заходів щодо усунення негативного впливу соціальних факторів, психічного перенапруження та стресових ситуацій, створення умов для збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді, формування відповідального ставлення кожної людини до особистого здоров'я та накопичення відповідних знань, які в подальшому стануть платформою для самостійних занять у процесі життєдіяльності.

**Ключові слова.** Системний вплив, здоров'я студентської молоді, чинники здоров'я, управління здоров'ям, формування здоров'я, потенційне здоров'я.

**Пантик В.В., Мазурчук А.Т., Цимбалюк С.Н. Особенности социальной адаптации в процессе формирования здоровья студенческой молодежи.** Актуальность исследования обусловлена необходимостью поиска новых средств и методов системного воздействия на здоровье студенческой молодежи, за последнее десятилетие состояние которого кардинально ухудшилось. Целевым ориентиром нашей работы является общегосударственная программа «Здоровье - 2020: украинское измерение», концепция которой одобрена распоряжением Кабинета Министров Украины от 31 октября 2011 №1164-р. Целью данной программы является создание условий для нормированной двигательной активности, здорового образа жизни и профилактики здоровья граждан как высшей социальной ценности в государстве.

В основе нашего исследования лежит формирование новых подходов в разработке мероприятий по устранению негативного влияния социальных факторов, психического перенапряжения и стрессовых ситуаций, создание условий для сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи, формирование ответственного отношения каждого человека к личному здоровью и накопления соответствующих знаний, которые в дальнейшем станут платформой для самостоятельных занятий в процессе жизнедеятельности.

**Ключевые слова.** Системное воздействие, здоровье студентов, факторы здоровья, управление здоровьем, формирование здоровья, потенциальное здоровье.

## **Pantik Vasyi, Mazurchuk Oleh, Tymbaliuk Serhiy. Features of social adaptation in the process of formation of health students.**

The research actuality is caused by necessity of finding new means and methods of system impact on students health, which is over the past decade, has deteriorated dramatically. Therefore, the priority of our work is the National programme "Health 2020: Ukrainian dimension", a concept was endorsed by the order of Cabinet of Ministers of Ukraine dated 31 October 2011 No. 1164-R.

The purpose of this program is to create conditions for normalized physical activity, healthy lifestyle and prevention of citizen's health as the highest social value in the state.

One of the fundamental problems of modern science, particularly sports, is related to the concept of individual health. As the scientific research has shown, a systematic approach to the assessment of person's individual health brings into the center issue of the integrity and multidimensionality its dynamic characteristics and brings to the fore the task of education needs in the formation of health in the social plane and in the process of individual development of person, because the persons formation occurs under the determining influence of social factors.

The basis of our research is to develop new approaches in the development of measures for eliminating of the negative impact of social factors, mental stress, and stressful situations, creating the conditions for the preservation and strengthening of health of student's youth, formation of responsible attitude of each person to the personal health and the accumulation of relevant knowledges which in the future will become a platform for self-study in the process of life.

**Key words:** Systemic impact, student health, factors of health, health management, the formation of health, potential health.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Процес навчання у сучасній вищій школі пред'являє високі вимоги як до учбової діяльності, так і до зміцнення та збереження здоров'я студентської молоді [10]. Проте, незважаючи на високі державні стандарти та пріоритет фізичного виховання, стан здоров'я студентів в Україні невпинно погіршується [6; 8]. За останні роки методика проведення навчальних занять та кількість навчальних годин з фізичного виховання у ВНЗ особливо не змінилася. Ефективність занять доволі низька, що не відповідає сучасним вимогам вищої школи та європейським стандартам. У сучасній молоді з'явилися нові пріоритети, а здоров'я чомусь відійшло на другий план [9; 11; 12].

Студентська молодь – надзвичайно велика кількісна одиниця в соціальній структурі населення України та найбільш активна частина соціуму. Це найбільш динамічна група, що знаходиться у фазі формування соціальної та фізіологічної зрілості. Дана соціальна група схильна досить добре адаптуватися до комплексу негативних факторів соціального і природного середовища і, разом з тим, в силу ряду причин, схильна до високого ризику соціальної деградації та порушень у стані здоров'я [10].

Через труднощі соціально-економічного характеру в нашій державі, проблема зміцнення здоров'я студентів стає все більш актуальною. За останнє десятиліття відсоток здорових студентів невпинно скорочується. Ослаблений, як правило ще до вступу у вуз стан організму та психіки потребує невідкладних дій зі сторони держави, соціуму, фахівців галузі фізичного виховання і спорту та медицини. Екологічні проблеми, недостатнє та неякісне харчування, гіподинамія та гіпокінезія, невисокий в цілому рівень валеологічної освіти обумовлюють те, що великий відсоток студентів мають суттєві відхилення у стані здоров'я, багато з них знаходяться в перед хворобливих станах [11; 12].

Зростаючий потік інформації, потреба в більш глибоких знаннях та високих вимогах суспільства вимагатиме все більше моральних та фізичних зусиль від студентів. У зв'язку з цим перед фахівцями вищої школи виникає ряд завдань щодо вдосконалення існуючої системи фізичного виховання у вузі та збереження і зміцнення здоров'я молоді, вирішення питань раціонального поєднання праці і відпочинку студентів [2].

За даними ряду науковців, за останнє десятиліття кількість студентів, що мають низьку оцінку фізичної підготовленості значно збільшилася і досягло у чоловіків 33,0 %, у жінок – 48,8 %. Лише 18,2 % студентської молоді залучено до систематичних занять фізичною культурою і спортом. Критичний стан здоров'я молоді значною мірою спричинений низькими показниками рухової активності та відсутності знань в даній галузі, що зумовлює потребу удосконалення системи фізичного виховання в вищій школі [6; 9; 10; 13].

Адже не підлягає сумніву гіпотеза, що рухова активність є важливим компонентом зміцнення та збереження здоров'я студентів. Особливо гостро зазначена проблема стосується молодих людей, на яких покладається місія народження здорових дітей [6].

**Мета дослідження** – виявити шляхи оптимізації стану соматичного здоров'я та соціальної адаптації студентів під час навчання у вищих навчальних закладах освіти.

#### **Матеріали і методи дослідження:**

вивчення та аналіз медичної, педагогічної та науково-методичної літератури; аналіз медичних карток студентів вузів III та IV рівнів акредитації, вивчення соціальних проблем, консультації з фахівцями медичної галузі, соціологами, психологами; педагогічні спостереження.

#### **Результати дослідження.**

Учені різних галузей знань сходяться на думці, що здоров'я формується під впливом багатьох факторів і значною мірою залежить від способу життя індивіда [7; 8].

В сучасному уявленні здоров'я розглядають не як суто медичну, а як комплексну проблему. Тобто здоров'я визначається як філософська, соціальна, економічна, біологічна, медична категорії, як індивідуальна і суспільна цінність [3; 5]. Так В.П.Казначеев (1975) дає наступне визначення даного поняття: «Здоров'я – це процес збереження і розвитку біологічних, психічних, фізіологічних функцій, оптимальної працездатності та соціальної активності людини при максимальній тривалості його життя» [5]. Процес формування здоров'я можна визначити як цілеспрямоване використання чинників впливу для досягнення такого рівня потенційного здоров'я, що дозволяє людині виконувати свої біологічні та соціальні функції, самореалізовуватись та відчувати себе повноцінним членом суспільства. Формування здоров'я є однією із складових управління здоров'ям.

Поняття «здоров'я» повинно містити не тільки моментальний стан організму, але і його потенційні можливості, резерв яких визначає напрямок зміни стану здоров'я [1, с.27]. У зв'язку з цим, поняття рівень здоров'я, який буде досягнутий в майбутньому пропонуємо розглядати як «потенційне здоров'я».

Потенційне здоров'я – це той його рівень, який буде досягнуто в майбутньому під впливом змін умов існування та якісних характеристик функціонування організму, резервів фізіологічних, біологічних і психічних систем, переосмисленого ставлення індивіда до свого здоров'я і цілей його формування. Також можна розглядати потенційне здоров'я, як зміну стану здоров'я в майбутньому за умови максимального залучення усіх його можливостей – максимальної реалізації потенціалу здоров'я, що забезпечує високу соціальну дієздатність. Обов'язковими складниками процесу формування здоров'я є визначення цілей та орієнтація усіх заходів на бажаний результат – досягнення необхідного рівня потенційного здоров'я, який відповідатиме потребам і поставленим цілям. Наявність цілей досягнення необхідного рівня здоров'я та визнання його як динамічного стану обумовлює стратегічну орієнтацію процесу формування здоров'я.

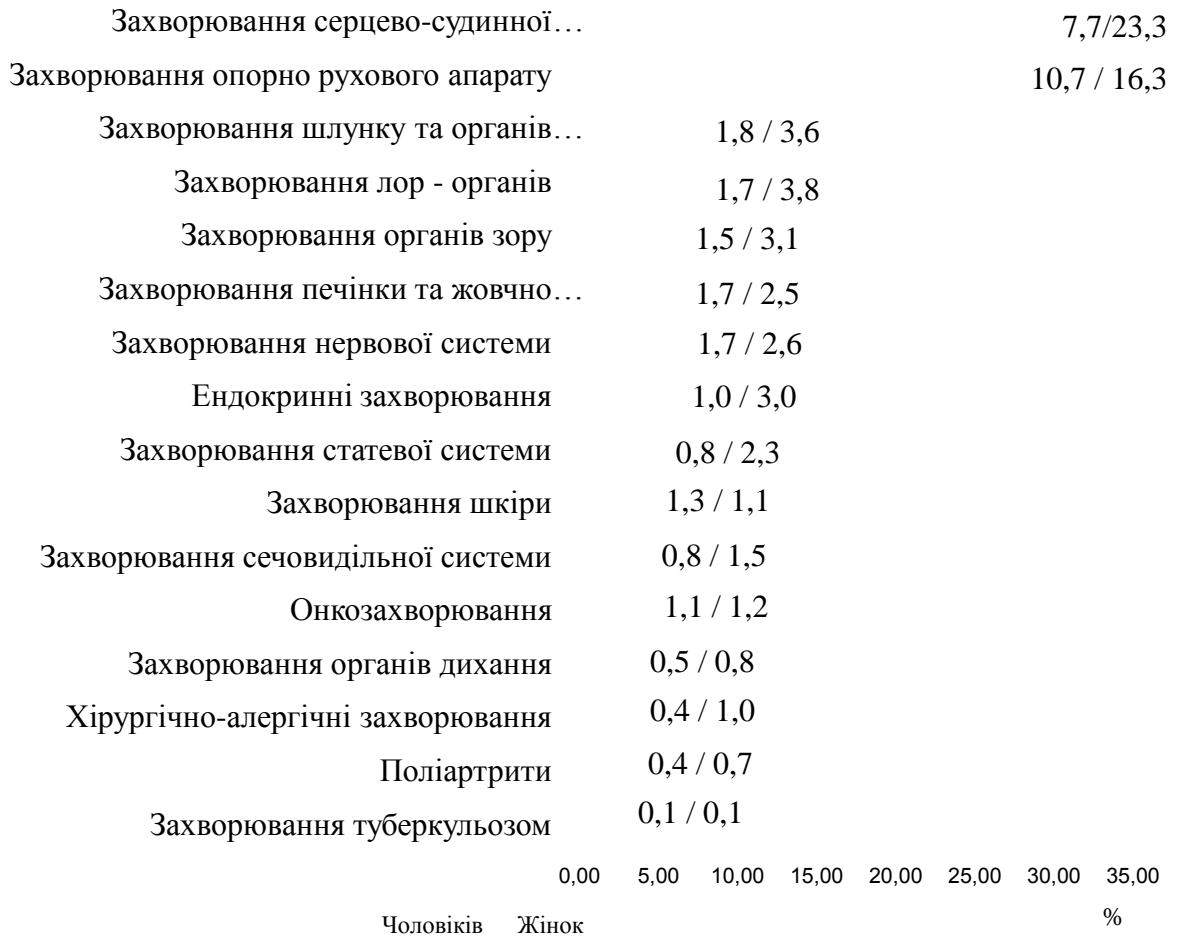
Він складається з таких формальних етапів [3, с. 20]:

- 1) збір і аналіз інформації про стан об'єкта, прогнозування змін;
- 2) розробка програми дій та її реалізація;
- 3) аналіз адекватності управління здоров'ям (зворотній зв'язок).

Погоджуючись з думкою автора [3] варто зауважити, що процес формування здоров'я розпочинається із моніторингу його стану та тенденцій майбутніх змін за існуючих умов. Майбутній рівень здоров'я населення країни обумовлюється сучасним станом здоров'я молодого покоління, значною і найбільш активною частиною якого є студенти. Впливаючи на чинники та умови формування здоров'я студентства, можна здійснювати, в певній мірі, управління процесом формування здоров'я нації.

Як показують наукові дослідження, стан здоров'я студентів в Україні є на досить низькому рівні, що обумовлено

як вимогами розвитку інформатизації та технологічного прогресу, так і суб'єктивними факторами, якими є низька культура здоров'я серед молоді, відсутність мотивації до занять фізичними вправами та спортом. Як показують результати проведеного дослідження стану здоров'я студентів на прикладі Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, найбільш поширеними є групи хвороб, що викликані низькою руховою активністю студентів (рис. 1).



**Рис. 1. Структура захворювань студентів Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки протягом 2010-2016 рр., у % до загальної кількості виявлених серед студентів хвороб**

Найбільшу частку серед виявлених захворювань студентів складають хвороби серцево-судинної системи (31 %) та захворювання опорно-рухового апарату (26,9%). Хворобам серцево-судинної системи відводяться перші місця в рейтингах найбільш поширених і дуже небезпечних захворювань, не тільки у нашому вузі, але й в Україні в цілому. Незважаючи на те, що постійно вдосконалюються методики лікування, простежується тенденція до зростання загального числа цих недуг.

Поширення хвороб серця серед студентів пов'язане, головним чином, з соціальними факторами і манерою життя сучасної молоді. Основними серед чинників ризику виникнення хвороб серця у студентів є нездоровий спосіб життя: тютюнопаління; нераціональне харчування; зловживання алкоголем; низька фізична активність. Послаблюють серце також щоденні психоемоційні перевантаження, стрес, шкідливе довкілля. Як показують наші дослідження, жінки більш схильні до різного роду захворювань, і за всіма нозологічними формами захворювань тримають лідерство.

Гіподинамія (хвороба прогресу) та постійне статичне навантаження (сидяча робота і т.д.) також є одними з переліку причин виникнення патологій організму.

Відтак, ключову роль у формуванні здоров'я відіграють чинники впливу. Розглядаючи їх структуру досить поширеним є твердження, що в середньому на 50 % здоров'я залежить від способу життя, який формується під впливом системи цінностей, що має місце у суспільстві. Серед інших чинників виділяють біологічні та стан навколишнього середовища, вплив яких становить по 20% та медичні фактори, рівень яких складає близько 10% [4, с. 5-11].

З позиції формування здоров'я, усю сукупність чинників можна поділити на суб'єктивні та об'єктивні (рис. 2).



**Рис. 2. Чинники впливу на формування здоров'я особистості**

Суб'єктивними є ті, які залежать від поведінки людини, її культури та визначаються системою цінностей. До цієї ж групи варто віднести рівень розвитку культури в країні та вплив, який чинить держава – оскільки система цінностей у суспільстві формується значним чином під впливом політики у сфері освіти, охорони здоров'я, медицини та ін. Система освіти є одним із основних суб'єктів управління здоров'ям та здійснює вагомий, якщо не найбільший вплив на процес формування здоров'я.

До об'єктивних чинників належать біологічні та чинники навколишнього природного середовища, оскільки їх вплив досить важко, а подекуди практично не можливо змінити

чи обмежити. Генетичні дані, вроджені особливості організму, кліматичні умови існування є незмінними в короткостроковому періоді і визначають вихідні умови формування здоров'я. Хоча ці показники досить відносні, оскільки чинники формування здоров'я та його складові взаємодіють і обумовлюють одне одного та мають індивідуальний характер.

Так, рівень розвитку країни визначає систему цінностей, що впливає індивідуальний світогляд окремої людини і її поведінку. Високий рівень економічного розвитку та культури впливає на бережливе ставлення до навколишнього середовища, сприяє запровадженню ресурсозберігаючих технологій та зменшенню забруднення навколишнього середовища, що веде до поліпшення природних умов.

Створення здорових умов існування людини – це пасивно-захисний шлях формування здоров'я. Активна позиція оздоровлення ґрунтується на системі валеологічних знань щодо суті індивідуального здоров'я, здатності людини управляти ним, тобто формувати, розвивати і закріплювати його, та практично реалізується у формуванні культури здоров'я та веденні здорового способу життя.

Вихідною ланкою процесу формування здоров'я є виховання – чинник, який об'єднує вплив системи освіти, виховання в сім'ї, середовища спілкування людини та суспільства загалом.

Будучи компонентом загальнолюдської культури виховання визначає поведінку людини та її дії, формує певні переконання, ставлення до себе і до навколишнього світу. Впливаючи на поведінку людини і її спосіб життя, виховання визначає, в кінцевому підсумку, рівень потенційного здоров'я людини.

Спосіб життя людини є відображенням рівня культури здоров'я і саме педагогічна наука розробляє способи залучення дітей, учнів, студентів до цінності «здоров'я» як форми культури. Орієнтація студентської молоді на формування культури здоров'я, що здійснюється в процесі навчально-виховного процесу та на поза аудиторних заняттях, володіє в своєму розпорядженні можливостями усунути негативні тенденції в духовній позиції людини, суспільства.

**Висновки та подальші перспективи досліджень.**

1. Наявність цілей формування здоров'я та визнання його як величини, що змінюється під впливом ряду чинників, дає підстави розглядати здоров'я як об'єкт управління. Визначено, що управління здоров'ям – це процес цілеспрямованого використання чинників впливу для досягнення рівня потенційного здоров'я, який дозволяє людині виконувати свої біологічні та соціальні функції, самореалізовуватись та відчувати себе повноцінним членом суспільства.

Стверджується, що результатом цілеспрямованого управління здоров'ям є досягнення відповідного рівня «потенційного здоров'я» у майбутньому.

2. За результатами дослідження з'ясовано, що найбільш поширеними хворобами серед студентів є хвороби серцево-судинної системи і захворювання опорно-рухового апарату. Причинами чого є недостатня рухова активність та нездоровий спосіб життя. Що, у свою чергу, свідчить про низький рівень культури здоров'я студентів.

3. Запропоновано чинники формування здоров'я класифікувати на суб'єктивні, які піддаються впливу і які можна використовувати, як активні інструменти у процесі здійснення ефективного управління здоров'ям – це спосіб життя та рівень медичного обслуговування. Та об'єктивні, які визначають вихідні умови формування здоров'я і менш залежні від суб'єктивного впливу людини чи держави.

З'ясовано, що ключовим чинником формування здоров'я є спосіб життя, який визначається системою цінностей та рівнем культури у суспільстві.

4. Одним із основних суб'єктів управління здоров'ям є система освіти яка здійснює вагомий вплив на процес формування здоров'я. Саме педагогічна наука розробляє способи залучення молоді до цінності «здоров'я» як форми культури.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні основних складових культури здоров'я та розробці механізму її формування.

**Література**

1. Антонова О.Є. Здоров'язберігаюча компетентність особистості як наукова проблема (аналіз поняття) / О.Є. Антонова, Н.М. Поліщук // Вища освіта у медсестринстві: проблеми і перспективи: зб. статей всеукраїнської науково-практичної конференції. – 10-11 листопада 2011. – Житомир: Полісся, 2011. – С. 27-31.

2. Гладощук О.Г. Педагогічні умови вдосконалення культури зміцнення здоров'я студентів в системі фізичного виховання у вищому навчальному закладі: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання» / О.Г. Гладощук. – К., 2008. – 23 с.

3. Грибан В.Г. Валеологія: Навчальний посібник. / В.Г.Грибан. – К. : Центр навчальної літератури, 2005. – 256 с.
4. Доповідь Міністра України у справах сім'ї, молоді та спорту Сафіуліна Р.С. на парламентських слуханнях «Молодь за здоровий спосіб життя» 3 листопада 2010 року // Вісник Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту. – 2010. – № 3. – С. 5-11.
5. Казначеев В.П. Основы общей валеологии : учебное пособие / В.П. Казначеев. – Москва : Институт практической психологии ; Воронеж : МОДЭК, 1997. – 48 с.
6. Пантік В.В. Структура захворюваності студентів Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки / В.В. Пантік // Матеріали за 12-а міжнародна научна практична конференція, «Achievement of high school-2016». (17-25 November, 2016) – Том 8. Психологія і соціологія. Фізическата культура і спорту. – Софія: «Бял ГРАД-БГ» ООД – 72 стр. – С. 67-70.
7. Цимбалюк С.М. Теоретичні передумови формування культури здоров'я студентів / С. М. Цимбалюк / Матеріали X міжнародної науково-практичної конференції студентів і аспірантів «Молода наука Волині: пріоритети та перспективи досліджень» (17-18 травня 2016 року) : у 3 т. Т. 3. – Луцьк : Терен, 2016. – С. 444-447.
8. Bergier J. Place of residence as a factor differentiating physical activity in the life style of Ukrainian students / J. Bergier, B. Bergier, A. Tsos // Annals of agricultural and environmental medicine. – 2016. – vol. 23. – iss. 4. – pp. 549-552.
9. Tsos A. Physical and Mental Health Components Condition in The Life Quality of Students Who Regularly Practice Kickboxing and Yoga / A. Tsos, Y. Hylchuk, O. Andreichuk, V. Pantik, S. Tsymbaliuk // Phys Activ Rev. – 2017. – № 5. – p. 37-43.
10. Tsos A. Physical activity, physical development and eating habits within the lifestyle of students from Ukraine / A. Tsos, B. Bergerier, J. Bergerier // Health Problems of Civilization. – 2014. – №4(8). – pp. 46-53.
11. Byelikova N. Organization of Volunteer Health-saving Activity of Future Specialists in Physical Education and Sport/ N. Byelikova, S. Indyka // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Східноєвроп нац. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2016. – №1 (33). – С. 29.
12. Physical preparation of students in Ukraine / G. Gryban, S. Romanchuk, V. Romanchuk, O. Boyarchuk, O. Gusak // American Journal of Scientific and Educational Research, No.1. (4) January – June, 2014. – Volume II. – “Columbia Press”. – New York, 2014. – P. 286 – 291.
13. Hopper C. Physical activity and nutrition for health / C. Hopper, B. Fisher, K. Munoz. – Champaign: Human Kinetics, 2008. – 374 p.