

## ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

*Автор статті розкриває сутність понять «здоров'я» та «здоровий спосіб життя» та розглядає проблеми і особливості формування здорового способу життя студентської молоді.*

**Ключові слова:** здоров'я, здоровий спосіб життя, шкідливі звички.

*Автор статьи раскрывает сущность понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни», а также рассматривает проблемы и особенности формирования здорового образа жизни студенческой молодежи.*

**Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни, вредные привычки.

*The author of the article explains the meaning of concepts «health» and «healthy way of life» and also analyzes the problems and peculiarities of healthy way of life formation among student's youth.*

**Key words:** health, healthy way of life, bad habits.

**Вступ.** Здоров'я нації – суттєвий показник суспільного та економічного розвитку держави. Здоров'я дітей – її майбутнє. Адже близько 75 % хвороб у дорослому віці є наслідком умов та способу життя в дитинстві та юності. Щоб бути і залишатися здоровим, потрібні ґрунтовні знання, велике бажання та сила волі. Проблема здорового способу життя молоді набула такої актуальності, що сьогодні ми говоримо про неї, як про глобальну загрозу всієї нації. Для вирішення її, насамперед, слід усвідомити для кожного з нас значущість самого поняття «здоровий спосіб життя». Поступове усвідомлення на державному рівні значущості профілактики, збереження, підтримки та відновлення здоров'я нації передбачає знаходження шляхів підвищення у молодого покоління усвідомлення цінності здоров'я, здорового способу життя. Пріоритетним завданням системи освіти є формування в особистості відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я свого оточення, як найвищих суспільних та індивідуальних цінностей.

**Актуальність.** На сьогодні проблема стану фізичного, психічного здоров'я підростаючого покоління набуває особливої гостроти, оскільки сучасна ситуація обтяжується високими показниками захворюваності молоді, зниженням якості медичного обслуговування, погіршенням екологічної ситуації, морально-духовною кризою.

**Мета** – вивчити проблеми формування здорового способу життя у сучасної молоді, зокрема студентства.

Проблеми здоров'я торкались І. М. Сеченов, С. П. Боткін, І. П. Павлов, Н. М. Амосов. Першу

сучасну спробу сформулювати положення про механізми здоров'я і способи впливу на них здійснили у 60-х роках С. М. Павленко, С. Ф. Олійник. Вони обґрунтували науковий напрям, який отримав назву «санологія». Це було вчення про протидію організму хворобі, в основі якого покладено «саногенез», – динамічний комплекс захисно-приспосувальних механізмів, які виникають при впливі надзвичайного подразника і розвиваються протягом всього процесу хвороби – від стану передхвороби до видужання [7].

Один із засновників валеології Т. Ф. Акбашев називає здоров'я характеристикою запасу життєвих сил людини, що задається природою і реалізується або не реалізується людиною. Амосов Н. М. звернув увагу на те, що здоров'я організму визначається його кількістю, оцінити яке можна максимальною продуктивністю органів при збереженні якісних меж їхніх функцій [3].

Засновником науки про здоров'я у сучасному її розумінні вважається І. І. Брехман, який вперше у 1982 році підняв на щит методологічні основи збереження і зміцнення здоров'я практично здорових людей. Він дійшов висновку про необхідність змінити всю стратегію охорони здоров'я шляхом вивчення етіології, діагностики якості і кількості здоров'я індивіда. Він назвав обґрунтоване ним вчення «Валеологією» (від valeo – здравствувати). У 1987 році він видав монографію «Введение в валеологию – науку о здоровье», в якій стверджував, що наука про здоров'я не повинна обмежуватись однією медициною, а бути інтегральною, формуватись на основі медицини, екології, біології, психології й інших наук [5].

У наш час медичну валеологію в Україні представляють Апанасенко Г. Л., Войтенко В. П., Муравов І. В., Попова Л. А. та інші.

На жаль, в ієрархії потреб, задоволення яких лежить в основі людської поведінки, здоров'я знаходиться далеко не на передньому плані, а по суті своїй саме воно повинно стояти на першому місці, тобто має стати найпершою потребою. Особливо це стосується молодих людей, які, поки що здорові, про здоров'я не думають (немає потреби у його збереженні і зміцненні) і лише потім, розтративши його, починають відчувати виражену потребу в ньому [5]. За сучасними уявленнями, здоров'я розглядається не як суто медична, а як комплексна проблема.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ): «здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад» [11].

Світова наука передбачає цілісний погляд на здоров'я як на феномен, що інтегрує принаймні чотири сфери здоров'я: фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) та духовну. Усі ці складові невід'ємні одна від одної, тісно взаємопов'язані, діють одночасно, а їх інтегрований вплив визначає стан здоров'я людини.

Фізичне здоров'я – це правильне функціонування всіх систем організму, позитивне ставлення до власного здоров'я, прагнення до фізичної досконалості й загальної фізичної працездатності, загартованість організму, дотримання раціонального режиму дня, виконання вимог особистої гігієни, правильне харчування.

Психічне здоров'я (психологічний комфорт) – відповідність когнітивної діяльності календарному віку, розвиненість довільних психічних процесів, наявність саморегуляції, адекватних позитивних емоцій; відсутність акцентуацій характеру, шкідливих звичок.

Соціальне здоров'я (соціальне благополуччя) – це, передусім, сформована громадянська відповідальність за виконання соціальних ролей у суспільстві; позитивно спрямована комунікативність; доброзичливість у ставленні до людей, здатність до самоактуалізації в колективі, самовиховання.

Духовне здоров'я – пріоритетність загальноосвітніх цінностей; наявність позитивного ідеалу відповідно до національних і духовних традицій, працелюбність, добродійність, відчуття прекрасного в житті, природі, мистецтві. Духовне здоров'я можна визначити як здатність особистості регулювати своє життя та свою діяльність згідно з гуманістичними ідеалами, виробленими людством у процесі історичного розвитку. Саме духовне здоров'я є визначальним у ставленні людини до себе, до інших, до суспільства і пріоритетним в ієрархії аспектів здоров'я [4].

З позицій викладеного, розуміння феномену здоров'я людини походить від визначення поняття «здорового способу життя». Згідно з даними

вчених, здоров'я людини більш ніж на 50 % зумовлено її способом життя, близько 40 % – соціальними і природними умовами, а також спадкоємністю, і лише 10 % залежить від медичного обслуговування. Доцільним буде спинитися на визначенні поняття «здоровий спосіб життя». Поняття «здоровий спосіб життя» ще в декларації Алма-Атинської Міжнародної конференції охорони здоров'я 1978 р. було визначено як «... все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною всіх своїх людських функцій через діяльність з оздоровлення умов життя – праці, відпочинку, побуту» [2].

Здоровий спосіб життя містить у собі такі основні елементи:

- плідну працю;
  - раціональний режим праці і відпочинку (при правильному режимі виробляється чіткий і необхідний ритм функціонування організму, який створює оптимальні умови для роботи та відпочинку і тим самим сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню працездатності та підвищенню продуктивності праці;
  - викорінювання шкідливих звичок (тютюнопаління, вживання алкоголю, наркотиків), які є причиною багатьох захворювань, різко скорочують тривалість життя, знижують працездатність, згубно позначаються на здоров'ї молодого покоління і на здоров'ї майбутніх дітей;
  - оптимальний руховий режим, який зміцнює і розвиває кісткову мускулатуру, серцевий м'яз, судини, дихальну систему і багато інших органів, що значно полегшує роботу апарату кровообігу та має сприятливий вплив на нервову систему;
  - раціональне харчування, особливо це стосується студентства, забезпечує правильний ріст і формування організму, сприяє збереженню здоров'я, високій працездатності і продовженню життя;
  - особиста гігієна містить у собі раціональний добовий режим, догляд за тілом, гігієну одягу і взуття, режим дня, дотримання яких виробляє чіткий ритм функціонування організму і створює найкращі умови для роботи та відновлення сил;
  - загартування людини полягає в тому, що під впливом температурних впливів, за допомогою природних факторів (сонце, повітря, вода), організм поступово стає несприйнятливим до простудних захворювань і перенагрівання, що надає змогу людині легше переносити фізичні та психічні навантаження, менше стомлюватися, зберігати високу працездатність і активність [8].
- Отже, при дотриманні всіх цих умов здорового способу життя кожна людина створює великі можливості для зміцнення та підтримки свого здоров'я, для збереження працездатності, фізичної активності та бадьорості до глибокої старості.
- На сьогодні практично кожна людина має багато справ і обов'язків. Часто їй бракує часу навіть на свої справи. У результаті, з горою

дріб'язкових технічних проблем людина просто забуває про головні істини – вона забуває про своє здоров'я. У студентів багато причин для втрати здоров'я: емоційний дискомфорт, спричинений труднощами навчального процесу: перевантаження програмним матеріалом, складність стосунків у системі «студенти – викладачі – батьки»; інтенсивний негативний вплив середовища існування: зростання почуття невпевненості, заниженої самооцінки, агресії, невдоволення собою і світом, які «придушуються» тютюном, алкоголем, різними наркотичними речовинами тощо. Крім того студенти практично позбавлені від фізичних навантажень через те, що вони проводять багато часу в навчальних аудиторіях у сидінні. У результаті м'язова система організму функціонує не в повну силу. Це шкідливо відображається і на інших системах. Вивчення дії гіпокінезії на людину почалося порівняно нещодавно. Цікавим виявився такий експеримент: декілька молодих чоловіків погодилися знаходитися тривалий час в умовах суворого постільного режиму. Вже на 8-12-у добу м'язова сила у випробовуваних знизилася на 30-43 %, виявилися застійні явища у венозних судинах, порушення біоритмів і водно-електролітного балансу, нестійкість тону судин головного мозку (погано регульовані їх звуження і розширення) [4].

Згідно із сучасними дослідженнями, серед загальної кількості студентства, до моменту набуття вищої освіти, здоровими залишаються лише 6 %, близько 45-50 % випускників мають морфофункціональні відхилення, а 40-60 % – хронічні захворювання. Від 20 до 80 % студентів набувають за роки навчання в університеті вади систем організму. Незважаючи на активну пропаганду здорового способу життя, поширення знань серед населення про негативний вплив на здоров'я шкідливих звичок, однією з найактуальніших проблем сьогодення залишаються шкідливі звички. Результати дослідження показують, що 64 % дівчат та юнаків віком 15-17 років мають досвід куріння, 87 % – вживання алкоголю, 25 % вживали наркотичні речовини. Лише 20 % підлітків мають правильні знання про шляхи інфікування ВІЛ [6]. Руйнівного впливу завдають психіці підростаючого покоління й теле-, відео-продукція, комп'ютерні ігри з демонструванням жахів, насильства, статевої розпусти. Погіршує ситуацію той факт, що значна частина молодих людей досить прихильно ставиться до вживання алкоголю, тютюнопаління, наркотичних речовин, нестримної сексуальної поведінки.

Нездоровий спосіб життя більшість студентів почали вести з 14-16 років, а більша половина опитуваних погано поінформована щодо ведення здорового способу життя та не вбачають загрозовою проблему його недодержання. Лише кожен десятий студент має достатній рівень рухової активності оздоровчої спрямованості. З віком, рухова активність учнівської молоді знижується та збільшується відсоток тих, хто не

практикує у звичайному розкладі дня будь-яких фізичних вправ або тренувань. Загалом, залежно від віку та місця навчання, за даними ВООЗ, майже 76 % молоді віддають перевагу пасивним формам проведення дозвілля (перед телевізором або за комп'ютером). Серед молоді віком 18-24 роки 50 % осіб мають незадовільну фізичну підготовку.

За складних соціально-економічних умов знижується контроль за якістю сільськогосподарської продукції, з'являються нові джерела харчової сировини, змінюється технологія її переробки, що негативно впливає на забезпечення молоді здоровим харчуванням. Неякісне харчування не здатне забезпечити організм молодої людини необхідною кількістю вітамінів, що призводить до зниження працездатності, успішності у навчанні, погіршення зору та пам'яті. Велика кількість студентів котрі живуть у гуртожитку йдуть на заняття не снівши. Вже зараз від ожиріння в Україні страждає 7 % чоловіків та 19 % жінок молодого віку. У зв'язку з цим постає питання всебічної активізації фізкультурно-спортивної роботи як генеруючого чинника здорового способу життя студентської молоді [11].

Такий тривожний стан, що склався у студентів з означеного питання, вимагає доповнити систему заходів щодо усунення шкідливих звичок засобами фізичного виховання, пропаганди здорового способу життя, боротьби з гіподинамією, залучення до активних форм відпочинку.

Не секрет, що постановка фізичного виховання в освітніх закладах і, особливо, у вищих навчальних закладах України вимагає суттєвого перегляду. Недостатній обсяг обов'язкових навчальних занять (4 години на тиждень, а у деяких вузах України 2 години на тиждень) не може забезпечити зміцнення здоров'я і підвищення рівня фізичного стану студентів. Заняття фізичною культурою у вищих навчальних закладах не викликають зацікавленість у студентів, а найчастіше негативні емоції – пригніченість, поганий настрій, дискомфорт. Зайнетдинов М. А. виділяє такі причини незадовільного відношення студентів до занять фізичним вихованням: незручний розклад, нецікаве проведення занять, погані умови для розвитку індивідуальних здібностей, недостатнє навантаження на заняттях, погана організація занять, неухвалене відношення викладача. У багатьох навчально-виховних закладах питання, пов'язані зі здоров'ям, розглядаються на заняттях з навчальних предметів або факультативів. Далеко не в усіх закладах освіти проводиться постійна та систематична робота з озброєння молоді навичками здорового способу життя, адже недостатня поінформованість та відсутність знань про здоровий спосіб життя стають одними з основних причин його недотримання. Тому необхідно втілювати в життя послідовну систему активних дій усіх учасників навчально-виховного процесу, спрямованого на створення здорового середовища для формування таких важливих життєвих

навичок, які ведуть до збереження, зміцнення та відтворення здоров'я і орієнтують на утвердження здорового способу життя, розвиток духовно, психічно, фізично та соціально здорової особистості.

Здоровий спосіб життя не можна придбати раз і назавжди на якомусь етапі виховання і розвитку особистості. Спосіб життя може бути здоровим лише тоді, коли він розвивається, доповнюється різними новими корисними для здоров'я елементами, звичками і тим самим вдосконалюється. Тому здоровому способу життя треба постійно вчитися, а значить йому треба постійно вчити, виховувати потребу в здоровому способі життя. У це поняття складовою частиною входить і фізична культура. Вдосконалюючи її викладання, ми вдосконалюємо і розвиваємо потреби особистості в здоровому способі життя. Заняття фізичними вправами, активний руховий режим мають велике значення у формуванні здорового способу життя, духовного та фізичного розвитку студентської молоді. Заняття фізичними вправами зміцнюють здоров'я, підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують фізичну і розумову працездатність.

**Висновки.** Традиційні методи профілактики шкідливих звичок та різного роду залежностей, пов'язані із заборонами давно дискредитували себе. У навчальних закладах повинна здійснюватися постійна і цілеспрямована робота з молоддю з

використанням різноманітних прийомів, які б стимулювали пізнавальну діяльність, впливали на мотиваційну сферу, не залишали байдужими, змушували переглянути пріоритети власного життя. На нашу думку, ефективність процесу формування здорового способу життя залежить від таких важливих складових: виховання у студентів інтересу до знань фізичними вправами; озброєння їх знаннями з фізичної культури, фізіології, гігієни людини та вироблення на їх основі переконань у необхідності систематично займатися фізкультурою; практичне навчання студентів до самостійних занять фізичними вправами; створення позитивного мікроклімату в колективі навчального закладу; підвищення педагогічної культури батьків (консультавання батьків та сімей із питань сімейних конфліктів, взаємин між поколіннями тощо); підготовка фахівців, які працюють із молоддю, у сфері охорони здоров'я, освіти, розваг тощо; залучення засобів масової інформації щодо пропаганди здорового способу життя, орієнтації молоді на кращі здобутки духовної спадщини; розроблення інформативно-освітніх програм, тренінгів, шкіл та матеріалів, орієнтованих на формування життєвих навичок, які ведуть до збереження, зміцнення та відтворення здоров'я; зміна системи освіти і виховання, яка сьогодні не забезпечує мотивацію до здорового способу життя.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Агєєвць В. У. Актуальні проблеми з оздоровчої фізкультури в навчальних закладах України : матеріали наук.-практ. конф. – Кіровоград, 1993.–119 с.
2. Алма-Атинская декларация [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://www.un.org/ru/documents/decl\\_conv/declarations/almaata78.shtml](http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/declarations/almaata78.shtml).
3. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. – М., 1987. – 63 с.
4. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Г. А. Попова 1998. – 164 с.
5. Брехман И. И. Введение в валеологию – науку о здоровье. – Л. : Наука, 1987. – 125 с.
6. В Україні знижується рівень поширення тютюнопаління, вживання алкоголю та наркотичних речовин серед підлітків. Прес-реліз МОЗ України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://moz.gov.ua/ua/portal/pre\\_20120612\\_a.html](http://moz.gov.ua/ua/portal/pre_20120612_a.html).
7. Войтенко В. П. Здоровье здоровых. Введение в синологию / В. П. Войтенко. – К. : Здоровье, 1991. – 245 с.
8. Изуткин Д. А. Критерии здорового образа жизни и предпосылки его формирования / Д. А. Изуткин, А. Д. Степанов // Сов. здравоохранение. – 1981. – № 5. – С. 24–26.
9. Королінська С. В. Клубна форма організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Станіслава Володимирівна Королінська. – Л., 2007. – 196 с.
10. Панкратьев Н. В. Здоровье – социальная ценность / Н. В. Панкратьев, В. Ф. Попов, Ю. В. Шиленко. – М. : Мысль, 1989. – 237 с.
11. World Health Organization. Official Website [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.who.int/en/index.html>.

**Рецензенти:** Зюзін В. О., д.мед.н., професор;  
Лебідь С. Г., к.пед.н., доцент.

© Фатєєв А. С., 2012

Дата надходження статті до редколегії 17.11.2012 р.

**ФАТЄЄВ Артем Сергійович** – викладач кафедри фізичного виховання та спорту ЧДУ імені Петра Могили, м. Миколаїв.

**Коло наукових інтересів:** вирішення питань формування здорового способу життя серед студентської молоді.