

## АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

*У статті на основі аналізу літературних джерел визначено коло актуальних проблем формування культури здоров'я студентської молоді з новим валеологічним типом мислення.*

**Ключові слова:** оздоровлення, захворювання, гіподинамія, адаптація, здоровий спосіб життя.

Підвищення рівня механізації й автоматизації промислових виробництв, упровадження нових технологій, урбанізація і міський спосіб життя призвели до стрімкого зменшення фізичної активності. Наслідком цього є глобальна гіподинамія і гіпокінезія, пов'язані з трудовою діяльністю людини. Зросли вимоги до інтелектуальних і фізичних можливостей особистості у зв'язку з кризою цивілізації і глибокою невідповідністю між реальним світом і адаптаційними здібностями людини до нього. Змінився характер харчування – людина все більше харчується рафінованими, висококалорійними продуктами, бідними чи позбавленими біологічною інформацією.

Умови життя висувають усе суворіші правила гри як для самої людини, так і для її здоров'я. Унаслідок політичних і соціально-економічних перетворень, соціального розшарування суспільства знизилася якість життя, з'явилися негативні медико-демографічні процеси, виявилася безліч нереалізованих медико-соціальних проблем дітей, підлітків, молоді, родини. Однією з найбільш важливих і визначальних глобальних проблем є проблема "якості" народонаселення, котра передбачає комплекс медико-гігієнічних і соціально-психологічних характеристик життя людей: їхнє фізичне здоров'я, рівень розвитку інтелектуальних здібностей, психофізіологічний комфорт життя. Сучасне суспільство зіткнулося з реальною проблемою виживання, необхідністю оздоровлення всіх верств населення (в тому числі і студентства), викликаною демографічним спадом, зниженням рівня здоров'я і фізичної підготовленості, відчуженістю від культури.

**Мета статті** – на основі аналізу літературних джерел визначити коло актуальних проблем формування культури здоров'я студентської молоді.

Дослідники по-різному формулюють глобальну проблему здоров'я людей: від окремого завдання ліквідації небезпечних інфекційних захворювань до аларміських, тобто тривоги і занепокоєння.

У 1982 р. І. Брехман уперше розглянув проблему збереження та закріплення здоров'я практично здорових людей, запропонувавши вивчити кількість і якість здоров'я практично здорових людей [1]. В. Муравйова, вивчаючи статистику показників здоров'я дітей і дорослих, зауважує, що проблема здорового способу життя на сьогодні є актуальною, тому що 25–

35% дітей мають фізичні вади і хронічні захворювання і тільки 14% дітей народжується фізіологічно зрілими. Це означає, що дитина, пробувши сорок тижнів внутрішньоутробно, не встигла завершити всі стадії свого розвитку, і після народження ще не готова до життя.

Проблема погіршення здоров'я дітей стає національною проблемою. За оцінками науковців, частка здорових немовлят може скоротитися до 15–20% від загальної кількості дітей. Функціональні відхилення виявляють у 33–50% немовлят, з них у 70% наявні початкові ознаки патології опорно-рухового апарату, у 30% – функціональна неповноцінність кардіореспіраторної системи.

Особливу тривогу викликає здоров'я школярів. Близько 53% школярів мають послаблене здоров'я. Частина здорових дітей до закінчення навчання в школі не перевищує 20–25% від випуску (деякі дослідники вважають, що лише 10% випускників шкіл є повністю здоровими). Знижується рівень фізичної підготовленості учнівської молоді. Близько 50% призовників не виконують передбачених нормативів, а 20% визнають непридатними до служби в армії за станом здоров'я. За даними Міністерства охорони здоров'я, у 94,5% підлітків 15–17 років було зареєстровано різного роду захворювання. При цьому третина захворювань обмежує вибір майбутньої професії.

Як свідчать результати дослідження рівня здоров'я учнів вищої школи кількість студентів з різними відхиленнями фізичного розвитку останніми роками неухильно зростає (17–35% від загальної кількості студентів). Короткий аналіз сучасної науково-методичної літератури, проведений Д. Шпарко, підтверджує низький рівень стану здоров'я дітей шкільного віку, де провідна роль належить недостатній руховій активності і психоемоційному напруженню як чинникам, що справляють несприятливий вплив на здоров'я школярів [3, с. 18].

Погіршення стану здоров'я дітей і підлітків зумовлене, насамперед, соціальною кризою. Однак, як вважає А. Наїн, існують ще як мінімум два потужних дестабілізуючих фактори: перший – зневажливе ставлення держави до охорони і зміцнення здоров'я конкретної людини; другий – не менш важливий – відсутність у суспільній індивідуальній свідомості уявлення про здоров'я як найважливішу цінність буття, що дається природою, але бездумно витрачається, якщо не застосовувати засоби фізичної культури, що несуть у собі потенціал, який зберігає здоров'я [4, с. 227].

Досліджуючи валеолого-педагогічні основи забезпечення здоров'я людини в системі освіти, Г. Зайцев отримав нові наукові матеріали про негативні тенденції у здоров'ї підростаючого покоління, пов'язані з особливостями сучасної (насамперед, шкільної) системи освіти, що, по-перше, не спонукає і не навчає дітей “конструювати” власне здоров'я, по-друге, суперечить природним потребам і є патогенним чинником у їхній життєдіяльності [3, с. 20].

Про те, що свою частку відповідальності за сформовану ситуацію із здоров'ям дітей і підлітків несе система освіти, зазначає і М. Смирнов:

“Період дорослішання, що приходиться на перебування дитини в дошкільних установах і школі, виявився одним з періодів, протягом якого відбувається погіршення стану здоров’я дітей і підлітків. При тому, що саме ці роки проходять під постійним, майже щоденним, контролем з боку фахівців-педагогів” [2, с. 118].

Взаємодія з навчальним середовищем вищого навчального закладу – серйозний подразник, а часто непосильне випробування для багатьох систем організму студента. Підсумком сукупного деструктивного впливу на організм факторів навчального, соціального й екологічного середовища стає перевтома нервової системи, що може призвести до вираженого зниження адаптаційного потенціалу і, як наслідок, – до значних відхилень у функціонуванні систем організму (насамперед, серцево-судинної, травлення і вегетативного відділу нервової системи).

Знання про здоров’я нагромаджувалися й уточнювалися із розвитком цивілізації. На сьогоднішній день людство має величезну базу даних про здоров’я, але дотепер не існує чіткого визначення поняття “здоров’я”. В. Приходько визначає, що “...до побудови поняття “здоров’я людини” необхідно підходити, використовуючи не науковий метод, а філософський” [3]. Навіть у відомому визначенні здоров’я, даному ВООЗ (Всесвітня організація охорони здоров’я), міститься відображення того факту, що здоров’я людини зовсім не біологічна чи медична дефініція, тому що передбачає не тільки відсутність захворювань (прямої прерогативи медицини), а і стан повного фізичного, психічного й соціального благополуччя, до досягнення якого медицина прямого стосунку не має. А. Семенов наводить опис базової моделі здоров’я: “Здоров’я – це процес акмеологічного розвитку всіх біокультурно-соціальних складових людини в молодому віці, утримання, стабілізації досягнутого рівня їхнього розвитку в дорослих і уповільнення, гальмування, зів’янення організму в літніх з метою досягнення стану можливо повного фізичного, психічного й соціального благополуччя, що відповідає віку, а не тільки стану, при якому відсутні хвороби” [2, с. 6].

Багато дослідників відзначають, що здоров’я є динамічним і разом з тим стійким станом зростаючого організму до патологічних і екстремальних впливів, що досягається завдяки формуванню цілісного комплексу функціональних (органічних) систем індивіда, які забезпечують йому оптимальний пристосувальний ефект до навколишнього середовища. Здоров’я – категорія якості життя, яка зумовлена фізіологічними механізмами здатності організму адаптуватися до умов середовища, здатністю самоорганізації, саморозвитку, самобереження.

На думку В. Казначеева, здоров’я – це процес життєвого циклу з адекватній природі людини реалізацією фізіологічних, психічних, біологічних потреб особистості в оптимальній соціально-трудоій активності, репродуктивності при максимальній тривалості активного життя [2, с. 214].

Дослідження Т. Акбашева у сфері культури здоров'я дають йому змогу стверджувати, що інтегроване поняття “здоров'я” має включати такі складові:

- соматичне здоров'я (тілесне), засноване на культурі дихання, сну, харчування, оптимальних фізичних і психічних навантажень, загартовуванні, свідомому регулюванні репродуктивної функції;
- здоров'я емоційно-чуттєвої сфери, засноване на здатності на рівні емоцій і почуттів розрізняти сприятливі і шкідливі для організму фактори, що виникають у процесі взаємодії людини із зовнішнім світом;
- інтелектуальне здоров'я, що виявляється в саногенному (оздоровлювальному) мисленні, у неминучому інтересі до нової інформації, у здатності керувати якістю своїх думок;
- соціальне здоров'я, що виявляється в соціальній активності людини, рівні засвоєння професійної і загальної культури, в умінні гармонізувати відносини із самим собою, з оточенням і природою;
- духовно-моральне здоров'я, яке виражається в природній спрямованості до духовно-моральних цінностей та ідеалів, що сприяє гармонізації відносин із самим собою, з оточенням, природою, космосом;
- репродуктивне здоров'я як здатність відтворити повноцінне потомство в усіх розглянутих аспектах [4].

Р. Айзман виділяє такі рівні здоров'я:

- соматичний, у тому числі генетичний, біохімічний, метаболічний, морфологічний, функціональний;
- психічний, у тому числі емоційний, інтелектуальний, особистісний;
- соціально-духовний чи моральний.

У спрощеному, водночас узагальненому вигляді Р. Айзман вважає, що критеріями здоров'я є: для соматичного здоров'я – “я можу”; для психічного здоров'я – “я хочу”; для морального здоров'я – “я повинен” [3].

У лексиконі кожного народу знайдуться слова про здоров'я, у яких зібрана мудрість багатьох поколінь. Підбиває підсумки багатомікової дискусії про значущість здоров'я в житті людини вислів І. Павлова: “Людина – вищий продукт земної природи. Людина – найскладніша й найтонша система. Але для того, щоб насолоджуватися скарбами природи, людина повинна бути здоровою, міцною і розумною” [1, с. 19]. І в цьому вислові здоров'я посідає перше місце. Здавалося б, за багатомікове існування людство мало би перейнятися ідеєю здоров'я, але дотепер ми стикаємося з бездумним, байдужим ставленням до власного здоров'я.

Сучасна медико-біологічна наука й система охорони здоров'я, незважаючи на високі досягнення, виявилися неспроможними вирішувати проблему здоров'я людини. Увагу медицини прикуто вже до хворої людини, її хвороб і їхнього лікування до видужання, повного чи неповного, а питання реабілітації, діагностики й лікування пограничних станів, а також збереження і зміцнення здоров'я – найвищого блага, дорогоцінного дарунка життя людини, – з використанням неспецифічних біологічно активних

препаратів і багатьох інших оздоровчих процедур виявилися поза увагою практичної медицини.

Особливого значення сьогодні набувають питання зміцнення фізичного й духовного здоров'я людини, формування здорового способу життя. Багато дослідників зазначає, що здоров'я й освіта є найважливішими складовими забезпечення національної безпеки держави. Кожна людина має право очікувати на допомогу від медицини, вчених, від усіх тих, хто покликаний боротися за збереження і зміцнення здоров'я людей. І водночас охорона власного здоров'я – це обов'язок кожного громадянина нашої країни. На думку професора М. Амосова, в більшості хвороб винувата не природа, не суспільство, а тільки сама людина: “Найчастіше вона хворіє від лінощів і жадібності, але іноді і від нерозумності” [5, с. 101–105].

Тільки здорова людина є творцем суспільства, має енергозберігаючий потенціал, являє собою джерело радості, інтелектуальної і фізичної працездатності. Найважливішою умовою самореалізації людини в усіх сферах діяльності є високий рівень її психоматичної організації. Усі аспекти людського життя визначаються рівнем здоров'я людини.

**Висновки.** Аналіз актуальних проблем, які склалися в Україні, вказує на те, що характерною ознакою нашого часу є прогресивна всебічна нестабільність. Такі умови ставлять перед людиною складні завдання постійної адаптації до умов сучасного життя, а в галузі освіти – формування культури здоров'я студентської молоді з новим валеологічним типом мислення.

#### **Список використаної літератури**

1. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье / И.И. Брехман. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 208с.
2. Валеология – наука про здоровий спосіб життя // інф.-метод. збірник товариства “Знання” України. – 1996. – Вип. 1. – 320 с.
3. Приходько В.В. Педагогические основы физического образования студентов (опыт игрового проектирования и экспертизы) : дис. ... док. пед. наук / В.В. Приходько. – Москва, 1991. – 416 с.
4. Наин А.А. Валеологическое воспитание средствами физической культуры / А.А. Наин // Вестник института развития образования и воспитания подрастающего поколения при ЧПУ. Серия 3. Физическое развитие и здоровье школьников. – 2001. – № 7. – С. 227–229.
5. Федоров В.В. Проблема обеспечения саморазвития студентов в контексте гуманизации высшего образования / В.В. Федоров // Интеграция образования. – 2003. – № 2. – С. 101–105.

*Стаття надійшла до редакції 05.06.2013.*

---

#### **Коробейник В.А. Актуальные проблемы сохранения здоровья студенческой молодёжи**

*В статье на основе анализа литературных источников определен круг актуальных проблем формирования культуры здоровья студенческой молодежи с новым валеологическим типом мышления.*

**Ключевые слова:** оздоровление, заболевание, гиподинамия, адаптация, здоровый образ жизни.

**Korobeynik V. The topical problems of preservation of health of student youth**

*Negative factors of scientific-technical progress (the increasing of mechanisation and automation level of industrial productions, introduction of new technologies, urbanization, an urban way of life and so on) have led to a swift reduction of a physical activity. The consequence of all this is a global hypodynamia and hypokinesia, connected with the labour activity of a person.*

*The requirements to intellectual and physical possibilities of a person have increased in connection with the crisis of a civilisation and a deep lack of correspondence between the real world and adaptable abilities of a person to it. The character of food has also changed – the person eats refined, high-calorific products, deprived of the biological information.*

*Life conditions ask for more and more firm rules of the game for a person, and as a consequence, for his health. As a result of political, social and economic changes, social division of a society, the standard of living has decreased; there were negative mediko-demographic processes, non-realised mediko-social problems of children, teenagers, youth, family. The problem of a population “quality”, which includes a complex of mediko-hygienic and socially-psychological characteristics of a life of people, their physical health, a level of development of the mental abilities, psychophysiological comfort of life, is one of the most important and global problem.*

*The modern society has faced a real problem of a survival, necessity of improvement of all groups of population (including students), caused by demographic recession, decreasing in the level of health and physical training, alienation from a culture. The researchers formulate differently a global problem of people health: from a problem of liquidation of dangerous infectious diseases to alarms and anxiety.*

*Today human health is directly connected not only with a condition of all system of public health services, but also with a way of life. The poor state of children and teenagers health is, first of all, a consequence of social crisis. However, there are still at least two powerful destabilising factors: a scornful relation of the government to the protection and strengthening of health of an every person and the absence in public consciousness the representation about health as the most important value of our life, that is given by the nature, but is thoughtlessly spent, if there are no using of the means of physical training, that have a potential of keeping health.*

*Thus, the analysis of social and pedagogical conditions, which have developed in Ukraine, shows, that characteristic feature of our time is the progressive instability. Such conditions give a person the hard tasks of constant adaptation to life conditions, and in an education sphere – the formation of the culture of health of experts with a new type of humanitarian thinking.*

**Key words:** *health improvement, disease, hypodynamia, adaptation, a healthy way of life.*