

Макареня В. В., к.м.н., доцент, Завацька Л. А., к.пед.н., доцент (Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янука, м. Рівне), **Гнігетька Т. В., к.пед.н., доцент** (Східноєвропейський університет імені Лесі Українки, м. Луцьк)

СОМАТИЧНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТА У КОНТЕКСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ (ТЕОРЕТИЧНИЙ ДИСКУРС)

***Анотація.** У статті висвітлено актуальні проблеми профілактики неінфекційних соматичних захворювань у студентів під час навчання у ВНЗ. Розкрито, що за останні п'ять років спостерігається виражена тенденція до погіршення стану соматичного здоров'я студентів. Встановлено, що до моменту отримання диплому про вищу освіту майже у кожного третього випускника ВНЗ України діагностується хронічна соматична патологія. Показано, що світовий досвід боротьби з епідемією неінфекційних захворювань свідчить про ефективність профілактичних заходів немедикаментозного впливу, перш за все, шляхом залучення до здоров'язбережувальної життєвої поведінки. Обґрунтовано, що формування у студентів мотиваційної потреби до ведення здорового способу життя має стати важливою складовою у структурі підготовки майбутніх професіоналів.*

***Ключові слова:** студенти, соматичне здоров'я, здоров'язбережувальна поведінка, здоровий спосіб життя, немедикаментозні засоби профілактики хронічних неінфекційних захворювань.*

***Аннотация.** В статье освещены актуальные проблемы профилактики неинфекционных соматических заболеваний студентов во время учебы в ВНЗ. Раскрыто, что за последние пять лет наблюдается выраженная тенденция ухудшения соматического здоровья студентов. Установлено, что к моменту получения диплома о высшем образовании почти у каждого третьего выпускника ВНЗ Украины диагностируется хроническая соматическая патология. Показано, что мировой опыт борьбы с эпидемией неинфекционных заболеваний свидетельствует об эффективности профилактических мероприятий немедикаментозного влияния, прежде всего, путем приобщения к здоровьесберегающему жизненному поведению. Обосновано, что формирование у студентов мотивационной потребности к ведению здорового образа жизни должно стать важной составляющей в структуре подготовки будущих профессионалов.*

***Ключевые слова:** студенты, соматическое здоровье, здоровьесберегающее поведение, здоровый образ жизни, немедикаментозные средства профилактики хронических неинфекционных заболеваний.*

Annotation. *The actual problems of preventing non-infectious somatic diseases among students during their education are covered in the article. Based on a retrospective analysis of medial and pedagogical publications within the last five years a clear tendency towards worsening of students' somatic health is observed. It is established that by the time of receiving their degree almost each third Ukrainian graduate is diagnosed with a chronic somatic pathology. World experience in fighting the epidemy of non-infectious diseases demonstrates the effectiveness of preventive measures of a non-medical type, first of all, through engagement to health-saving behavior. Forming a motivational need to leading a healthy lifestyle among students must become an important component in the structure of training future professionals.*

Keywords: *students, somatic health, health-saving behavior, healthy lifestyle, non-medical measures for preventing chronic non-infectious diseases.*

Соматичне (тілесне) здоров'я людини розглядається у сучасному науковому контексті як динамічне поєднання чотирьох основних сфер її життєдіяльності: фізичну, психічну, духовну та соціальну, що у сукупності обумовлюють належну якість і тривалість життя. У цьому контексті оптимальна взаємодія тілесного (фізичного) і духовного, біологічного і соціального, індивідуального і глобального залежать від самої людини та є визначальними у досягненні успіху в професійному та особистому житті.

Бівалентна природа дорослої людини як мислячої істоти полягає у гармонійному поєднанні природного та соціального компонентів функціонування у сучасному глобалізованому суспільстві. Сучасні медико-педагогічні науки розгорнуто використовують дефініцію «здоров'я» як багатокомпонентного стану фізичного, психічного та соціального благополуччя особистості, які у синергетичній взаємодії створюють умови для успішної реалізації соціальних і біологічних функцій людини [1–9].

Здоров'я розглядається не тільки як індивідуальна категорія, але і як суспільно значуща якість, притаманна людині від народження та здатна змінюватися зі знаками +/- упродовж усього життя.

Об'єктивним стимулом реформування державної системи вищої освіти є попит ринку праці, що потребує фахівців високої професійної кваліфікації, які мають міцне здоров'я, творче мислення, знання комп'ютерної техніки та здатні приймати компетентні самостійні рішення.

Ступінь реалізації цих важливих загально-державних завдань є неупередженою характеристикою ефективності якості навчання студентів та суспільно-громадського авторитету вищого навчального закладу.

Ось чому вимогою сьогодення щодо професійної самореалізації студентської молоді є набуття належного рівня здоров'я та освітньо-фахових компетенцій. Адже саме студентський період життя є відносно коротким проміжком часу, в якому відбувається інтенсивний гармонійний розвиток людини, формуються мета власного життя та пошук засобів її

реалізації у суспільній і особистій діяльності. Тому проблеми покращення якості вищої освіти мають стосуватися не тільки підвищення загально-професійного рівня компетенцій студентів – найперспективнішої частки суспільства та його майбутнього, але й включати питання збереження і зміцнення здоров'я молоді як підмурку не тільки особистого благополуччя, а й гаранту процвітання та багатства держави.

Мета та завдання нашої реферативної розвідки полягали у вивченні сучасного стану проблеми формування здоров'язбережувальної поведінки студентської молоді та теоретичного обґрунтування використання засобів немедикаментозного впливу на покращення та зміцнення здоров'я.

Розвиток сучасних наук про людину та її місце у Всесвіті стрімко поповнюються новими інформаційно-соціальними здобутками, що супроводжується взаємопроникненням і взаємодією наукових знань з інших сфер продукування людського інтелекту, відкриттям революційних технологій, спрямованих на покращення якості та тривалості життя.

Новітні фундаментальні теоретико-практичні досягнення у галузі медико-біологічних та суміжних педагогічних наук переконливо свідчать про те, що гуманістична парадигма освіти набуває загального визнання, що підтверджується виникненням таких наук як гуманістична біоетика, валеософія, акмеологія, валеологія тощо.

Відомо, що гуманістична стратегія сучасної системи вищої освіти України базується на фундаментальних засадах формування всебічно розвиненої особистості, яка здатна шляхом постійної самоосвіти та самовдосконалення інтелектуальних, креативних і фізичних можливостей плідно працювати упродовж багатьох років у глобалізованому світовому соціо-культурному просторі.

Гуманізація вищої освіти (у широкому методологічному дискурсі) передбачає переорієнтацію на особистість, на виховання людини як унікальної творчої індивідуальності, яка прагне максимальної самоактуалізації своїх можливостей, відкритої до сприймання нового обшину інформації, здатної здійснювати свідомий та відповідальний вибір у різноманітних життєвих ситуаціях. Сутність гуманізації пов'язана також із її спрямованістю в майбутнє людини, утверджуючи залежність життєвого успіху від власних зусиль та особистої активності, що спираються на здоров'я та силу розуму.

Постійне зростання вимог суспільства щодо підготовки майбутніх фахівців потребують від педагогічної спільноти впровадження у навчальний процес новітніх освітньо-виховних технологій і засобів формування широкого культурницького світогляду, національної самосвідомості й фахових компетенцій у контексті відповідального ставлення студента до власного здоров'я як вагової складової стратегії майбутнього кар'єрного та життєвого успіху.

Ретроспективний аналіз наукової літератури за останнє десятиріччя (2007–2017 рр.) щодо характеристики стану здоров'я та фізичного

розвитку студентської молоді переконливо свідчать про їхнє перманентне погіршення, яке супроводжується збільшенням кількості осіб із хронічними неінфекційними захворюваннями у загальній кількості здобувачів вищої освіти. Зараз саме неінфекційні соматичні захворювання набули характер епідемічного розповсюдження у всьому світі [2–9].

Зазначимо, що в Україні частка хронічних неінфекційних захворювань у структурі загальної смертності становить більш ніж 80 %, серед яких лідерами є серцево-судинні захворювання, злоякісні новоутворення, цукровий діабет і хронічні респіраторні патології [9].

Так, за даними [7] «...майже 90,0 % студентів мають відхилення у стані здоров'я, близько 50,0 % – незадовільну фізичну підготовленість. Найбільше прогресують захворювання опорно-рухового апарату – 50,4 %, органів зору – 35,0 %, серцево-судинні – 28,3 %, шлунково-кишкового тракту – 14,1 %, дихальної системи – 8,0 % і ендокринної системи – 7,5 %. ... Якщо в Голландії середні відмінності між паспортним і біологічним віком становлять 15 років, то серед студентської молоді України – 30 років (біологічний вік 17-річних студентів-дівчат – 40, юнаків – 55 років). Дійшло до того, що ЮНЕСКО оголосило Україну «... країною вимираючого етносу».

Ольга Богомолець – радник Президента, заслужений лікар України, голова Комітету охорони здоров'я Верховної Ради України наводила статистичні дані про те, що майже половина призовників четвертої хвилі мобілізації виявилися нездатними до несення військової служби. За даними тільки Рівненського об'єднаного міського військового комісаріату (2 квітня 2015 року) із 115 чоловік придатними до служби у війську були лише 24 особи, або 20,9 % [7].

Дослідження самооцінки студентами стану здоров'я показують: добрим його вважають лише 39,3 % респондентів, 17,5 % оцінюють здоров'я як задовільне, а майже кожний 10-й стверджує, що воно неналежне [4; 5].

Ефективним шляхом покращення стану здоров'я населення та студентів, зокрема, є стратегія первинної персоніфікованої профілактики хронічних неінфекційних захворювань немедикаментозними засобами як важлива складова комплексної системи охорони здоров'я XXI століття.

Перш за все, це стосується впровадження у побут засад здорового способу життя, своєчасної якісної діагностики, лікування та профілактики захворювань, а також належний рівень масової оздоровчої фізичної культури і спорту тощо.

У сучасних складних соціально-економічних умовах Україна хоча й не має можливості в повному обсязі забезпечити повноцінну профілактику неінфекційних захворювань, але розуміння стратегічної важливості цієї проблеми підтверджується прийняттям у 2016 році Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація».

Цей документ у загальних положеннях визнає, що «...недосконалість системи охорони здоров'я, низький рівень усвідомлення цінності здоров'я як власного капіталу, перебування переважної більшості населення в умовах соціально-економічної нестабільності призвели до створення несприятливих для ведення здорового способу життя умов. Загальновідомо, що ведення населенням здорового способу життя для збереження та зміцнення здоров'я є у п'ять разів ефективнішим, ніж лікувально-діагностичні процедури. За інформацією Всесвітньої організації охорони здоров'я, співвідношення витрат і прибутків від виконання програм здорового способу життя становить 1 до 8» [1].

У цьому документі, що гармонізований із рекомендаціями Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), Ради Європи, Європейського Союзу та українським законодавством, передбачається формування та реалізація політики комплексного заохочення громадян до оздоровчої рухової активності як ефективного засобу сприяння зміцненню здоров'я та профілактики ризику виникнення хронічних неінфекційних захворювань – основних причин у структурі смертності в Україні.

Наголосимо, що на сучасному етапі розвитку наукових знань щодо способів і методів збереження та зміцнення здоров'я людини, як багатоступеневої системи взаємодії різних дисциплін медичного, гуманітарного та фізкультурно-оздоровчого спрямування, що вивчають винятковість й універсальність існування здорової чи хворої людини та їхні зусилля у процесі здоров'язбережувальної життєвої поведінки, – залишаються недооціненими, на нашу думку, мотиваційні складові забезпечення потреби студентів до ведення здорового способу життя.

Виходячи з нашого педагогічного досвіду підкреслимо, що сучасна молода людина намагається сама встановлювати життєві пріоритети, серед яких не останнє місце належить тілесному здоров'ю, формування якого у студентів повинно здійснюватися на засадах здорового способу життя та оволодінні навичками власними зусиллями досягати фізичної досконалості.

Адже, здоровий спосіб життя – це оптимальний стиль поведінки, спрямований на збереження та покращення здоров'я з метою задоволення соціальних і біологічних потреб та прагнень особистості [3-8].

Свідоме обрання студентом стратегії здоров'язбережувальної поведінки, як домінантної життєвої цінності, поряд із розумінням важливості реалізації цього вибору, – розглядається як вагома складова фахової підготовки майбутніх спеціалістів. Актуальність проблеми втілення засад здорового способу життя у структуру навчання у ВНЗ обумовлена багатьма факторами: несприятливе довкілля, розповсюдження серед молоді шкідливих для здоров'я звичок, поширення «хвороб цивілізації» тощо [3–8].

Тому формування у майбутніх фахівців мотивації до ведення здорового способу життя та фізичного самовдосконалення має стати пріоритетним напрямом діяльності науково-педагогічних працівників ВНЗ України.

З проведеного дослідження можна зробити такі висновки:

1. Реформування системи вищої освіти в Україні має сприяти оздоровчій активності молоді людини, вільному і свідомому (обгрунтованому) обранню здоров'язбережувального стилю життєвої поведінки та розуміння власної відповідальності за реалізацію цього вибору;

2. Прагнення студентів досягти життєвого успіху може слугувати дієвим підґрунтям формування мотивації до ведення здорового способу життя та регулярних занять оздоровчою руховою активністю як пріоритетного напрямку профілактики хронічних неінфекційних та інших захворювань немедикаментозними засобами.

3. Орієнтування студентів на прихильність до здорового способу життя, роз'яснення важливості високого рівня соматичного здоров'я задля ефективної професійної та суспільної діяльності, – є педагогічним засобом формування здоров'язбережувальної поведінки у майбутніх представників фахової еліти України.

1. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : www.president.gov.ua/documents/422016-19772 **2.** Закаляк Н. Р. Аналіз стану здоров'я студентів педагогічного ВНЗ і пошук шляхів їх реабілітації // Педагогічні технології формування культури здоров'я особистості : Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених і студентів (3 квітня 2015 року, м. Чернігів) / Н. Р. Закаляк // Редкол. : М. О. Носко та ін. – Чернігів : Чернігівський національний пед. університет, 2015. – С. 29–31. **3.** Зеленик О. В. Тілесне здоров'я студента у феноменології досягнення акме / О. В. Зеленик, А. В. Бикова // Матеріали VIII Всеукр. наук.-практ. конф. «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів». – Суми : Сум ДПУ імені А. С. Макаренка, 2008. – С. 460–465. **4.** Зеленик О. В. Физическое воспитание студентов специального учебного отделения в контексте современного гуманитарного образования / О. В. Зеленик, А. В. Бикова // «Человек, спорт, здоровье» : Материалы V Междунар. научн. конгресса / Под ред. В. А. Таймазова. – СПб : Изд-во «Олимп-СПб», 2011. – С. 64–65. **5.** Зеленик О. Немедикаментозна профілактика серцево-судинної патології у студентів на засадах формування здоров'язбережувальної поведінки / О. Зеленик, Г. Бикова // Матеріали XV Національного конгресу кардіологів України. Український кардіологічний журнал. Додаток 4/2014. – Київ. – С. 172–173. **6.** Павлова Ю. Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини : монографія / Ю. Павлова. – Львів : ЛДУФК, 2016. – 356 с. **7.** Присяжнюк С. Країна вимираючого етносу, або кому заважає фізичне виховання у вищих навчальних закладах ? / С. Присяжнюк, М. Попов // Голос України. – 2015. – 12 лист. (№ 210–211). – С. 14. **8.** Цюсь А. Рівень фізичної активності студентів вищих навчальних закладів / А. Цюсь, Ю. Бергер, О. Сабіров // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2016. – № 3 (31). – С. 202–210. **9.** О. В. Кузьмінська Сучасні підходи щодо консультування з приводу харчування в роботі лікарів загальної практики / О. В. Кузьмінська / Здоров'я України. – № 15–16, серпень 2017. – С. 46–47.

Рецензент: к.пед.н., професор Леонова В. А.