

ПОКАЗНИКИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті обґрунтовано сутність і зміст поняття «здоровий спосіб життя». Проаналізовано науковий доробок вчених, що досліджували здоровий спосіб життя та його складові, вплив здоров'язбережувальних технологій на спосіб життя людини. Виокремлено та схарактеризовано складові здорового способу життя, шляхи його формування. Розкрито результати дослідження показників здорового способу життя у студентів гуманітарного факультету ПолтНТУ імені Юрія Кондратюка. Акцентовано увагу на розумінні студентською молоддю складових здорового способу життя та бажанням його формування.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, рухова активність, збалансоване харчування, загартування.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.

Основною цінністю для людини безумовно є здоров'я. Адже насолода від життя можлива лише за наявності у людини повноцінного та абсолютного здоров'я. Проте на його стан впливає чимало чинників, в основі яких, так чи інакше, лежать соціально-економічні і психологічні закономірності. Основними чинниками, які впливають, а потому й визначають стан здоров'я людини є: спосіб життя – 50 %, навколишнє середовище – 20 %, спадковість – 20 % та доступність і якість медичної допомоги – 10 % [2].

Всесвітня організація охорони здоров'я сутність поняття «здоров'я» трактує як стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не просто відсутність хвороб та фізичних вад. У світлі цього формулювання людина є творцем власного здоров'я, яке залежить від її зрілої самосвідомості, знань про здоров'я та стратегії поведінки, що визначають її здоровий спосіб життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз вітчизняної та зарубіжної наукової літератури засвідчує, що нині активізувалися дослідження з проблем здоров'я та здорового способу життя серед науковців педагогічної галузі (В. Баль севич, Е. Казін, А. Лаптев, Л. Лубишева, В. Марков, М. Морозів, В. Петленко, С. Попов, В. Салов). Учені дійшли одностайного висновку про те, що стан здоров'я студентської молоді помітно погіршився й потребує особливого дослідження з метою покращення здоров'я студентів засобами освіти.

Вивчення проблем здорового способу життя студентів у соціокультурному аспекті вузівської освіти проводили К. Габріелян, С. Гвозд'їй, Ю. Григор'єва, І. Іванова, А. Козикін, Т. Малайренко, Р. Узянбаєва, Л. Пахомова, Л. Поліщук, А. Щедрина. Серед сучасних науковців, які займаються питанням формування ціннісних орієнтацій молоді на здоровий спосіб життя, слід відмітити дослідження І. Бега, Г. Ващенко, Т. Глазько, Д. Давиденка, Р. Купчинова, С. Лапаско, С. Омельченка, Н. Паніної, Т. Титаренко, Ю. Щедрина, О. Яременка та інших. Так, Н. Абаскалова, Н. Агаджанян, О. Добромислова, Г. Кураєв, В. Лавренко, Л. Петровська, Д. Рижаків досліджують загальні питання здоров'я студентської молоді, тоді як В. Буйловим, Т. Івановою, А. Броварників, З. Поляковою, В. Пономарів, М. Хватовою, А. Щедріною вивчається вплив різних чинників на формування здорового способу життя студентів; Р. Айзман, З. Вайнер, Г. Зайцев, З. Казін, Л. Татарнікова розробляють напрямки формування здорового способу життя студентської молоді; Є. Аверина, А. Прохоров, А. Александров, В. Александрова досліджують причини поширення наркоманії, алкоголізму в молодіжному середовищі [4, с. 119].

Аналіз напрацювань науковців [1; 2; 3; 5; 6; 8] дозволяє розглядати феномен здорового способу життя як: сукупність зовнішніх і внутрішніх умов життєдіяльності людини, що визначають функціональний стан систем її організму [1, с. 25]; сукупність раціональних методів, що спрямовані на зміцнення здоров'я та гармонійний розвиток особистості [2, с. 15]; сукупність форм життєдіяльності людини, яка забезпечує її здоров'я та успішний життєвий шлях [5]; форма повсякденного життя, яка включає відповідні принципи та правила, що розвивають адаптивні можливості організму, сприяють успішному формуванню, збереженню, зміцненню або відновленню здоров'я і повноцінній діяльності [3, с. 76–77]; спосіб життя, що передбачає повсякденну рухову активність й дотримання гігієнічних норм [6, с. 36]; діяльність людини при умові збалансованого та раціонального харчування, що забезпечує організм поживними речовинами та енергією задля повноцінного життя [8, с. 81–82].

N. Шпан здоровий спосіб життя розглядає як гармонійний режим поєднання роботи та відпочинку, оптимальне харчування, фізичну активність, дотримання гігієни, відсутність шкідливих звичок, а також містить найважливішу складову – доброзичливе ставлення до оточуючих і до життя взагалі в будь-яких його проявах [6, с. 40].

Метою дослідження є виокремлення, наукове обґрунтування та експериментальне дослідження показників здорового способу життя студентської молоді на прикладі студентів гуманітарного факультету ПолтНТУ імені Юрія Кондратюка.

Завдання роботи

1. На основі аналізу та узагальнення наукової педагогічної літератури та з фізичного виховання розкрити сутність і зміст поняття «здоровий спосіб життя».

2. Виокремити та схарактеризувати складові здорового способу життя.

3. Описати результати експериментального дослідження показників здорового способу життя студентської молоді (на базі ПолтНТУ імені Юрія Кондратюка).

Виклад основного матеріалу дослідження. Здоровий спосіб життя розглядаємо як форму повсякденного життя, яка включає відповідні принципи та правила, що розвивають адаптивні можливості організму, сприяють успішному формуванню, збереженню, зміцненню або відновленню здоров'я і повноцінній діяльності [3, с. 76–77].

Складовими здорового способу життя є: рухова активність, збалансоване та повноцінне харчування, відсутність шкідливих звичок, загартування та активний відпочинок. Деякі вчені до цих складників відносять психологічний спокій (Г. Апанасенко, Л. Попова), безпечну сексуальну поведінку (В. Товт, І. Маріонда, Е. Сивохоп, В. Сусла), гігієну (О. Дубогай) тощо.

Одним із основних показників здорового способу життя є *рухова активність*, або обсяг фізичних навантажень. Вона поєднує в собі різноманітні рухові дії, що виконуються в повсякденному житті і трудовій діяльності.

Упродовж останніх десятиліть склалася тривожна тенденція погіршення здоров'я та фізичної підготовки у студентської молоді. Однією з причин цього є зниження рівня рухової активності серед молоді, пов'язане з недооцінкою оздоровчої та виховної ролі фізичної культури. Тривале зниження рухової активності призводить до атрофії м'язів, порушень постави і функцій внутрішніх органів, зниження психічної і фізичної працездатності, виникнення хронічних захворювань серцево-судинної системи й обміну речовин. Саме тому рухова активність є основною функцією організму людини, розвиток і вдосконалення якої сприяє формуванню здорового способу життя.

Постійна рухова активність сприяє розвитку й активності різних груп м'язів, поліпшує функції внутрішніх органів і систем.

Активна м'язова діяльність сприяє зміцненню діяльності серцево-судинної, дихальної й інших систем, визначає фізичний розвиток і фізичну підготовленість людини [8, с. 79].

Нині основним правилом здорового способу життя чимало вітчизняних (Г. Апанасенко, Р. Бутов, С. Гаркуша, Л. Попова, Л. Рибалко, В. Товт та інші) і зарубіжних науковців (О. Андреева, N. Шпан, А. Zaybak) називають правильно організовану рухову активність упродовж дня. Усе це необхідно для збереження і зміцнення здоров'я, підвищення продуктивності праці, в тому числі у нових і часто незвичних для організму людини умовах.

Оптимальний руховий режим розуміємо як регламентоване за інтенсивністю фізичне навантаження, що повністю задовольняє біологічну потребу в рухах, відповідає функціональним можливостям організму, враховує специфіку професійної діяльності та сприяє формуванню здорового способу життя, збереженню та зміцненню здоров'я. Мета такого режиму – досягнення оптимального рівня функціональної активності організму [3, с. 76–77].

Основними характеристиками рухової активності людини є її фізична підготовленість і фізичний стан.

Фізичну підготовленість розглядаємо як результат, що досягається при тренуванні рухових навичок і підвищенні рівня працездатності організму, які потрібні для засвоєння та виконання людиною визначеного виду діяльності. Тоді як фізичний стан – показником стану та рівня фізичного здоров'я людини. Останній залежить від природних і соціально зумовлених чинників.

Фізичний стан і фізична підготовленість визначають фізичний розвиток людини, який можна змінювати та покращувати за допомогою фізичних вправ, режиму праці і відпочинку, раціонального харчування.

Другим за значущістю для людини показником здорового способу життя є *повноцінне та збалансоване харчування*. Дослідження вчених показали, що повноцінне, раціональне, збалансоване харчування потрібне для росту, розвитку, збереження здоров'я, для боротьби з інфекційними та несприятливими чинниками навколишнього середовища. Особливості харчування людей залежать від віку, статі, стану здоров'я. Людині для забезпечення добових фізіологічних потреб щодня необхідно отримувати близько 500-600 речовин (так званих нутрієнтів), до яких належать: вітаміни, макро- та

мікроелементи, органічні кислоти, фітокомпоненти, харчові волокна та ін. Комбінація окремих продуктів харчування забезпечує потребу організму в поживних речовинах (білках, жирах і вуглеводах).

Третім за значущістю для людини показником здорового способу життя є *відсутність шкідливих звичок*. Адже питома маса шкідливих звичок (куріння, вживання алкоголю, наркотиків, інших хімічних речовин) у комплексі впливів, що визначають спосіб життя, надзвичайно суттєва. Саме тому цей аспект містить велику кількість індикаторів, які досить повно відображають діапазон проблеми – віковий і структурний аналіз куріння, вживання алкоголю, наркотизації та ступінь інформованості й усвідомлення шкоди таких звичок.

Передостанню сходинку показників здорового способу життя складають загартування, активний відпочинок та безпечна сексуальна поведінка. Складова способу життя, що передбачає безпечну сексуальну поведінку, досить недавно доповнила здоровий спосіб життя. На це вплинула статистика поширення в Україні в останні роки захворювань, що передаються статевим шляхом і СНІДу, а також погіршення репродуктивного здоров'я населення. З огляду на це, важливими є речі, які достатньо повно і різноманітно відображають основні аспекти проблеми: інформація про початок статевого життя, характеристики статевих контактів молоді, ступінь обізнаності щодо засобів запобігання статевим захворюванням і засобів контрацепції, сексуальна орієнтація, ступінь задоволення статевим життям, обізнаність із проблеми ВІЛ/СНІДу, ставлення до груп ризику і хворих.

З метою аналізу способу життя студентської молоді та з'ясування належності його до категорії здорового було проведено анонімне анкетування серед студентів гуманітарного факультету ПолтНТУ імені Юрія Кондратюка. Анкетуванням було охоплено 180 студентів, серед яких: 45 осіб з 1 курсу, 25 – з 2 курсу, 20 – з 3 курсу, 42 – з 4 курсу та 48 магістрів з 5 і 6 курсів. Особливу групу респондентів склали 132 студенти, які навчаються за спеціальностями 227 «Фізична терапія. Ерготерапія» (далі – ГЗ) і 117 «Фізична культура і спорт» (далі – ГС), решта – студенти випускових кафедр «Іноземної філології та перекладу» та «Українознавства, культури та документознавства».

Запитаннями анкети передбачали з'ясувати: розуміння студентами сутності поняття «здоровий спосіб життя» та його показників (складових); визначення власного способу життя на його відповідності категорії здоровий; виокремлення серед показників, що визначають здоровий спосіб життя, основного та ранжування показників здорового способу життя за цінністю та важливістю для підтримання абсолютного здоров'я; наявності чи відсутності шкідливих звичок; визначення обсягу рухової активності за рівнем фізичної підготовленості та фізичних навантажень; вибір продуктів харчування, які наявні постійно в харчовому раціоні. Кожен студент, що приймав участь у опитуванні мав дати самооцінку необхідних змін у своєму житті задля формування власне свого здорового способу життя.

Результати анкетування показали, що лише 75,0 % студентів (більшість із них є студентами груп ГЗ і ГС) ознайомлені з сутністю здорового способу життя (далі – ЗСЖ) та його складовими. Решта (25,0 %) студентів не в повній мірі розуміються з показниками (або складовими) здорового способу життя.

Так, серед опитаних 41 % вважає, що ЗСЖ обмежується відсутністю шкідливих звичок; 33,0 % акцент роблять на здоровому харчуванні; 18 % – на загартуванні та гігієні; і лише 8,0 % вважають рухову активність основною складовою ЗСЖ. Це означає, що студенти не розуміються на правилах ЗСЖ, недооцінюють важливість рухової активності у дотриманні ЗСЖ та задумувалися над необхідністю ведення ЗСЖ. Хоча 74,9 % анкетованих студентів дають чітку самооцінку власному способу життя і критично підходять до віднесення його до категорії здорового, але не виділяють це як спеціальну життєву ціль. Схвальним є те, що лише 9 % студентів не усвідомлюють ролі ЗСЖ у формуванні та збереженні власного здоров'я, успішній життєдіяльності; тоді як усі 100 % вважають за необхідне вести ЗСЖ і постійну рухову активність, на що саме й було орієнтоване анкетування.

Притримуємося думок С.В. Гаркуші, Н. М. Хольченкової, О. М. Воеділової та В. В. Гаркуші про те, що рухова активність є основним, обов'язковим і визначальним чинником, що обумовлює ЗСЖ, а тому й здоров'я людини [1, с. 81].

Після проведених анкетувань та бесід серед студентів, що брали участь у опитуванні, з метою ознайомлення їх із складовими здорового способу життя та значенням рухової активності та повноцінного і збалансованого харчування у збереженні та зміцненні здоров'я, чимало студентів з іноземної філології та українознавства виявили бажання відвідувати секцію з фітнесу та настільного тенісу при кафедрі фізичного виховання, спорту та здоров'я людини ПолтНТУ, брали участь у руханках і флешмобах, які проводяться в університеті.

Висновки. Результати дослідження показників здорового способу життя студентської молоді (на прикладі студентів гуманітарного факультету ПолтНТУ імені Юрія Кондратюка) показали, що молодь готова до формування ЗСЖ або вже переймається тим, щоб спосіб життя відповідав критеріям здорового. Підходить до цього молодь через самооцінку власного способу життя та способу життя своїх друзів і знайомих, отримання знань про здоров'я та здоровий спосіб життя і його складі, займаючись у спортивних секціях.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі – розробити, науково обґрунтувати та експериментально перевірити організаційно-функціональну модель формування здорового способу життя у студентської молоді.

Використані джерела

1. Гаркуша С.В. Філогенетичні передумови та онтогенетичні чинники раціоналізації рухової активності дітей і молоді / С.В. Гаркуша, Н.М. Хольченкова, О.М. Воєділова, В.В. Гаркуша // Гуманітарний вісник ПолтНТУ імені Юрія Кондратюка : зб. наук. праць [ред. кол; гол. ред.. Л.М. Рибалко]. – Полтава : ПолтНТУ імені Юрія Кондратюка, 2017 – С. 78-88.
2. Товт В.А., Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності : Навчальний посібник для викладачів і студентів / В. А. Товт, І. І. Маріонда, Е. М. Сивохоп, В. Я. Сусла. – Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла», 2015. – 88 с.
3. Рибалко Л.М. Загальна теорія здоров'я : конспект лекцій для студентів спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» / Л.М. Рибалко. – Полтава : ПолтНТУ, 2018. – 150 с.
4. Рибалко Л.М. Педагогічні умови формування здорового способу життя в студентської молоді / Л.М. Рибалко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка [Текст]. Вип. 147. Т. II / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка ; гол. ред. Носко М.О. – Чернігів : ЧНПУ, 2017. – С. 118-121. – (Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт).
5. Hryshko Yu. The use of group forms of training at pathophysiology classes with foreign students / Yu. Hryshko // Світ медицини та біології. – 2017. - №3. – С. 195-197.
6. Ilhan N. Healthy Lifestyle Behaviors of University Students / N. Ilhan, M. Batmaz, L. Akhan // M.U. Nursing Science and Art. –2010. – 3 (3). – p. 34-44.
7. Rybalko L. Competences and Competencies as a result of learning / L. Rybalko, O. Voznuk // International Scientific and Practical Conference «International Trends in Science and Technology». – April, 30, 2018. – Poland : Warsaw, 2018. – P. 17-22. (Index Copernicus)
8. Zaybak A. Determining of the health promotion behaviors of university students and the factors affecting these behaviors / A. Zaybak, C. Fadiloglu // Ege University Journal of Nursing. – 2004. – 20 (1). – p. 77-95.

Rybalko L.

HEALTHY LIFE INDICATORS STUDENT YOUTH

The article substantiates the essence and content of the concept of "healthy lifestyle". The scientific achievements of scientists who studied healthy lifestyle and its components, the influence of health-saving technologies on the human way of life were analyzed. The components of a healthy way of life, ways of its formation are outlined and characterized. The results of the study of indicators of healthy lifestyle at the students of the humanities faculty of the PoltNTU named after Yuri Kondratyuk are revealed. The emphasis is placed on the understanding of student youth as a component of a healthy lifestyle and the desire for its formation.

A healthy lifestyle is seen as a form of everyday life that includes relevant principles and rules that develop the adaptive capacity of the body, contribute to the successful formation, preservation, consolidation or restoration of health and full-fledged activities.

Theoretically, it is proved that components of a healthy lifestyle are: motor activity, balanced and high-grade nutrition, the absence of bad habits, hardening and active rest.

The main component of a healthy lifestyle is characterized by motor activity, whose indicators are physical preparedness and physical condition. Physical preparedness is considered as a result achieved by training motor skills and improving the level of performance of the body, which is necessary for the assimilation and execution of a person of a particular type of activity. While the physical condition is an indicator of the state and level of physical health of a person the latter depends on natural and socially predetermined factors. Physical preparedness and physical fitness determine the physical development of a person that can be changed.

The results of the study of indicators of a healthy lifestyle of students (on the example of the students of the humanities faculty of Yuri Kondratyuk PoltNTU) showed that the youth are ready for the formation of a CHL or are already concerned that the lifestyle meets the criteria of a healthy one. The approach to this young people through self-assessment of their own lifestyle and way of life of their friends and acquaintances, gaining knowledge about health and healthy lifestyle and its composition, engaging in sports sections.

Key words: health, healthy lifestyle, motor activity, balanced nutrition, hardening.

Стаття надійшла до редакції 24.09.2018 р.