

**О. А. Іщук, Т. В. Палагнюк**

## **ЗМІЦНЕННЯ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

У дослідженні пропонується реалізація нового підходу до збереження і зміцнення фізичного, психічного і духовного здоров'я нації. Суть його полягає в переході від концепції постійного вдосконалення медичної допомоги населенню до концепції відтворення (збереження і зміцнення) здоров'я. Головне специфічне завдання освіти з фізичної культури у вищих навчальних закладах полягає у формуванні цілісної особистості студента, і однієї з його сторін – здоров'язберезувальної компетенції.

**Ключові слова:** здоров'я, молодь, особистість.

**Актуальність.** Загальноприйнятий у медицині й суспільстві поділ на здорових і хворих абсолютно не виправданий. Немає абсолютно здорових людей та немає абсолютно хворих. Людина народжується з умовно стовідсотковим здоров'ям і помирає, коли воно наближається до нуля. Сьогодні медицина здатна виявляти симптоми захворювань і ступінь важкості хвороби, але абсолютно не визначає рівень і показники фізичного й психічного здоров'я. Лише за спільного визначення показників здоров'я та хвороби і їх зіставлення можна говорити про рівень здоров'я конкретної людини й наявність захворювань, що є в неї, а також визначити правильну стратегію і тактику оздоровлення й лікування. Серед сучасної молоді все більше поширюються шкідливі звички: куріння, вживання алкоголю, наркотиків і токсичних речовин. Більшість студентів страждає від недостатньої рухової активності, відсутності навичок організації навчання та здорового дозвілля, нераціонального харчування тощо [1, 2].

Нераціональне харчування, низька фізична активність, порушення сну та відпочинку, разом з поширеністю паління (16%), вживанням алкоголю (83%) свідчать про нездоровий спосіб життя переважної більшості студентів. Рівень захворюваності студентів досить високий, особливо рівень хвороб нервової, серцево-судинної системи й органів чуття, що може бути зумовлено як впливом навчального навантаження, так і нераціональним способом життя.

Таким чином, існує нагальна соціальна проблема, пов'язана з вкрай низьким рівнем здоров'я української молоді, що потребує більш глибокого детального аналізу його стану, розробки нових підходів дослідження [3; 4]. Зважаючи на виключне значення молодого покоління для сьогодення та майбутнього розвитку українського суспільства, вирішення цієї проблеми набуває першочергового значення.

Пріоритетними у вдосконаленні системи фізичної освіти є напрями, пов'язані із застосуванням таких форм і методів навчання та виховання, використання яких з більшою ефективністю формує ціннісне відношення дітей і молоді до засобів фізичної культури [4]. Підхід до формування фізичної культури, заснова-

ний на ідеях розвитку особи, на самовизначенні в творчому опануванні способів фізкультурно-спортивної діяльності, повинен бути одним з основних у переосмисленні мети, завдань, суті змісту фізичного виховання у вищих навчальних закладах [5].

**Мета дослідження** – вивчити стан збереження здоров'я студентської молоді.

**Результати дослідження.** Чим більше грошей вкладається в медичну допомогу, тим більше стає хворих і збільшується фінансове навантаження на державу. Чим більше грошей вкладатиметься в освіту і оздоровчу галузь, тим більше буде здорових. Сьогодні треба більше учити якості життя і здоров'ю і оздоровлювати, ніж лікувати хвороби. Звичайно, збереження народу і його здоров'я – квінтесенція самого існування держави, проте, здоров'я не «державне» майно. Кожна людина повинна зберігати, зміцнювати та відповідати за власне здоров'я, а також рідних і близьких.

Потрібне формування в населення на основі знань – здорового способу думок, від нього – мотивації на здоровий спосіб дій, а від них – до здорового способу життя. У країні немає державного міжвідомчого органу (агентства, центру, інституту), який розробляє і реалізовує політику підвищення якості життя і здоров'я населення і держави, що відстоює інтереси громадян, а не інтереси окремих міністерств, відомств і бізнес-співтовариств.

Здоров'я і хвороба – протилежні стани (більше здоров'я – менше хвороб і навпаки). Відсутність розуміння причин погіршення індивідуального і суспільного здоров'я, захворюваності, хворобливості, інвалідизації і смертності населення, а також підміни понять «здоров'я» і «хвороба» на рівні державного, галузевого і територіального управління призводять до ухвалення невірних управлінських рішень. Говоримо про здоров'я – маємо на увазі хвороби.

Пропонується реалізація нового підходу до збереження і зміцнення фізичного, психічного і духовного здоров'я нації. Суть його полягає в переході від концепції постійного вдосконалення медичної допомоги населенню, що не виправдала себе, до концепції відтворення (збереження і зміцнення) здоров'я населення.

Прийнято вважати, що причинами високої смертності населення є серцево-судинні захворювання, злоякісні новоутворення, захворювання легенів і інші хвороби, тому для поліпшення здоров'я треба боротися з ними, що по суті своїй безглуздо і економічно не виправдано. Необхідно розуміти, що захворювання є наслідком зниження рівня здоров'я, викликаного низкою негативних чинників, обумовлених впливом держави, суспільства і природного середовища до яких відносяться:

- низький рівень знань і культури якості життя і здоров'я, у тому числі несумлінне відношення до власного здоров'я і широке поширення аутопатогенії (повільного самогубства), що включає наркоманію, алкоголізм, тютюнопаління, переїдання, неправильне харчування, гіподинамію, недосипання, хронічну втому та ін.;
- у край низький рівень (практично повна відсутність) наукових досліджень і відсутність можливості впровадження проривних інноваційних технологій забезпечення якості життя та здоров'я;

- слабке інформування і освіта населення в стосовно якості життя і здоров'я; недоступність і низька якість оздоровчих послуг, а також послуг фізичної культури, масового спорту, туризму, рекреаційних і санаторно-курортних послуг, які виявляються багатофункціональними клубами здоров'я, клубами фітнесу, шейпінгу, аеробіки, йоги, SPA, оздоровчими, фізкультурно-оздоровчими, спортивно-оздоровчими, рекреаційно-оздоровчими центрами, туристичними базами, курортними готелями, санаторіями, санаторіями-профілакторіями;
- пансіонатами, будинками відпочинку, дитячими і молодіжними оздоровчими таборами, косметичними центрами і салонами, банними комплексами та ін. Зважаючи на відсутність державної підтримки і регулювання оздоровчої галузі слабо розвивається також і виробництво натурального здорового і спортивного харчування, харчових добавок, біологічно активних добавок, одягу і взуття, приладів і оздоровчого устаткування;
- відсутність культури і системи натурального здорового харчування і вживання населенням мало корисних або шкідливих продуктів індустріального штучного харчування. Людина, в організмі якої в обмінних процесах беруть участь токсичні і штучні, ніколи не існуючі в його внутрішній природі речовини, не може бути здоровою;
- широкий і багато в чому не виправданий розвиток медичних послуг з основною орієнтацією на лікарські засоби (фармакотерапію) і у край низький розвиток профілактичної медицини, натуральної та інтеграційної терапії, реабілітації. (За даними журналу Американської Медичної Асоціації шкідлива дія ліків є четвертою провідною причиною смерті в Америці); навіть такі прямі причини смерті, як травми, отруєння, самогубства і вбивства, значною мірою пов'язані з фізичним, психічним і духовним здоров'ям і рівнем культури життя.

Людина живе в двох світах – внутрішньому і зовнішньому. Стан внутрішнього світу визначають батьки. Вони передають нам сформовану багатьма тисячоліттями систему організації і захисту організму. Надалі розвиток людини значною мірою залежить від стану середовища життєдіяльності, яка визначається державою, суспільством і природними чинниками. Вона включає зовнішню безпеку, внутрішню безпеку, оздоровлення, медичну допомогу, харчування, освіту, транспорт, житло екологію, рівень доходів і багато іншого. У зв'язку з викладеним, управління життєдіяльністю і здоров'ям людини повинне здійснюватися шляхом управління харчуванням (тобто споживанням енергії, інформації і речовини), очищенням (тобто виділенням енергії, інформації і речовини), фізичною і розумовою активністю, рекреацією, режимом праці і відпочинку, створенням здорового середовища життєдіяльності. Найважливішою складовою життєдіяльності людини є забезпечення його психічного здоров'я.

Фізична культура у відтворенні біологічної сутності людини розглядається як необхідний фактор розвитку особистості [2]. Головне специфічне завдання освіти з фізичної культури у вищих

навчальних закладах полягає у формуванні цілісної особистості студента, і однієї з його сторін – здоров'язбережувальної компетенції. Вона передбачає не тільки медико-валеологічну інформативність, але й застосування здобутих знань на практиці, оволодіння методиками зміцнення здоров'я й запобігання захворюванням.

**Висновки.** Сьогодні в системі освіти, а отже в системі державного управління, відсутній необхідний та достатній рівні знань про збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді, підвищення якості їхнього життя. Внаслідок цього, до цих пір не могли прийматися правильні управлінські рішення на державному рівні, направлені на реалізацію стратегії підвищення якості життя й здоров'я нації. Виховання відповідного ставлення до свого здоров'я, навколишніх, формування потреби в пізнанні самого себе, удосконаленні фізичних, психічних і розумових здібностей є безпосереднім завданням вищих навчальних закладів.

#### **Список використаних джерел:**

1. Аносов І.П. Сучасний освітній процес: антропологічний аспект : монографія / І.П. Аносов. – К. : Твім інтер, 2003. – 200 с.
2. Белов В.И. Валеология: здоровье, молодость, красота, долголетие / В.И. Белов, Ф.Ф. Михайлович. – М. : «Недра коммюникейшс Лтд», 1999. – 664 с.
3. Бухвал А. Стан здоров'я студентів вищих навчальних закладів / А. Бухвал, О. Самчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ « Вежа». 2009. – №3(7). – С. 52-55.
4. Окса М.М. Вивчення дисципліни загально-педагогічної підготовки вчителя у педагогічних вузах України (1917-1991 рр.) / М.М. Окса. – К. : ТОВ «Міжнар. фін. Агенція», 1997. – 315 с.
5. Психология здоровья / под. ред. Г.С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2003. – 607 с.

The study proposed the implementation of a new approach to maintain and strengthen the physical, mental and spiritual health of the nation. Its essence is to move from the concept of continuous improvement of medical care to the concept of reproduction (preservation and strengthening) health. The main specific task of education in physical culture in higher education is the formation of the whole person of the student, and one of its sides – *zdorov'yazberezhualnoyi* competence.

**Key words:** health, youth, personality.

*Отримано: 13.05.2015*