

## **АНАЛІЗ СТАНУ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ САНІТАРНО – ГІГІЄНИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ УКРАЇНИ**

**А. М. СУК, аспірантка кафедри методики навчання та управління навчальними закладами, Національний університет біоресурсів і природокористування України**

***Анотація.** У статті досліджено чинники формування санітарно-гігієнічної культури серед студентської молоді України: шкідливі звички, нераціональне харчування, малорухливий спосіб життя, низький рівень залучення до занять масовим спортом. Окреслено основні заходи щодо прискорення формування здорового способу життя молоді.*

***Ключові слова:** молодь, культура здоров'я, здоровий спосіб життя, спорт, тютюнопаління, зловживання спиртними напоями*

***Аннотация.** В статье исследованы факторы формирования санитарно - гигиенической культуры среди студенческой молодежи Украины: вредные привычки, нерациональное питание, малоподвижный образ жизни, низкий уровень привлечения к занятиям массовым спортом. Определены основные меры по ускорению формирования здорового образа жизни молодежи.*

***Ключевые слова:** молодежь, культура здоровья, здоровый образ жизни, спорт, курение, злоупотребление спиртными напитками*

На всіх етапах навчання молоді формування та збереження здоров'я є стратегічним завданням нашої держави. У сучасному суспільстві здоров'я розглядається як найважливіший критерій реалізації творчого потенціалу людини у професійній діяльності.

Здоров'я, кваліфікація, компетентність кадрів та їх висока цивільна відповідальність багато в чому визначають масштаби і темпи науково-технічного прогресу, інтенсифікації народного господарства.

Несприятлива демографічна ситуація, зростання смертності та скорочення тривалості життя населення України висувають в кагорту національних пріоритетів заходи щодо зміцнення та охорони здоров'я населення України і насамперед молоді. Особливу увагу до студентської молоді пояснюється тим, що студенти вищої школи є авангардним загоном молоді.

Студенти - це соціальний шар населення, який можна віднести до групи підвищеного ризику, оскільки новий уклад життя найчастіше негативно позначається на стані здоров'я. Найчастіше навчання в установі вищої освіти не сприяє збереженню здоров'я молодих людей.

Актуальність проблеми пов'язана з тим, що вченими відзначається слабка мотивації студентів до ведення здорового способу життя, недостатньо активне впровадження сучасних здоров'язберігаючих технологій в навчально-виховний процес навчальних закладів, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я студентів, формування їх усвідомленої потреби у здоровому способі життя.

Аналіз наукових досліджень в галузі формування санітарно-гігієнічної

культури свідчить, що багато аспектів цього процесу вивчені недостатньо. Так, наприклад, відсутній єдиний підхід до діагностики рівня сформованості даного виду культури у студентів навчальних закладів. На філософському рівні феномен здоров'я людини розглянуто в роботах Є. М. Кудрявцева, Ю. П. Лисицина, Л. П. Сущенко; медико-біологічний рівень відображений у дослідженнях Н. Мамосова, В. І. Войтенко, З. М. Шкіряк-Нижник; соціально-педагогічний представлено роботах В. П. Петленко, Г. І. Царегородцева, Д. А. Ізуткін, Л. Г. Матроса та ін.

Однак, незважаючи на наявні дослідження в педагогіці, в масовій практиці проблема формування у студентів культури здоров'я не має достатнього втілення. Недостатня розробленість зазначеної проблеми та її практична значимість визначили тему дослідження.

**Метою статті** є дослідження практики навчально-виховного процесу формування санітарно-гігієнічної культури в агробіологічному коледжі, виявлення проблем у цій сфері і визначення шляхів їх вирішення.

Сучасна система освіти орієнтована на роботу з розвитку уявлень про здоров'я (інформаційний підхід), а також роботу з формування стратегій і технологій в області здоров'я (у кращому випадку зводиться до умінь і навичок). А ось розвитку «потрібного» суспільству ставлення до здоров'я, формування культури здоров'я, уваги практично не приділяється.

Гармонійність і цілісність людини як особистості, адекватність взаємодії з навколишнім світом і людьми, а також здатність людини до творчого самовираження та активної життєдіяльності відображає поняття «культура здоров'я».

Культура здоров'я - це комплексне поняття, яке включає теоретичні знання про фактори, що сприяють здоров'ю, а також грамотне застосування в повсякденному житті принципів активної стабілізації здоров'я, тобто оздоровлення.

На думку академіка Ю. П. Лісіцина, що є визнаним авторитетом в галузі профілактичної медицини, першорядний питання для збереження здоров'я людини - здоровий спосіб життя, який за образним висловом Р. І. Купчінова є концентрованим вираженням взаємозв'язку здоров'я і способу життя.

Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) - спосіб життєдіяльності, спрямований на зміцнення, збереження і поліпшення здоров'я людини, як суб'єкта суспільно-історичної діяльності і культури, що забезпечує повноцінне виконання всіх форм діяльності людини і як наслідок - впливає на економічний, трудовий, демографічний, оборонний, культурний і духовний потенціал суспільства [1, с. 37].

Шлях до здорової нації лежить через культуру здорового способу життя. Тому у вищих навчальних закладах необхідно забезпечити свідомий вибір особистістю суспільних цінностей здорового способу життя і формувати на їх основі стійку індивідуальну систему ціннісних орієнтацій, здатну забезпечити саморегуляцію особистості, мотивацію її поведінки та діяльності. Для цього вкрай важливо сформуванню у студентської молоді соціально-психологічне переконання в потребі ведення здорового способу життя.

В Україні прийнято і реалізується ряд законодавчих та інших нормативно-правових актів з охорони здоров'я населення. Значимість проблеми збереження здоров'я населення відображена в Законах України «Про освіту», «Про фізичну культуру і спорт». Соціальні установки, моделі поведінки та способу життя формуються в ранньому віці. Тому дуже важливо знати, які фактори

мають визначальний вплив на поведінку щодо збереження та зміцнення здоров'я. Україна є учасником міжнародного дослідницького проекту «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді» («Health Behaviour in School-aged Children» — HBSC).

В Україні проводиться науково обґрунтована державна політика, яка побудована з урахуванням соціальних, економічних та демографічних процесів, що відбуваються в країні. Консолідовані зусилля Міністерства освіти, Міністерства охорони здоров'я, Міністерства спорту і туризму, інших зацікавлених міністерств і відомств.

Однією з основних умов залучення молодих людей до здорового способу життя (підвищення їх рухової активності) є наявність матеріально-технічної бази - спортивних об'єктів і споруд. У країні послідовно здійснюється робота щодо приведення їх у відповідність із сучасними вимогами комфорту і безпеки.

Про ефективність державної політики України, проведеної у сфері охорони здоров'я молодих людей, красномовно свідчать дані соціологічних опитувань, згідно з якими 55% молоді в якості пріоритетної життєвої цінності вибирають збереження і зміцнення здоров'я. Разом з тим тільки 1/3 з них регулярно займається фізичною культурою і спортом, більшість - від випадку до нагоди, а 6 % молодих людей не займаються спортом взагалі [2, с. 87].

У масовій суспільній свідомості здоровий спосіб життя ще не є пріоритетом. Найчастіше в якості факторів, які спонукають людину стежити за своїм здоров'ям, виступають хвороба, травма, інші життєві екстремальні ситуації. Більш ніж на 50% захворюваність обумовлена нездоровим способом життя, насамперед курінням, гіподинамією, вживанням алкогольних напоїв.

Серед студентів, які навчаються у ВНЗ I-II і III-IV рівнів акредитації, щоденно курять 30,5–34% хлопців і 16–17% дівчат відповідно) [2, с. 72].

Це обумовлено, з одного боку, недоліком в суспільстві соціального престижу здоров'я, недооцінкою соціальної, виховної, оздоровчої та прикладної ролі фізичної культури. З іншого - відставанням від сучасних вимог в кадровому, матеріальному, науково-методичному забезпеченні формування ЗСЖ.

У зв'язку з цим в Україні запропоновано Концепцію реалізації державної політики у сфері протидії поширенню наркоманії, боротьби з незаконним обігом наркотичних засобів, психотропних речовин та прекурсорів на 2011-2015 роки, розроблена Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007–2011 роки, Державна цільова соціальна програма «Молодь України» на 2009– 2015 роки. В рамках її виконання в країні проведено комплекс заходів, спрямованих на формування у населення свідомої установки на здоров'я. Розроблений Проект Концепції загальнодержавної цільової соціальної програми «Формування здорового способу життя молоді України» на 2013-2017 роки. Необхідність даної Концепції викликана недостатнім рівнем розвитку культури здоров'я у населення і зберігається в суспільстві споживацьким ставленням до здоров'я і відсутністю особистої відповідальності за його збереження і зміцнення.

Валеологічну освіту учнівської молоді в певній мірі реалізують вузівські кафедри фізичного виховання. Незважаючи на валеологічну спрямованість вищої освіти, ефективність її низька. При абсолютному позитивному ставленні студентської молоді до факторів ЗСЖ, особливо щодо харчування, рухового режиму, реально їх використовують 10-15% студентів вищих освітніх установ [6, с. 84]. Аналіз фактичних матеріалів щодо життєдіяльності студентів свід-

чить про неупорядкованість та хаотичну організацію їхнього способу життя. Негативні тенденції проявляються в таких важливих компонентах здорового способу життя, як режим харчування - несвоєчасний прийом їжі, режим сну – систематичне недосипання, рухова активність - недолік руху, загартовування – відсутність гартувань. Тільки 15% молодих людей в Україні ведуть тверезий спосіб життя, 43% вживають алкогольні напої епізодично [3]. Це відбувається не через відсутність валеологічної грамотності, а з-за низької активності особистості, поведінкової активності.

Процес формування санітарно-гігієнічної культури носить складний, часто суперечливий, опосередкований характер і не завжди дає результат. Це пояснюється тим, що проблема індивідуального здоров'я не є пріоритетною в молодіжному середовищі. За даними багатьох авторів, самі студенти практично не вживають ніяких заходів до зміцнення свого здоров'я, хоча в рейтингу цінностей ставлять здоров'я на друге місце після освіти, цілком розуміючи, що високий рівень здоров'я дає конкурентні переваги на ринку праці.

Далі були проаналізовані дані медичного обстеження студентської молоді коледжів. Головними причинами значних порушень в стані здоров'я і фізичного розвитку у студентів є ігнорування ними основних елементів здорового способу життя, недостатня рухова активність, нераціональний добовий режим, відсутність загартовування, неправильне харчування, наявність шкідливих звичок та ін.

Першорядним фактором студентського життя, що несприятливо впливає на здоров'я, студенти Боярського коледжу екології і природних ресурсів назвали постійну перевтому, пов'язану з високою інтенсивністю навчального навантаження і необхідністю працювати паралельно з навчанням (72%). Потім слідує: незбалансоване харчування, недостатня тривалість сну, низька рухова активність, а також виражене відчуття самотності, яке, можливо, пов'язано зі складним мікрокліматом у колективі. Більше 50% студентів вказали на високий рівень тривожності, викликаний майбутньої трудовою діяльністю. Близько 35% студентів не впевнені, що вони будуть затребувані як фахівці після закінчення навчання. Для зняття хронічного стресу, придушення тривожності, обумовленої вищепереліченими чинниками, молоді люди досить легко вдаються до вживання алкоголю, паління, прийому легких психотропних засобів. При цьому, велика частина опитаних впевнена в абсолютній нешкідливості пива, що займає перше місце в структурі уживаних студентами алкогольних напоїв.

Особливо відзначаються негативні тенденції щодо таких чинників здорового способу життя як харчування, руховий режим, режим сну. Реально їх використовують 12% респондентів. Спостереженнями за студентами, що проживає в гуртожитку, встановлено, що до 22 годин до сну відходить 19%, до години ночі - 81%. При цьому 42% молодих людей знає, що систематичне недосипання знижує на 7-15% розумову працездатність. Більшість опитаних студентів (91%) хотіли б поліпшити стан свого здоров'я. Для поліпшення і збереження здоров'я вони вибрали б поведінку, відповідне здоровому способу життя. Однак існує дисонанс між декларованою, усвідомлюваною цінністю здоров'я і реальною поведінкою студентів, спрямованим на його збереження і зміцнення. Серед факторів, які заважають студентській молоді вести здоровий спосіб життя 48% опитаних студентів відзначили недостатню сформованість культури здоров'я, 32% - зізналися, що не вміють відпочивати, 15% - зазначили, що їм не вистачає часу для занять фізкультурою, 5% - вважають, що у них відсу-

тня потреба у здоров'ї. Серед причин неувagi до підтримки свого фізичного стану студентами відзначається брак часу (18,5% дівчат і 41,6% юнаків) і відсутність необхідного завзятості, волі, наполегливості (17,5% Дівчат і 20,8% юнаків). Це свідчить про недостатню організованість та вимогливість до себе студентів в організації життєдіяльності, де органічно присутні вольові зусилля.

Як свідчать результати соціологічного опитування студентів Боярського коледжу екології і природних ресурсів серед причин, що спонукають молодь піклуватися про здоров'я, перше місце займає «погіршення здоров'я» - 24,4%, друге - «усвідомлення необхідності цього» - 17,4%, 58,8% - інші фактори.

Теоретичний аналіз практики навчально-виховного процесу дозволив визначити основні засоби та методи формування санітарно-гігієнічної культури студентської молоді. На підставі цього розроблені:

1. Програма психологічного навчання «Здоровий спосіб життя»;
2. План виховних заходів щодо формування культури здоров'я студентської молоді.

При реалізації практичної роботи з виховання стійкої потреби у веденні здорового способу життя молоді були враховані три основні компоненти: об'єктивні суспільні умови, конкретні форми життєдіяльності, що дозволяють їх реалізовувати, і система ціннісних орієнтацій, що направляють свідому активність студентів коледжу.

Основні напрямки формування санітарно-гігієнічної культури студентської молоді Боярського коледжу екології і природних ресурсів в даний час реалізуються через завдання, поставлені урядом в державній програмі соціально-економічного розвитку України на 2011-2015 рр.:

- Удосконалення системи фізичного виховання і освіти, формування усвідомленої потреби студентської молоді в здоровому способі життя;
- Більш широка пропаганда цінностей фізичної культури і спорту;
- Формування широких і доступних можливостей використання об'єктів спортивної інфраструктури;
- Активізація фізкультурно-спортивного руху серед молоді, залучення до занять фізичною культурою і спортом не менше 20% студентів до 2016 році [5].

Формування санітарно-гігієнічної культури являє собою тривалий, складний процес, здійснення якого найчастіше є зміна вже існуючого ставлення до свого здоров'я та стилю життя. Засобами розвитку мотиваційно-ціннісного ставлення до здоров'я є спрямовані соціальні впливи, які полягають в наданні значущою інформації про здоров'я.

Педагогічне співтовариство здатне вирішити проблему шляхом проведення конкретних заходів щодо формування санітарно-гігієнічної культури, утвердження культу здорового тіла, здорового духу, здорових традицій, здорових звичок у студентському середовищі.

Вищевикладене дозволяє зробити висновок, що формування санітарно-гігієнічної культури студентської молоді - проблема, що вимагає комплексного (валеологічного, культурологічного, інноваційного,

особистісно-орієнтованого) підходу до її вирішення. Досягненню результатів можуть сприяти чотири напрямки, що визначають формування санітарно-гігієнічної культури:

1. Створення в установі освіти інформаційно-пропагандистської системи підвищення рівня знань про негативний вплив факторів ризику на здоров'я, можливості його зниження.

2. «Навчання здоров'ю». Це комплексна просвітницька, навчальна і виховна діяльність, спрямована на підвищення інформованості з питань здоров'я та його охорони, на формування навичок зміцнення здоров'я, створення мотивації для ведення здорового способу життя в студентському середовищі.

3. Прийняття конкретних заходів щодо зниження поширеності куріння і споживання тютюнових виробів, зниження споживання алкоголю, профілактика споживання наркотиків і наркотичних засобів.

4. Спонування студентської молоді до фізично активного способу життя, занять фізичною культурою, туризмом і спортом, підвищення доступності цих видів оздоровлення.

Формування санітарно-гігієнічної культури і мотиваційно-ціннісного відносини студентської молоді до здоров'я безпосередньо пов'язане з проведенням комплексу заходів:

- Активізацією соціально-профілактичної роботи (акції, тематичні дискотеки, театралізовані вистави, інтернет-конференції, інформаційні компанії, конкурси та ін.);

- Організацією масових фізкультурно-оздоровчих заходів (майстер-класів, флеш-мобів, турпоходів, днів здоров'я, спортивних конкурсів, спортивних змагань, велопробігів та ін.);

- Розробкою механізмів заохочення здорового способу життя; Надання соціально-медичної допомоги студентам групи ризику; Посилення боротьби з шкідливими звичками.

Крім цього необхідно:

- Встановлення оптимального графіка навчальних занять з достатнім часом для відпочинку, фізкультурних пауз, правильного харчування;

- Виділення часу в навчальному плані на збільшення занять фізичною культурою, розширення спортивних секцій;

- Включення спецкурсів з санітарно-гігієнічної культури, психології та культури здорового способу життя;

- Активна пропаганда та популяризація здорового способу життя в закладах масової інформації, створення «моди» на здоров'я;

- Подолання пасивного ставлення студентів до програм з поліпшення і корекції свого здоров'я з підвищенням індивідуальних мотивацій до збереження здоров'я;

- Ознайомлення з методами оздоровлення через посилення теоретичної складової навчальної дисципліни «Фізична культура».

**Таким чином**, здоров'я студентської молоді повинно знаходитися під пильною увагою держави. Держава повинна створити матеріальну та інтелектуальну базу для формування санітарно-гігієнічної культури студентської молоді, а вища школа стати основним агентом конструювання здорового способу життя студентської молоді.

### Література

1. Купчинов Р.И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи / Р.И. Купчинов. – Минск: УП «ИВЦ Минфина», 2004. – 211 с.

2. Стан та чинники здоров'я українських підлітків : моногр. / О. М. Балакірєва, Т. В. Бондар, О. Р. Артюх та ін.; наук. ред. О. М. Балакірєва. – К. : ЮНІСЕФ, Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка. – К. : «К.І.С.», 2011. – 172 с.

3. Матеріали Ресурсного центру Державного інституту розвитку сім'ї та молоді.- Режим доступу: <http://www.mzz.com.ua>

4. Молодь та молодіжна політика в Україні: соціально-демографічні аспекти /за ред. Е. М. Лібанової.- К. : Ін-т демографії та соціальних досліджень ім. М.В. Птухи НАН України, 2010.- 248 с.

5. Матеріали дослідження "Демографічні аспекти молодіжної політики"/ Ін-т демографії та соціальних досліджень ім. М. В. Птухи. – Режим доступу: : <http://www.idss.org.ua>

6. Іванова Г. Є. Валеологічні основи фізкультурно-оздоровчої роботи серед студентів у вищих технічних закладах освіти : навч. посіб. / Іванова Г. Є. – Луцьк : [б. в.], 1999. – 80 с.

#### REFERENCES

1. Kupchynov R.I. Formation of a healthy lifestyle studencheskoy young people / R.I. Kupchynov. - Minsk: UE "YVTS Mynfyna", 2004. - 211 p.

2. State of health factors and Ukrainian teenagers: monograms. / A. Balakirev, T. Cooper, A. R. Artyukh etc. ; Science. Ed. A. Balakirev. - K.: UNICEF Eng. Inst social. for Scientific. them. Yaremenko. - K., "KIS", 2011. - 172 p.

3. Materials Resource Center State Institute of Family and molodi.- Access: <http://www.mzz.com.ua>

4. Youth and youth policy in Ukraine: socio-demographic aspects / ed. EM Libanovoyi.- K., Institute of Demography and Social Studies. M.V. Ptukha NAS of Ukraine, 2010.- 248 p.

5. Materials Research "demographic aspects of youth policy" / Institute of Demography and Social Studies. MV Ptukha. - Access:: <http://www.idss.org.ua>

6. Ivanova G.E. valeological foundations of sports and recreation activities for students in higher technical educational institutions: Training. guidances. / G.E. Ivanov - Lutsk: [b. in.], 1999. - 80 p.

#### ANALYSIS OF PROBLEMS FORMING SANITARY - HYGIENIC CULTURE AMONG STUDENTS UKRAINE

**SUK A., postgraduate student of the Department of teaching methods and management of educational institutions, the National University of Life and Environmental Sciences of Ukraine**

**Summary.** *In the article the factors forming sanitary culture among students Ukraine: bad habits, poor nutrition, lack of exercise, low level of involvement in mass sports lessons . The basic measures to accelerate the healthy lifestyle of young people.*

**Keywords:** *youth, culture, health, healthy lifestyle, sports, smoking, alcohol abuse*

УДК 378.147

#### ФОРМУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПЕРЕКЛАДАЧІВ У КОНТЕКСТІ ГЛОБАЛІЗАЦІЇ ТА ІНФОРМАТИЗАЦІЇ СУСПІЛЬСТВА

**Р. О. ТАРАСЕНКО, кандидат технічних наук, доцент кафедри соціальної педагогіки та інформаційних технологій в освіті Національного університету біоресурсів і природокористування України**

---

© Р. О. Тарасенко, 2015