

УДК 378.015.31:613

DOI: 10.12958/2227-2844-2019-1(324)-1-169-174

**Гутарева Наталія Вікторівна,**

кандидат медичних наук, доцент, завідувач кафедри медико-біологічних основ життя та цивільного захисту Донбаський державний педагогічний університет, м. Слов'янськ, Україна.

v16121965@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-4635-6104>

**Анушкевич Ігор Казимирович,**

майстер спорту СРСР, заслужений тренер України, директор Донецького вищого училища олімпійського резерву ім. С. Бубки, Україна.

[luda.czibulko@gmail.com](mailto:luda.czibulko@gmail.com)

<https://orcid.org/0000-0002-5793-9081>

**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ  
У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЯК МЕДИКО-ПЕДАГОГІЧНА  
ПРОБЛЕМА**

Останніми десятиліттями в епоху стрімкого розвитку промисловості, науки та ІТ-технологій спостерігається тенденція до погіршення здоров'я людей як у нашій державі, так і у світі в цілому.

Експерти визначили, що тривалість життя в Україні нижча, ніж у країнах ЄС, на 10-12 років. За прогнозом ООН, при збереженні динаміки скорочення населення до 2030 року кількість українців зменшиться до 39млн. Основними причинами високої смертності серед наших співвітчизників є неінфекційні захворювання: серцево-судинні, судинно-мозкові, онкологія, а також травматизм, котрі складають 94% у структурі смертності. Основні фактори, що сприяють цим захворюванням: тютюнопаління – 110 тис. смертей щорічно та надмірне вживання алкоголю – 40 тис. смертей щорічно (Статут (Конституція) Всесвітньої організації охорони здоров'я, 2014).

Дуже загрозливим для України є погіршення стану здоров'я молоді: зокрема показниками є: рівень захворюваності на ВІЛ/СНІД, кількість небажаних вагітностей, кількість молоді, яка курить, вживає алкоголь та наркотики.

Одним із головних завдань, визначених Національною стратегією розвитку освіти України в ХХІ столітті та Цільовою комплексною програмою «Фізичне виховання – здоров'я нації» є виховання гармонійно розвиненої, морально й фізично здорової особистості, яка відповідально ставиться до власного здоров'я і здоров'я інших як до найвищої індивідуальної і суспільної державної цінності (Національна стратегія розвитку освіти в Україні на 2012 – 2021 роки).

Сьогодні науці відомо, що підвищення рівня здоров'я пов'язане, у

першу чергу, не тільки з розвитком медицини, але й зі свідомою розумовою роботою самої людини щодо відновлення і розвитку життєвих ресурсів, перетворення здорового способу життя в складову образу «Я». Для цього необхідна переорієнтація особистості з лікування хвороб на формування мотивації здорового способу життя (далі ЗСЖ).

Аналіз основних досліджень і публікацій засвідчує, що проблема формування ЗСЖ є багатогранною. Сам термін «здоровий спосіб життя» однозначного поки що невизначено. Представниками філософсько-соціального напрямку (П. Виноградов, Б. Єрасов, О. Мільштейн, В. Пономарчук, В. Столяров та ін.) розглядають здоровий спосіб життя як глобальну соціальну проблему, складову частину життя в цілому. Питання формування ЗСЖ відносно медичної науки розкрито у працях М. Амосова, Н. Артамонова, А. Леонтєва, Ю. Лісіцина та ін. Психолого-педагогічні аспекти виховання дітей і молоді у відповідності до показників ЗСЖ розглянуті в дослідженнях О. Безпалько, Т. Бойченко, Т. Круцевич, В. Оржеховської; окремі питання багатовекторного та складного процесу розвитку професійної підготовки майбутніх учителів у ВНЗ як пропагандистів і вихователів ЗСЖ висвітлено у працях В. Бобрицької, Т. Книш, В. Нестеренко, О. Смакуш та ін.

Метою нашого дослідження є вивчення рівня соматичного здоров'я студентів I курсу педагогічного університету та обґрунтування необхідності формування здорового способу життя (ЗСЖ) у студентської молоді.

Вивчення проблеми ЗСЖ студентської молоді обумовлене специфікою цієї соціально-професійної групи, особливостями її формування та потенціалом для її розвитку. Саме здоров'я визначає пріоритетну роль у можливості реалізації особистісних та професійних амбіцій студентства у прагненні утворити сім'ю, народити дітей, брати активну участь у суспільно-політичному житті країни.

Під час навчання у ВНЗ студенти відчують вплив певного комплексу факторів, що негативно впливає на стан здоров'я: стреси, пов'язані з успішністю, матеріальні труднощі і, як наслідок, потреба у роботі за сумісництвом із навчанням; постійні порушення режиму дня; значна гіподинамія та набуття шкідливих звичок.

Під нашим спостереженням знаходилося 210 студентів першого курсу педагогічного університету, з яких 54 – студенти факультету фізичного виховання. Юнаків – 116, дівчат – 94. Із них студентів факультету фізичного виховання відповідно 42 та 12. Рівень фізичного здоров'я молоді розраховувався за експрес-оцінкою Г. Апанасенко (Апанасенко Г.Л., 1985). Ця методика включає визначення показників: життєвої ємності легенів, частоти серцевих скорочень, артеріальний тиск, маса тіла, довжина тіла, динамометрія кисті, а також тест Руф'є, життєвий індекс. За результатами дослідження високий рівень здоров'я мають 1,59% студентів, рівень вище середнього – 10,82%, середній – 37,38%, рівень нижче середнього – 28,75%, низький – 21,41% студентів.

Високий рівень здоров'я встановлено тільки у юнаків: у двох з факультетів фізичного виховання (показник 31,7 на 1000) та у трьох

студентів інших факультетів (показник 28,3 на 1000).

Рівень здоров'я нижче середнього у юнаків факультету фізичного виховання 285,7 на 1000, інших факультетів – 84,9; у дівчат факультету фізичного виховання 222,2, інших факультетів – 23,8.

Середній рівень здоров'я у юнаків факультету фізичного виховання – 349,2, інших факультетів 415,1, у дівчат відповідно 444,4 та 341,3.

Рівень здоров'я нижче середнього у юнаків факультету фізичного виховання 174,6, інших факультетів 245,3; у дівчат відповідно 222,2 та 388,9.

Низький рівень здоров'я у юнаків факультету фізичного виховання 158,3, інших факультетів 226,4; у дівчат – 111,1 та 246,1.

Аналіз матеріалів виконаного дослідження підтверджує загальну тенденцію зниження рівня здоров'я учнівської та студентської молоді. Помічено, що рівень соматичного здоров'я молоді, яка систематично займається фізичною культурою, в 1,5-2,5 рази вищий.

Продовжуючи науковий пошук, виявлено, що при розгляді здоров'я сьогодні фахівцями оцінюється в найкращому разі роль біологічного компонента, екологічного фактора, умов праці, побуту, дозвілля людини, а не система його власної активної діяльності, спрямованої на постійне зміцнення життєвих сил організму.

У міжнародному співтоваристві поняття здоров'я загальноприйняте у відповідності до Преамбули Статута ВООЗ (1948р.): «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад».

Поняття «спосіб життя» Ю. Лісіцин (Лісіцин Ю., 2007). Науковець розглядає його як таке, що інтегрує уявлення про певний тип життєдіяльності людини в різних його проявах (навчання, праця, спілкування, побут, дозвілля, форми задоволення матеріальних та духовних потреб, способи організації взаємодії з навколишнім, правила індивідуальної та громадської поведінки тощо). У цьому контексті термін «здоровий спосіб життя» розуміється науковцем як типові форми і способи повсякденної життєдіяльності та активності людини.

Для з'ясування суті поняття «здоровий спосіб життя» варто визначити сутність понять «здоров'я», спосіб жити». Основні підходи до визначення поняття «здоровий спосіб життя» висвітлені у роботах Є. Ввайнера, А. Волик, А. Ізуткіна, Ю. Лісіцина, Л. Сущенко та ін. Аналізуючи визначення поняття «здоровий спосіб життя» – це види і способи діяльності, спрямовані на збереження і зміцнення здоров'я; форми матеріальної і духовної життєдіяльності відповідно до рівня розвитку суспільства; вияв усвідомленої активності особистості у напрямі повноцінного виконання біологічних і соціальних функцій; задоволення життєвих потреб і досягнення довголіття; повсякденна життєдіяльність людини із забезпечення гігієнічних норм, зміцнення адаптивних можливостей організму, відновлення сил, виконання професійних функцій» (Лісіцин Ю., 2007).

На жаль, на сьогодні відсутня розгорнута система вироблення

практичних навичок конструювання молоддю такого психічного й фізичного здоров'я, яке дозволяє успішно впоратися з постійно зростаючими навантаженнями сучасного життя на організм людини. Тому для збереження здоров'я актуальним є завдання формування у всього населення нової культури здоров'я, яка знижує не тільки ймовірність появи хвороб, але й дозволяє постійно зміцнювати життєві сили людини на основі використання традиційних і нетрадиційних методів збереження й зміцнення здоров'я. Керування здоров'ям є головним важелем профілактики. Людина повинна не тільки знати про хвороби й причини їх появи, вона повинна з раннього дитинства здобувати практичні навички саморегуляції свого організму.

У сучасному освітньому просторі можна виокремити чотири концепції фізичного виховання дітей і молоді, в яких акцентується питання мотивації здорового способу життя та фізичного розвитку студентів, нові фізкультурно-спортивні, оздоровчі форми роботи з ними, як в урочній, так і в позакласній та позашкільній діяльності.

М. Солопчук відносить до них: 1) валеологічну освіту; 2) спортизацію фізичного виховання; 3) олімпійську освіту; 4) гуманізацію та естетизацію фізичного виховання. На думку дослідника, валеологічна освіта забезпечується інтеграцією обов'язкових теоретичних уроків фізичної культури і валеології, використанням обов'язкових позаурочних навчально-тренувальних занять оздоровчого й корекційного спрямування. Метою спортизованого фізичного виховання є розвиток основ фізичної і духовної культури особистості, використання потенціалу здоров'я як системи цінностей, що активно реалізуються у здоровому способі життя. Концепція олімпійської освіти, своєю чергою, передбачає залучення дітей та молоді до ідеалів олімпізму, які зорієнтовані на вселюдські та духовні цінності, пов'язані зі спортом. Концепція гуманізації та естетизації фізичного виховання побудована на ідеях спортивно-гуманістичного виховання школярів шляхом підвищенням духовно-морального й естетичного компонентів сучасного спорту, його гуманізації й інтеграції з мистецтвом (Солопчук М., 2014).

Отже, формування ЗСЖ у студентської молоді: це міждисциплінарна проблема, яка міцно поєднує педагогіку і медицину. Ми переконані, що покращення здоров'я пов'язане зі свідомою, смистематичною роботою самої людини зі зміцнення, відновлення та розвитку життєвих ресурсів організму та набуттям необхідних знань і навичок. Молодь повинна розуміти – ліки не здатні зробити нас здоровими! Тільки гармонійний фізичний розвиток, щоденна рухова активність, раціональне харчування, психологічна мотивація у поєднанні зі сприятливим соціальним середовищем та колом однодумців стануть гарним стартом щодо формування ЗСЖ.

Студентська молодь є потенціалом нашого суспільства тому, наскільки вона буде здорова у фізичному, психічному та соціальному плані – залежить наше майбутнє і процвітання нашої держави.

**Список використаної літератури**

**1. Бобрицька В. І.** Формування здорового способу життя у майбутніх учителів: Монографія. Полтава: ТОВ Поліграфічний центр «Скайтек», 2006. 432 с. **2. Бойченко Т. Є.** Валеологія в сучасній системі гуманітарної науки та освіти. *Філософські проблеми гуманітарних наук*. 2004. № 3. С. 82–92. **3. Лисицын Ю.П.** Общественное здоровье и здравоохранение. Москва: ГЭОТАР-медиа, 2007. 512 с. **4. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на 2012–2021 роки** URL: <http://www.mon.gov.ua/images/files/news/12/05/4455.pdf>. (дата звернення 20.12.2014 р.). **5. Оржеховська В.,** Ковганич Г. Концептуальні підходи до виховання в умовах сьогодення. *Рідна школа*. 2009. № 5–6. С. 35–39. **6. Солопчук М.І.,** Живага С.І., Малюгін В. М. Концептуальні підходи зміцнення та збереження здоров'я школярів у процесі фізичного виховання. URL: <http://fizkultura.kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/13/2014/06/24>. (дата звернення 20.12.2014 р.). **7. Статут (Конституція) Всесвітньої організації охорони здоров'я.** URL: [http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/995\\_599](http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/995_599). (дата звернення 20.12.2014 р.). **8. The importance of healthy lifestyle in modern society in: M.El-Bar.** Bildung of healthy lifestyle: a simple nutrition and fitness approach. Universe Ink, New York, 2004, 10-172.

**References**

**1. Bobrovytska, V. I.** (2006). Formuvannya zdorovogo sposobu zhyttya u maybutnikh uchyteliv [Formation of a healthy lifestyle for future teachers]. Monografiya Poltava: TOV Polihrafichnyi tsentr "Skaytek". [in Ukrainian]. **2. Boychenko, T. Ye.** (2004). Valeolohiya v suchasny systemi humanitarnoyi nauky ta osvity [Valeology in the modern system of the humanities and education]. *Filosofski problemy humanitarnykh nauk*. 3. 82–92. [in Ukrainian]. **3. Lisitsyn, Yu. P.** (2007). Obshchestvennoye zdorovye i zdravokhraneniye [Public health and healthcare]. Moskva: HEOTAR-media. [in Russian]. **4. Natsionalna stratehiya rozvytku osvity v Ukrayini na 2012–2021 roky** URL: <http://www.mon.gov.ua/images/files/news/12/05/4455.pdf>. (data zvernennya 20.12.2014 r.). [in Ukrainian]. **5. Orzhekhovska, V.,** Kovhanych H. (2009). Kontseptualni pidkhody do vykhovannia v umovakh siohodennia. *Ridna shkola*. 5–6. 35–39. [in Ukrainian]. **6. Solopchuk, M. I.,** Zhivaha, S. I., Maliuhin, V. M. Kontseptualni pidkhody do zmitsnennia ta zberezhenia zdorovya shkoliariv u protsesi fizychnoho vykhovannia. [Conceptual approaches to strengthening and preserving the health of schoolchildren in the process of physical education]. URL: <http://fizkultura.kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/13/2014/06/24>. [in Ukrainian]. **7. Statut (Konstytutsiya) Vsesvitnioyi orhanizatsiyi zdorovya** [Statute (Constitution) of the World Health Organization]. URL: [http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/995\\_599](http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/995_599). Zaholovok z ekranu (data zvernennya 20.12.2014r.). [in Ukrainian]. **8. The importance of healthy lifestyle in modern society in: M.El-Bar.** Bildung of healthy lifestyle: a simple nutrition and fitness approach. Universe Ink, New York, 2004, 10–172.



**Гутарева Н. В., Анушкевич І. К. Формування здорового способу життя у студентської молоді як медико-педагогічна проблема**

У статті розкрито поняття «здоров'я» та «здоровий спосіб життя». Схарактеризовано фактори, що погіршують стан здоров'я у населення в Україні. Зроблено аналіз медичної, філософсько-соціологічної та педагогічної літератури з означеної проблематики. Вивчено рівень соматичного здоров'я студентської молоді педагогічного університету та обґрунтовано необхідність формування здорового способу життя (ЗСЖ) у вищезазначеної соціальної групи. Доведено необхідність формування ЗСЖ студентів педагогічних ВНЗ (педагогів-професіоналів у майбутньому), які повинні володіти потужним арсеналом знань, умінь і навичок щодо шляхів збереження та зміцнення власного здоров'я та здоров'я своїх вихованців.

*Ключові слова:* здоров'я, здоровий спосіб життя, студентська молодь, виховання, особистість.

**Гутарева Н. В., Анушкевич И. К. Формирование здорового образа жизни у студенческой молодежи как медико-педагогическая проблема**

В статье раскрыто понятие «здоровье» и «здоровый образ жизни». Охарактеризован факторы, ухудшающие состояние здоровья населения в Украине. Сделан анализ медицинской, философско-социологической и педагогической литературы по обозначенной проблематике. Изучен уровень соматического здоровья студенческой молодежи педагогического университета и обоснована необходимость формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) в вышеупомянутой социальной группы. Доказана необходимость формирования ЗОЖ студентов педагогических ВУЗОВ (педагогов-профессионалов в будущем), которые должны обладать мощным арсеналом знаний, умений и навыков относительно путей сохранения и укрепления собственного здоровья и здоровья своих воспитанников.

*Ключевые слова:* здоровье, здоровый образ жизни, студенческая молодежь, воспитание, личность.

**Gutareva N., Anushkevich I. Forming of Healthy Lifestyle of Students Youth as a Medical-Pedagogical Problem**

Notions “health” and “healthy lifestyle” are outlined in the article. Factors, changing for the worse the state of population health in Ukraine, are characterized as well. Medical, philosophical-sociological and pedagogical literature of indicated problem is analyzed. Level of somatic health of pedagogical university students is studied and necessity of healthy lifestyle forming by indicated social group is grounded. Necessity of healthy lifestyle forming by students of higher schools (pedagogues-professionals in the future), who have to master a powerful arsenal of knowledge's, skills and experience, concerning ways of protecting and strengthening of own health and health of their pupils, is proved.

*Key words:* health, healthy lifestyle, students youth, education, personality.

Стаття надійшла до редакції 08.02.2019 р.

Прийнято до друку 29.03.2019 р.

Рецензент – д.п.н., проф. Харченко С. Я.