

УДК 613-057.87:378

**Лобань Г.А., Зачепило С.В., Коваленко Н.П., Ганчо О.В., Комишан І.В.**

## **ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ЯК ЗАПОРУКА СУСПІЛЬНОГО ТА ЕКОНОМІЧНОГО РОЗВИТКУ ДЕРЖАВИ**

ВДНЗУ «Українська медична стоматологічна академія», м. Полтава

*У статті проаналізовано основні аспекти формування здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів та особливості профілактики хронічних захворювань. Визначено основні сучасні ризики для здоров'я студентів. Обговорено етапи формування свідомого ставлення студентської молоді до власного здоров'я.*

Ключові слова: здоров'я, формування здорового способу життя, рухова активність, позитивна мотивація.

Проблема погіршення стану здоров'я населення в Україні, що відображається у зростанні рівня захворюваності, смертності та скороченні тривалості життя, в останні роки набуває все більшої актуальності. Стан здоров'я студентської молоді є важливою складовою узагальнюючих параметрів здоров'я нації. Здоров'я нації – суттєвий показник суспільного та економічного розвитку держави, а здоров'я молоді – її майбутнє. Економічний, інтелектуальний та культурний потенціал країни знаходиться в прямій залежності від показників здоров'я майбутнього покоління [4]. Тому сучасна молодь повинна бути працездатною, фізично витривалою, демонструвати високий професійний рівень. Складно переоцінити важливість міцного здоров'я в реалізації людиною власних планів, успішного розв'язування життєвих завдань та долання труднощів в сучасних умовах розвитку комп'ютеризації, демографічних проблем, погіршення екологічного стану України, змін соціальних умов життя. Збереження здоров'я підростаючого покоління є пріоритетним завданням суспільства та структур державного сектору: медичної, соціальної, економічної, освітньої сфери, засобів масової інформації тощо. Усвідомлення на державному рівні значення профілактики, збереження, підтримки та відновлення здоров'я нації передбачає знаходження шляхів підвищення у молодого покоління розуміння цінності здоров'я, важливості дотримання здорового способу життя. Незважаючи на те, що цінність даних понять у всі часи є визначальною і не потребує наукових переконань, активна життєва позиція, спрямована на їх збереження та зміцнення, у багатьох людей не відповідає усвідомленню важливості цієї проблеми.

У статуті Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я (ВООЗ, 1946 р.) термін «здоров'я» визначається як стан повного соціального, духовного і фізичного благополуччя, а не лише відсутність хвороб та фізичних дефектів [6]. За даними Державного комітету статистики України станом на початок 2012–2013 навчального року серед студентів вищих навчальних закладів III-IV рівня акредитації майже 90 % мають відхилення у здоров'ї, у 50 % наявна морфо-функціональна патологія, у 40 % – хронічні захворювання, 55 %

студентів вже спробували наркотики, 70 % вступали в статеві стосунки, більше 50 % студентів мають незадовільну фізичну підготовку, 40 % – мають слабкі уявлення про теоретичні положення здорового способу життя [2]. У зв'язку з цим проблема формування здорового способу життя є надзвичайно актуальною, пов'язана із сучасними соціальними запитами формування валеологічної свідомості громадян, культури здоров'я особистості. Актуальність проблеми зумовлюється характерним для студентської молоді поширенням тютюнопаління, вживання алкоголю й наркотиків, нерозбірливістю у статевих стосунках, зростанням правопорушень, що пояснюється зниженням ступеня батьківського контролю, зміною навчальних навантажень і соціальних умов, прагненням до нових ідей тощо. Основою збереження та зміцнення здоров'я молоді і населення в цілому є здоровий спосіб життя. Особливого значення набуває здоровий спосіб життя в сучасних умовах, у ситуації, коли проведення первинної профілактики різноманітних захворювань, необхідність підвищення природнього імунітету та опірності до впливу численних несприятливих чинників довкілля є провідним завданням всієї медичної науки.

Метою нашої статті є проаналізувати особливості профілактики захворювань та основні аспекти формування здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів.

Здоровий спосіб життя людини – це великий комплекс біологічно й соціально цілеспрямованих, доцільних методів і засобів життєдіяльності, відповідних потребам і можливостям людини, яких вона сама дотримується з метою забезпечення формування, збереження і зміцнення здоров'я, здатності до продовження роду і досягнення активного довголіття. Методи і засоби здорового способу життя включають цілий комплекс суб'єктивних та об'єктивних умов і чинників, від яких залежить здоров'я окремої людини та суспільства в цілому. Програма здорового способу життя базується на наступних засадах: урахування і використання індивідуальних біоритмів, підвищення психоемоційної стійкості, рухова активність організму, режим та характер харчування, комплексне загартування організму,

гігієнічна поведінка в побуті та трудовому процесі, відмова та попередження шкідливих звичок (наркотики, алкоголь, тютюнопаління), профілактика та лікування хвороб (головним чином хронічних). Здоровий спосіб життя, як відомо, є визначальним фактором здоров'я молодого покоління, і за оцінкою фахівців, близько 75 % хвороб дорослої людини є наслідком способу життя в юнацькі роки [4].

Студентська молодь є найбільш вразливою верствою суспільства до негативного впливу соціальних чинників на здоров'я. Патологічні зміни стану здоров'я студентів зумовлюють також економічні, екологічні, суспільно-політичні обставини. Так, різке зниження життєвого рівня, збідніння населення, посилення соціальної нерівності, невпевненість у майбутньому, тривале перебування в умовах психоемоційного напруження, недотримання правил санітарії, незадовільні житлові та гігієнічні умови, низька якість продуктів харчування, забруднення навколишнього середовища негативно впливають на психосоматичний стан студентської молоді. Невміння та небажання раціонально організувати режим дня, навчання, харчування і відпочинок призводить до появи гострих та хронічних захворювань [2].

Відповідно до зазначеного вище, основними сучасними ризиками для здоров'я у молодому віці є наступні: нераціональне харчування та гіподинамія спричиняють появу надмірної ваги і ожиріння, що призводить до виникнення хронічних захворювань шлунково-кишкового тракту та серцево-судинної системи; тривалі психоемоційні стреси впливають на нервову систему людини, погіршуючи її розумову діяльність; алкоголізм, тютюнопаління, наркоманія зумовлюють низку захворювань, які спричиняють передчасну смерть (рак, отруєння, туберкульоз, самогубство, серцево-судинні хвороби); безвідповідальне статеве життя шкодить репродуктивній функції (поширення венеричних захворювань, ВІЛ-інфекції, гепатитів, небажана вагітність, безпліддя).

Однак, основною причиною погіршення стану здоров'я студентів є відсутність усвідомлення важливості дотримання здорового образу життя як запоруки міцного здоров'я.

Процес виховання свідомого ставлення молоді до власного здоров'я починається з першого курсу навчання у вищому навчальному закладі і забезпечується рядом педагогічних умов, а саме:

1. поєднанням навчального процесу з практичною діяльністю студентів;

2. знайомством молоді з основами здорового способу життя, формуванням свого власного здорового стилю життя;

3. формуванням цільової настанови і мотивації студентів на зміцнення свого здоров'я і набування відповідних знань, умінь і навичок.

Особливе значення в умовах збереження і

зміцнення здоров'я студентів мають фізичні вправи. Рухова активність покращує життя організму в цілому, стимулює інтелектуальну діяльність людини, підвищує продуктивність розумової праці, позитивно впливає на її психічну та емоційну діяльність. Реалізація цих положень полягає в систематичному використанні доступних кожному студенту форм фізичної культури (ранкова гімнастика, прогулянки, заняття рухливими видами спорту, танцями). Фізична культура і спорт необхідні для соціального становлення молодої людини в сучасному суспільстві. Фізичне навантаження в обсязі 8-10 годин на тиждень є нормою рухової активності студентів, що запобігає фізичній деградації студентської молоді. На думку вчених, низький рівень фізичної активності і підготовленості не дозволяє молодій людині повністю реалізувати свої природні здібності. Гіподинамія, на яку страждає 90 % студентства, призводить до патологічних змін обміну речовин, зниження рівня активності ферментів, деструктивних змін у клітинах, що веде до дистрофії чи атрофії тканин і є наслідком зниження рівня функціонування систем організму [3]. Тому фізична культура в структурі освітньої і професійної підготовки майбутніх фахівців виступає не лише в ролі навчальної дисципліни, але і є засобом направленої розвитку цілісної особистості.

Сучасна молодь не вважає тютюнопаління негативним фактором впливу на здоров'я людини. Поширеність серед молоді цієї шкідливої звички зростає, незважаючи на певні заходи профілактики (написи на пачках цигарок про небезпеку паління, фільми з демонстрацією змін в органах і системах організму людини під впливом паління). Розширення в сучасній Україні ринку алкогольних напоїв, їх різноманітність, доступність придбання, реклама, традиція вживання алкоголю серед населення стають причиною раннього вживання алкоголю молоддю, що вказує на тенденцію поширення пияцтва та цілеспрямоване бажання сп'яніти [5]. Під впливом ЗМІ та реклами у молоді формується неправильне та небезпечне уявлення про алкоголь як засіб розслаблення, уникнення проблем, покращення настрою, полегшення спілкування. Загрозу появи небажаних наслідків вживання алкоголю (розвиток хвороб, похмілля, проблем із родиною, міліцією, формування залежності) студенти не сприймають як реально можливу, вважають її мало ймовірною. Звичайна заборона споживати спиртні напої не є ефективною, і може призвести до вживання алкоголю в іншому місці. Тому заходи первинної профілактики алкоголізму повинні бути направлені на формування негативної установки у молодого покоління до вживання спиртних напоїв.

Викликає занепокоєння стан репродуктивного здоров'я студентської молоді. Останнім часом

дошлюбні статеві відносини серед студентів стали поширеним явищем і, в окремих випадках, навіть нормою поведінки. Нерозбірливі статеві стосунки серед молоді сприяють поширенню венеричних хвороб, призводять до численних хірургічних втручань з приводу переривання небажаної вагітності, що може бути причиною майбутнього безпліддя.

Важливою ланкою в організації здорового способу життя у студентів є робота викладачів-кураторів. Відповідно до зазначеного, діяльність викладачів-кураторів зі студентами має бути спрямована на формування свідомого ставлення до власного здоров'я шляхом цілеспрямованої допомоги в раціональній організації життєдіяльності підопічних та оптимальній соціальній адаптації їх до середовища навчання та дозвілля.

Діяльність медичних працівників пов'язана з комплексом спеціальних заходів, спрямованих на поліпшення здоров'я, підвищення санітарної культури, запобігання розвитку захворювань та інвалідності, ранню діагностику та лікування хвороб, реабілітацію хворих. Робота лікарів ґрунтується на принципах ранньої диспансеризації – системі лікувально-профілактичних заходів, яка включає активне спостереження за здоров'ям студентів, вивчення умов навчання та побуту, забезпечення фізичного розвитку і збереження здоров'я шляхом проведення лікувально-профілактичних та санітарно-гігієнічних заходів [2]. Згідно з вимогами Наказу Міністерства охорони здоров'я України «Про диспансеризацію населення» студенти вищих навчальних заходів підлягають обов'язковому щорічному медичному огляду [1].

Таким чином, формування здорового способу життя студентів реалізується шляхом оздоровчої діяльності, створенням сприятливих для здоров'я санітарно-гігієнічних, психологічних і соціальних умов, а також вихованням позитивної мотивації до власного здоров'я, потреби у

здоровому способі життя, сприянням у засвоєнні студентами знань, умінь і навичок, необхідних для збереження, зміцнення та відновлення здоров'я, і є невід'ємним елементом у навчально-виховному процесі. З цією метою необхідно створювати і реалізовувати програми та проекти на місцевому та державному рівнях, в яких би формувалась необхідність дотримання здорового стилю життя, розраховані на широке коло студентів.

### Література

1. Законодавство України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws> – Загол. з екрану. – Мова укр.
2. Кошманюк М.В. Особливості формування здорового способу життя студентів в умовах вищого навчального закладу / М.В. Кошманюк // Науковий вісник Ужгородського національного університету. – Ужгород : УНУ, 2013. – Вип. 30. – С. 69 – 73. (Серія «Педагогіка, соціальна робота»).
3. Литвиненко О.М. Формування здорового способу життя в студентській молоді / О.М. Литвиненко // Педагогіка. Наукові праці. – 2013. – Вип. 146, Том 158. – С. 42-46.
4. Міхєєва Л.П. Особливості формування здорового способу життя у молодого покоління / Л.П. Міхєєва // Український науковий журнал «Освіта регіону». – 2011. – № 3. – С. 318-322. (Серія «Політологія, психологія, комунікації»).
5. Палько І.М. Соціально-педагогічна підтримка формування здорового способу життя студентів / І.М. Палько // наукові записи НДУ ім. М. Гоголя. – 2008. – № 1. – С. 100-103. (Серія «Психолого-педагогічні науки»).
6. Устав Всемирной организации здравоохранения. – Женева, 1946. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/995\\_599](http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/995_599). – Загол. з екрану. – Мова укр.

### References

1. Zakonodavstvo Ukrayiny [Elektronnyy resurs]. – Rezhym dostupu : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws> – Zahol. z ekranu. – Mova ukr.
2. Koshmanyuk M.V. Osoblyvosti formuvannya zdorovoho sposobu zhyttya studentiv v umovakh vyshchoho navchal'noho zakladu / M.V. Koshmanyuk // Naukovyy visnyk Uzhhorods'koho national'noho universytetu. – Uzhhorod : UNU, 2013. – Vyp. 30. – S. 69-73. (Seriya «Pedahohika, sotsial'na robota»).
3. Lytvynenko O.M. Formuvannya zdorovoho sposobu zhyttya v students'koyi molodi / O.M. Lytvynenko // Pedahohika. Naukovi pratsi. – 2013. – Vyp. 146, Tom 158. – S. 42-46.
4. Mikhyeyeva L.P. Osoblyvosti formuvannya zdorovoho sposobu zhyttya u molodoho pokolinnya / L.P. Mikhyeyeva // Ukrayins'kyy naukovyy zhurnal «Osvita rehionu». – 2011. – № 3. – S. 318-322. (Seriya «Politolohiya, psykholohiya, komunikatsiyyi»).
5. Pal'ko I.M. Sotsial'no-pedahohichna pidtrymka formuvannya zdorovoho sposobu zhyttya studentiv / I.M. Pal'ko // naukovi zapysy NDU im. M. Hoholya. – 2008. – № 1. – S. 100-103. (Seriya «Psykhologo-pedahohichni nauky»).
6. Ustav Vsemirnoy organizatsii zdravookhraneniya. – Zheneva, 1946. [Elektronnyy resurs]. – Rezhim dostupu : [http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/995\\_599](http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/995_599). – Zagol. z yekranu. – Mova ukr.

### Реферат

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ КАК ЗАЛОГ ОБЩЕСТВЕННОГО И ЭКОНОМИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ГОСУДАРСТВА

Лобань Г.А., Зачепило С.В., Коваленко Н.П., Ганчо О.В., Комышан И.В.

Ключевые слова: здоровье, формирование здорового способа жизни, двигательная активность, позитивная мотивация.

В статье проанализированы основные аспекты формирования здорового образа жизни у студентов высших учебных заведений и особенности профилактики хронических заболеваний. Определены основные современные риски для здоровья студентов. Обсуждены этапы формирования сознательного отношения студенческой молодежи к собственному здоровью.

### Summary

A HEALTHY LIFESTYLE STUDENTS AS PLEDGE OF SOCIAL AND ECONOMIC DEVELOPMENT OF THE STATE

Loban G.A., Zachepylo S.V., Kovalenko N.P., Gancho O.V., Komyschan I.V.

Key words: health, promotion of healthy way of life, physical activity, positive motivation.

This article presents the analysis of the main aspects of healthy lifestyle among students of higher schools and, in particular, prevention of chronic diseases. The main current risks to the health of students have been established. The steps in the development of conscious attitude of students to their own health have been outlined as well.