

загартовують організм. У сполученні з фізичними вправами при дотриманні гігієнічних умов і раціонального режиму життя загартовування становить єдиний процес фізичного виховання.

Отже, систематичне загартовування - випробуваний і надійний оздоровчий спосіб! Однак не буде великого успіху, якщо при проведенні процедур, що гартують, зневажати тими принципами, які вироблені практичним досвідом і закріплені медико - біологічними дослідженнями. Найбільш важливі з них - систематичність, поступовість і послідовність, врахування індивідуальних особливостей, активний режим, різноманітність засобів і форм, самоконтроль.

Література.

1. Стів Шекман. Ми чоловіки. - К.: Здоров'я, 1997.
2. Волошин. Час олімпійських стартів. - К.: Веселка. - 1990.

ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я ТА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ: МЕДИКО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ

Слободян Вікторія

Науковий керівник: доцент П.С. Козубей

Національний університет «Кисво-Могиланська академія»

За сучасними уявленнями здоров'я розглядають не як суто медичну, а як комплексну проблему, складний феномен глобального значення. В наукових роботах аналізується понад 200 визначень поняття «здоров'я». Існує визначення здоров'я як стан оптимальної життєдіяльності людини. Загальноприйняте визначення здоров'я, викладене в Преамбулі Статуту ВООЗ: «Здоров'я - це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад» [4]. Дискусія щодо визначення поняття здоров'я ще триває, але важливим є визначення того, що здоров'я людини не зводиться до фізичного стану, а передбачає психоемоційну рівноваженість, духовне та соціальне здоров'я [2].

З позиції викладеного розуміння феномена здоров'я людини походить визначення поняття здорового способу життя (ЗСЖ): це все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через діяльність з оздоровлення умов життя - праці, відпочинку, побуту.

Складові ЗСЖ містять різноманітні елементи, що стосуються усіх сфер здоров'я - фізичної, психічної, соціальної і духовної.

Найважливіші з елементів:

- харчування (в тому числі споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів);
- побут (якість житла, умови для пасивного і активного відпочинку, рівень психічної і фізичної безпеки на території життєдіяльності);
- умови праці чи навчання (безпека не тільки у фізичному, а й психічному аспекті, наявність стимулів і умов професійного розвитку);

- рухова активність (фізична культура і спорт, використання засобів різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення сил після фізичних і психічних навантажень).

Студентська молодь є сегментом населення, для якого ведення ЗСЖ відіграє дуже важливу роль, але водночас вона, в першу чергу, є найбільш вразливою для наслідків нездорового способу життя.

Вивченням способу життя студентів встановлено незадовільний рівень рухової активності, недостатня тривалість сну та перебування на свіжому повітрі, наявність шкідливих звичок, нерациональне харчування, постійний або періодичний психоемоційний стрес [1].

Таким чином, критичні явища а стані здоров'я та поширення шкідливих звичок диктують необхідність пошуку нових шляхів до формування здоров'я студентської молоді.

Метою дослідження є висвітлення проблем до існуючої тенденції погіршення здоров'я студентів, як через екологічну ситуацію, так і через спосіб життя, харчування, соціальне оточення, рівень рухової активності.

Для реалізації мети дослідження вирішувались наступні задачі: провести анонімне опитування студентів обраних вікових груп (і 7-20 та 21-25 років) на предмет дотримання ЗСЖ; провести комплексний аналіз картини ведення ЗСЖ студентів на основі опитування; проаналізувати та порівняти результати дослідження з загальною статистичною картиною стану здоров'я молоді України.

Результати дослідження та їх обговорення. Було опитано 42 студента 17-20 років (50% хлопців та 50% дівчат) та 46 студентів 21-25 років (62.5% хлопців та 37.5% дівчат).

Студентам були запропоновані запитання, згруповані у чотири умовні блоки. До першого блоку увійшли запитання, що дозволяють з'ясувати рівень задоволеності такими факторами, як соціальні умови навчання та праці, умови життя, психічним та загальним станом здоров'я.

Аналіз відповідей показав, що рівень задоволеності опитаних складає: умовами життя - 45% у молодшій і близько 35% у старшій вікових групах; психічним станом здоров'я відповідно 75% і 55%; загальним станом здоров'я - 80% і 65%; соціальними умовами навчання та праці - 60% і близько 65%.

Запитання другого блоку характеризують рівень оцінки респондентами якості харчування. Відповіді вказують на те, що якість харчування задовольняє 15% опитуваних молодшої і 24% старшої вікових груп.

До третього блоку віднесені запитання, що дозволяють визначити кількість опитаних, які регулярно вживають або пробували психоактивні речовини. Йдеться як про дозволені законом (тютюн, алкоголь), так і про заборонені (легкі наркотики, токсичні речовини).

Відповіді респондентів дозволили визначити що слабоалкогольні напої регулярно вживають до 90% першої і 93% другої вікових груп; тютюнопаління - відповідно 35% і 45%; пробували легкі наркотики або токсичні речовини -

10% і 25%.

Кількість опитаних, що регулярно займаються фізичною культурою та спортом, або беруть участь у спортивних заходах, складалася із відповідей на запитання четвертого блоку. Аналіз відповідей показав, що регулярно займаються фізичними вправами та спортом близько 30% молодшої і 25% старшої вікових груп опитаних студентів.

Таким чином, з отриманих результатів дослідження вимальовується тенденція до збільшення з віком кількості молоді, що незадоволені психічним та загальним станом свого здоров'я, що вживають або пробували психоактивні речовини, які негативно впливають на стан здоров'я, та менше займаються фізичною культурою та спортом.

З іншого боку, рівень оцінки якості харчування, умов навчання та праці зростає. Це пов'язано в першу чергу зі зростанням матеріального благополуччя молоді - люди можуть собі дозволити більш якісні продукти харчування, просуваються по кар'єрній драбині, поліпшуючи умови праці та навчання. Але саме це зростання благополуччя є одним із основних чинників (за словами опитаних) збільшення вживання алкоголю, легких наркотиків, тютюнопаління тощо, при чому не зважаючи на зменшення задоволеності власним здоров'ям. Однак втішає, що існує тенденція до збільшення з віком сили намірів кидати палити чи зменшити кількість вживання алкоголю (60% опитаних з другої групи порівняно з 30% у першій). Але, нажаль, це впливає не з більшої обізнаності зі шкідливими наслідками паління та вживання алкоголю, а з нагальними проблемами зі здоров'ям: кашель, болі у грудях, легенях, біль у серці, задишка, швидке стомлення, хронічне невисипання, болі у нирках, печінці тощо.

Загальна статистика по Україні також свідчить про загрозливе зростання кількості молодих людей, що ведуть нездоровий спосіб життя. Так, за даними Українського інституту соціальних досліджень, в Україні кількість курців є однією з найбільших серед країн Європи і досягає 40% населення у віці старше 15 років.

Результати вивчення фізичного розвитку молодого покоління також дають змогу говорити про певне зниження, порівняно з даними 1985 року, основних показників фізичного розвитку дітей та молоді, що свідчить про уповільнення процесів акселерації, у зрості та у їхньому розвитку. Як наслідок відхилень у нормальному розвитку дітей шкільного віку та студентської молоді є погіршення стану їх здоров'я, слабкий фізичний розвиток, зниження імунітету до захворювань.

Висновки. Негативні тенденції у стані здоров'я людей, поширеність шкідливих звичок значною мірою зумовлені незадовільним способом життя студентської молоді.

Одним із найважливіших шляхів збереження і зміцнення здоров'я, забезпечення нормального фізичного та психічного розвитку, високого рівня працездатності, профілактики захворювань серед студентів є сповідання здорового способу життя.

Світова практика свідчить про високу ефективність такого напряму здоров'язберігаючої технології, яка не потребує значних матеріальних витрат, і може бути впроваджена в практику навчально-виховного процесу у вищих навчальних закладах.

Література.

1. Адріанов В. Є. Проблеми здорового способу життя студентів та шляхи вирішення // Актуальні проблеми формування здорового способу життя: матеріали науково-практичної конференції. - Кривий Ріг, 2006. - С 14-21.
2. Основы валеологии / Под общей ред. В.П. Петленко. - К: Олимпийская литература, 1999. - К. 1. - 435 с.
3. Эпифанов В.А. Лечебная физическая культура. - М.: ГЭОТАР-МЕД, 2002. - 560 с.
4. Статут ВООЗ - Constitution of the World Health Organization
5. Форум проблем підліткового здоров'я - <http://forum.homenet.kr.ua/>