

ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ: ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА

**Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції,
присвяченої 25-річчю Медичного інституту
Сумського державного університету**

(Суми, 17–19 жовтня 2017 року)

За загальною редакцією О. О. Єжової



УДК: 378.013+613.11+611.672+612.06

ЗНАЧЕННЯ СПОСОБУ ЖИТТЯ У ЗМІЦНЕННІ ЗДОРОВ'Я ТА РОЗШИРЕННІ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ РЕЗЕРВІВ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Іван Самокиш

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова,

Київ, Україна

samokih@i.ua

The importance of the way of life in strengthening health and expanding the functional reserves of student youth. Analysis of scientific and methodological literature has shown that the way of life is a key factor in the direction of strengthening health and expanding the functional capabilities of students in particular and the person as a whole. The positive impact of the way of life on human health is assessed in different ways. The specific weight of the corresponding factor in the total sum of factors that have a positive effect ranges from 50 to 80%. At the same time, in our opinion, this distribution in terms of the level of influence of health factors in our country and other countries of the world is rather conditional. The key criteria can be: the standard of living, the level of citizens' safety, the state of health, natural and climatic conditions, etc. There is also no common opinion in understanding the term "healthy lifestyle" and its key components. Understanding by students of our country the importance of a way of life as the main component of health is at a low level, as evidenced by a large number of studies.

Keywords: health, way of life, healthy way of life, functional reserves, students.

Znaczenie sposobu życia w celu wzmocnienia zdrowia i rozszerzenia rezerw funkcjonalnych młodzieży studenckiej. Analiza literatury naukowej i metodycznej wykazała, że sposób życia jest kluczowym czynnikiem w kierunku wzmocnienia zdrowia i rozszerzania funkcjonalnych możliwości studentów, a zwłaszcza osoby jako całości. Pozytywny wpływ stylu życia na zdrowie człowieka ocenia się na różne sposoby. Specyficzna masa odpowiedniego czynnika w całkowitej sumie czynników, które mają pozytywny wpływ waha się od 50 do 80%. Jednocześnie, naszym zdaniem, ta dystrybucja pod względem poziomu wpływu czynników zdrowotnych w naszym kraju i innych krajach na świecie jest raczej warunkowa. Podstawowymi kryteriami mogą być: poziom życia, poziom bezpieczeństwa obywateli, stan zdrowia, warunki naturalne i klimatyczne, itd. Nie ma też wspólnej opinii w rozumieniu terminu "zdrowy styl życia" i jego kluczowych elementów. Zrozumienie przez uczniów naszego kraju znaczenia sposobu życia jako głównego składnika zdrowotnego jest na niskim poziomie, czego dowodem jest duża liczba badań.

Słowa kluczowe: zdrowie, sposób życia, zdrowy styl życia, rezerwy funkcjonalne, studenci.

Найголовніша роль в збереженні і формуванні здоров'я та розширенні резервних можливостей належить самій людині, а не рівню розвитку медицини або умовам життя [9; 10]. Саме спосіб життя людини, його ціннісні орієнтири і установки, ступінь гармонізації його поведінки в соціумі – і є основними складовими, які визначають здоров'я. Ключовим напрямком в зміцненні здоров'я повинна бути свідома, цілеспрямована робота самої людини по розширенню функціональних можливостей, прийняття на себе відповідальності за власне здоров'я, коли здоровий спосіб життя стає звичкою. У наш час значна частина студентської молоді зневажливо і безвідповідально ставиться до свого здоров'я та здоров'я оточуючих. Більшість студентів в повній мірі не розуміють, якої шкоди для здоров'я надають вживання наркотиків, паління і розпивання алкогольних напоїв, і який негативний вплив здійснюють шкідливі звички на життя суспільства. Недооцінюється також роль здоров'я підростаючого покоління для соціально-економічного розвитку країни і для виживання нації. В цілому у молоді не розвинена потреба у веденні здорового способу життя, не сформовано стиль поведінки, що забезпечує здоров'я. Тому вивчення проблем формування здорового способу життя, а також вивчення взаємозв'язків способу життя та інших складових здоров'я студентської молоді, є актуальним на сьогоднішній день.

Мета: визначити стан висвітлення в науково-методичній літературі питання впливу способу життя на рівень здоров'я і функціональних резервів студентів.

Результати. У статуті Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я (ВООЗ) [15], прийнятому на Міжнародній конференції з охорони здоров'я, що проходила в Сполучених Штатах Америки (Нью-Йорк) з 19 червня по 22 липня 1946 р., і підписаного представниками 61 країни світу, *здоров'я є станом повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів*. Це визначення базується на уявленні про цілісність організму та його компонентів, які характеризують можливості й здібності особистості задовольняти свої біологічні, духовні та соціальні потреби при досконалій адаптації до зовнішніх екологічних і соціальних умов [1]. Згідно з висновком експертів ВООЗ, якщо прийняти рівень здоров'я за 100%, то стан здоров'я лише на 10% залежить від діяльності системи охорони здоров'я, на 20% – від спадкових факторів, на 20% – від стану навколишнього середовища. А решта 50% залежать від самої людини (спосіб життя).

Результати багаторічних досліджень групи вчених під керівництвом академіка Ю.П.Лісіцина показали, що провідні фактори здоров'я у відсотковому вираженні співвідносяться таким чином [9; 10]: спосіб життя людини – на 50-55% визначає стан його здоров'я; екологічні фактори – на 20-25% впливають на здоров'я людини; біологічні фактори – на 15-20%

визначають стан здоров'я; медичні фактори – на 8-10% впливають на здоров'я людини.

Інші вчені вважають, що співвідношення факторів стану здоров'я людини має такі значення [4]: біологічні та психологічні властивості особистості (спадковість, темперамент, тип вищої нервової діяльності) – на 15-20% визначають здоров'я; соціально-економічні та політичні чинники (охорона здоров'я, стан його служб, кадрів, доступність ліків, рівень медичної науки, умови праці та життя) – на 10-15% впливають на здоров'я; фактори навколишнього середовища (стан повітря, води, їжі, шум, відносини в навчальному, робочому колективі, в сім'ї, телебачення, темпи соціальних змін в суспільстві і т.д.) – на 20% впливають на здоров'я; спосіб життя (категорії: економічна (рівень життя), соціологічна (якість життя), соціально-психологічна (стиль життя)) – на 50-80% впливають на здоров'я.

Дослідження, проведені в США [13], показали, що питома вага факторів, що впливають на здоров'я, така: вплив способу життя склало 51,2%; біології людини і його спадковості – 20,5%; зовнішнього середовища і природно-кліматичних умов – 19,9%; охорони здоров'я – 8,5%.

Інші вважають [12], що здоров'я людей залежить на 50-55% саме від способу життя, на 20% – від навколишнього середовища, на 18-20% – від генетичної схильності, і лише на 8-10% – від охорони здоров'я.

Також, на думку деяких дослідників [53], здоров'я людини залежить, у першу чергу: від способу життя – на 60 %; від навколишнього середовища – на 20 %; від медицини – на 8 %.

Очевидно, що спосіб життя – як спосіб існування, заснований на взаємодії між умовами життя і конкретними моделями поведінки індивіда, є ключовим фактором, від якого залежить здоров'я кожної людини. Проте, розподіл факторів здоров'я за рівнем впливу, на нашу думку, є достатньо умовним. Наприклад, в економічно відсталих країнах з нерозвиненою охороною здоров'я, низьким рівнем життя, складними умовами праці та відпочинку, значення відповідних чинників може збільшитися в декілька разів у порівнянні з вище наведеними. Природно-кліматичні умови на земній кулі відрізняються істотною різноманітністю, їх вплив не може бути однозначним, як для народів, які проживають у відносно «комфортних» кліматичних умовах, так і для людей, що мешкають в пустелях Африки та Азії і на рівні субарктичного та арктичного поясів Євразії та Північної Америки. Також, в деяких регіонах світу, де проходять різні локальні та регіональні військові конфлікти, рівень випадкових смертей від застосування зброї, смертей від голоду та виснаження надто високий і, в основному, не залежить від здорового способу життя.

В статуті ВООЗ [15] наведено, що уряди несуть відповідальність за здоров'я своїх народів, і ця відповідальність вимагає прийняття відповідних

заходів соціального характеру в галузі охорони здоров'я. На думку основоположника валеології І. Брехмана [3] саме здоров'я людей повинно служити головною «візитною карткою» соціально-економічної зрілості, культури й успіху держави. Запорукою здорової і успішної нації є, перш за все, здоров'я молоді в тій чи іншій державі.

ВООЗ у 2003 році визначила стратегічні напрямки поліпшення здоров'я і розвитку дітей і підлітків [14]. Так, у додатку 1 – «Практичні дії для охорони здоров'я дітей і підлітків за етапами з моменту народження до віку 19 років» визначено, що пріоритетним напрямом для здійснення практичних дій у підлітковому віці (до 19 років), є сприяння здоровому розвитку та способу життя, що включає: відповідний раціон харчування; регулярне фізичне навантаження; гігієну порожнини рота; відстрочку початку статевого життя. Виходячи з стратегічних напрямків поліпшення здоров'я дітей та підлітків, очевидно, що ключовим завданням кожної країни світу є сприяння здоровому способу життя.

Остаточного поняття як «здоровий спосіб життя» однозначно поки ще не визначено. Одним з поширених визначень поняття «здоровий спосіб життя» – це спосіб життя людини, спрямований на профілактику хвороб і зміцнення здоров'я [7].

Але, це визначення не враховує ключового взаємозв'язку між ефективністю здорового способу життя та рівня функціональних резервів організму людини. Тому ми додержуємося таких формулювань, де рівень функціональних резервів та адаптаційні можливості є ключовими характеристиками здорового способу життя.

За твердженням Ю.П. Лісіцина [10] поняття здорового способу життя – це типові і істотні для даної суспільно-економічної формації форми життєдіяльності людей, що зміцнюють адаптивні можливості організму людини, що сприяють повноцінному виконанню ним соціальних функцій і досягнення активного довголіття.

На думку Б.Н. Чумакова [18], здоровий спосіб життя – це типові форми і способи повсякденного життя людини, які зміцнюють і вдосконалюють резервні можливості організму, забезпечуючи тим самим успішне виконання своїх соціальних і професійних функцій, незалежно від політичних, економічних і соціально-психологічних функцій.

Заслуговує уваги, відповідно до сучасних уявлень, таке визначення поняття здорового способу життя – це типові форми і способи повсякденної життєдіяльності людини, які зміцнюють і вдосконалюють адаптаційні (приспосувальні) і резервні можливості організму, що забезпечує успішне виконання соціальних і професійних функцій [2].

Щодо поняття здорового способу життя студентської молоді В.А. Максимович і співавтори вкладають в нього такий зміст [11]. Здоровий

спосіб життя відображає узагальнену типову структуру форм життєдіяльності студентів, для якої характерна єдність і доцільність процесів самоорганізації та самодисципліни, саморегуляції і саморозвитку, спрямованих на зміцнення адаптивних можливостей організму, повноцінну самореалізацію своїх сутнісних сил, здібностей в загальнокультурному і професійному розвитку, життєдіяльності в цілому.

Основними складовими здорового способу життя прийнято вважати [6]: режим праці і відпочинку; організацію сну; режим харчування; організацію рухової активності; виконання вимог санітарії, гігієни, загартовування; профілактику шкідливих звичок; культуру міжособистісного спілкування; психофізичну регуляцію організму; культуру сексуальної поведінки.

Зміст здорового способу життя студентів має деякі особливості та відображає результат поширення індивідуального або групового стилю поведінки, спілкування, організації життєдіяльності, закріплених у вигляді зразків до рівня традиційного. Основними елементами здорового способу життя студентів виступають [11]: дотримання режиму праці та відпочинку; дотримання режиму харчування і сну; дотримання гігієнічних вимог; організація індивідуального доцільного режиму рухової активності; відмова від шкідливих звичок; культура міжособистісного спілкування; змістовне дозвілля.

Зарубіжні автори [20] вважають, що спосіб життя студентів залежить, перш за все, від: режиму праці та відпочинку; організації сну; режиму харчування; рухової активності; дотримання особистої гігієни; профілактики шкідливих звичок; забезпечення міжособистісного спілкування.

На думку студентів, роль способу життя, найвпливовішого фактору здоров'я, дещо нижча ніж за результатами більшості досліджень експертів, що в свою чергу характеризує пасивне ставлення студентів до свого здоров'я, применшуючи вплив способу життя.

Так, розглядаючи ставлення студентів до власного здоров'я, за даними письмового самоаналізу, вченими було встановлене таке співвідношення факторів здоров'я у відсотковому вираженні [4]: соціально-економічні – 13,2%; біологічні фактори – 15,8%; навколишнє середовище – 23,5%; спосіб життя – 47,4%. Результати іншого анкетування студентів показують подібну тенденцію [16]: вплив зовнішнього середовища і природно-кліматичних умов – 10%; вплив генетичної біології людини – 20%; вплив охорони здоров'я – 30%; вплив способу життя – 40%.

В той же час, для сучасної молоді нашої країни, значущість здорового способу життя за даними соціологічного дослідження «Молодь України-2015», ще нижча [17], так дотримання здорового способу життя є значущим для 19% загалу опитаних. Із збільшенням віку цінність здоров'я підвищується: здоровий спосіб життя є цінністю для 14% молоді віком 14 – 19 років, а у віковій когорті 30–34 років цей показник становить 23%. Щодо гендерних особливостей, то

для молодих жінок цінності, пов'язані із здоров'ям є більш пріоритетними, ніж для чоловіків (23% проти 16%).

Здоровий спосіб життя в нашій країні не є важливою складовою нормою серед молоді. За даними Щорічної доповіді Президенту України, Верховній Раді України про становище молоді (за підсумками 2014 р.) [65], у значній частини підлітків ще й досі не сформована культура здорового дозвілля: 99,5% підлітків значний час приділяють роботі на комп'ютері, 82,8% – спілкуванню з друзями, 72,3% – перегляду фільмів, 56,6% – виконанню домашніх завдань, 48,7% – іграм. Водночас, на відкритому повітрі менше однієї години перебувають 23,9% і лише 20% займаються фізичною культурою.

Низький інтерес щодо фізичної культури, яка являється основою формування здорового способу життя, проявляють також студенти [8]. Так, дані досліджень показують, що більша частина студентів (70,8%) недооцінюють значення у своєму житті фізичної культури і спорту, 48,9% з них вважають, що фізична культура є засобом для збереження здоров'я; 3,5% – марною тратою часу. І тільки 29,2% студентів мають уявлення про те, що «фізична культура є сферою всебічного і гармонійного розвитку особистості».

Обговорення. Таким чином, проведені дослідження спеціалістами ВООЗ та провідними вченими у напрямі визначення впливу різних внутрішніх і зовнішніх факторів на здоров'я людини показали, що спосіб життя є ключовим фактором здоров'я, вплив якого в процентному співвідношенні у порівнянні з іншими факторами перебуває в діапазоні 50-80%. В той же час, розподіл факторів здоров'я за рівнем впливу в кожній країні світу є достатньо умовним, що залежить від рівня життя, умов праці та рівня безпеки громадян, стану охорони здоров'я, природньо-кліматичних умов та ін. Також не існує єдиної думки в розумінні термінів «спосіб життя» і «здоровий спосіб життя» та їх ключових складових.

Розуміння студентами важливості способу життя як основної складової здоров'я знаходиться на низькому рівні, про що свідчать дані анкетування, лише 40-47% опитуваних вважають спосіб життя пріоритетним фактором, який впливає на рівень здоров'я. Масштабні соціологічні дослідження учнівської та студентської молоді нашої країни показують ще нижчу значущість здорового способу життя на рівні 17-19%. В доповіді Президенту України, Верховній Раді України про становище молоді теж наведені негативні данні щодо рівня сформованості культури здорового дозвілля підлітків, де найбільша частина дітей підліткового віку (99,5%) у вільний час приділяють роботі на комп'ютері, та лише 20% опитаних займаються фізичною культурою. Згідно соціологічного опитування переважна кількість студентів (70,8%) недооцінюють значення у своєму житті фізичної культури і спорту, як важливої складової здорового способу життя.

Висновки. Виходячи з вище наведеного, виникає потреба в посиленні роботи у напрямі виховання відношення до здорового способу життя в закладах освіти, в тому числі у вищих навчальних закладах. На наш погляд, потрібно, перш за все, здійснювати практичні дії щодо залучення учнів та студентів до здорового способу життя за допомогою регулярних фізичних навантажень, підняття престижу занять спортом, а також формування сфери дозвілля, яка не тільки буде сприяти веденню здорового способу життя, а й стане доступною і привабливою для сучасної молоді, стане сферою, що надає широкі можливості для самореалізації.

Література

1. Айзман Р.И. Мониторинг здоровья учащихся, студентов и преподавателей: теоретические и прикладные аспекты / Р.И. Айзман // Здоровьесберегающее образование. – 2009. – № 2. – С. 14–19.
2. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2012. – 336 с.
3. Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов / Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта: Наука, 2001. – 416 с.
4. Голубева Г.Н. Внешние и внутренние факторы риска здоровья студентов / Г.Н. Голубева, А.И. Голубев // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 8-4. – С. 909-912.
5. Гусев Е.И. Неврология: Национальное руководство / Е.И. Гусев, А.Н. Коновалов, В.И. Скворцова, А.Б. Гехт. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2009. – 1040 с.
6. Давиденко Д.Н. Здоровье и образ жизни студентов: Учебное пособие / Д.Н. Давиденко, Ю.Н. Щедрин, В.А. Щеголев. – СПб: СПбГУ ИТМО, 2005. – 124 с.
7. Здоровый способ жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://ru.wikipedia.org/wiki/Здоровый_образ_жизни
8. Козлов В.И. Педагогические технологии определения прогрессирующего дефицита двигательной активности студентов / В.И. Козлов, О.В. Глухова, И.П. Куликов // Культура физическая и здоровье. – Воронеж, 2007, вып. 4 (14). – С. 23-26.
9. Лисицын Ю.П. Здравоохранение в XX веке: монография / Ю.П. Лисицын. – М.: Медицина, 2002. – 216 с.
10. Лисицын Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение: Учебник для вузов / Ю.П. Лисицын. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 512 с.
11. Максимович В.А. Организационно-методическое обеспечение физического воспитания студентов на основе видов двигательной активности: Пособие по курсу «Физическая культура» для студентов непрофильных специальностей / В.А. Максимович, В.А. Коледа, С.К. Городилин. – Гродно: ГрГУ им. Я. Купалы, 2012. – 319 с.
12. Нистрян Д.У. Некоторые вопросы здоровья человека в условиях научно-технического прогресса / Д.У. Нистрян // Здоровый образ жизни. Социально-философские и медико-биологические проблемы. – Кишинев, 1991. – С. 40-63.

13. Основы здорового образа жизни студентов [Электронный ресурс]. – Режим доступа:http://studme.org/195704114084/meditsina/osnovy_zdorovogo_obraza_zhizni_studentov
14. Стратегические направления улучшения здоровья и развития детей и подростков [Электронный ресурс]. – Режим доступа:http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/67710/4/WHO_FCH_SAH_02.21_rus.pdf
15. Устав (Конституция) Всемирной Организации Здравоохранения [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<http://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/RU/constitution-ru.pdf>
16. Факторы, влияющие на здоровье человека в современных условиях [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<http://ea.donntu.org/handle/123456789/31366>
17. Ціннісні орієнтації сучасної української молоді Щорічна доповідь Президенту України, Верховній Раді України про становище молоді в Україні (за підсумками 2015 року) [Електронний ресурс]. – Режим доступу:http://dsmsu.gov.ua/media/2016/11/03/22/Shorichna_dopovid.pdf
18. Чумаков Б.Н. Валеология: Учеб. пособие. – 2-е изд. испр. и доп. / Б.Н. Чумаков. – М.: Педагогическое общество России, 2000. – 407 с.
19. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2015 рік [Електронний ресурс]. – Режим доступу:<http://www.uiph.kiev.ua/download/Vidavnictvo/Shchorichna.2016.pdf>
20. Giordano P.J. Your Graduate Training in Psychology: Effective Strategies for Success / P.J. Giordano, S.F. Davis, C.A. Licht. – 2011. – 135 p.

УДК 378.017:613.97

АНАЛІТИКО-РЕФЛЕКСИВНИЙ КОМПОНЕНТ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Ірина Авдєєнко

*Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна, Харків, Україна
i.m.avdeenko@karazin.ua*

Przeprowadzono analizę analitycznego i refleksyjnego komponentu kultury zdrowia. Zauważono, iż rozwój zdrowia samoświadomości obronnej nierozłącznie powiązany z kwestią wyboru punktu orientacyjnego. Takim punktem orientacyjnym jest system zdrowia wartości ochronnych.

Słowa kluczowe: analityczny i refleksyjny komponent, kultury zdrowia.

Вивчення проблеми розвитку культури здоров'я передбачає здійснення аналізу і конкретизацію основних дефініцій, що складають понятійно-термінологічний апарат педагогічного дослідження.