

## ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Н. В. Троцюк

*Ківерцівський медичний коледж*

---

У статті міститься теоретичний аналіз понять «здоров'я», «здоровий спосіб життя», проаналізовано показники здоров'я студентської молоді.

---

## HEALTH PROBLEMS OF STUDENTS

N. V. Trotsiuk

*Kivertsi Medical College*

---

The article contains the theoretical analysis of the concepts «health», «healthy lifestyles», health patterns of students were analyzed.

---

**Вступ.** Актуальною проблемою в сучасних умовах є збереження здоров'я молоді, формування у них здорового способу життя.

**Основна частина.** Протягом багатотисячолітньої історії людства на всіх етапах розвитку суспільства вивченню проблем здоров'я завжди приділяли велику увагу.

Існує понад сто визначень і підходів до поняття «здоров'я». Найбільш у літературі визначення класифікують так:

- здоров'я – це відсутність хвороб;
- здоров'я як єдність морфологічних, психоемоційних і соціально-економічних констант.

Здоров'я – одне із основоположних цінностей суспільства. За визначенням ВООЗ, здоров'я – це стан повного фізичного, психологічного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад (1948 р.).

Для кожної людини здоров'я є головною цінністю життя. Його необхідно зберігати, оберігати і постійно поліпшувати. Це має стати постулатом життя кожного.

Здоров'я – це найважливіший компонент людського щастя, одна невід'ємна правова частина людської особистості, одна з умов успішного соціального розвитку.

Світова наука розробила цілісний погляд на здоров'я як на феномен, що інтегрує принаймні чотири його сфери або складові – фізичну, пси-

хічну (розумову), соціальну (суспільну) і духовну. Всі ці складові невід'ємні одна від одної, вони тісно взаємопов'язані і саме разом визначають стан здоров'я людини.

З позиції викладеного розуміння феномена здоров'я молоді людини походить поняття «здоровий спосіб життя»: це все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною її людських функцій через діяльність з оздоровленням умов життя, праці, відпочинку, побуту.

Складові здорового способу життя містять різні елементи, що стосуються усіх сфер здоров'я: фізичної, психічної, соціальної та духовної. Найважливіші з них – харчування (в тому числі і споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів та харчових добавок), побут (якість житла, умови для відпочинку, рівень фізичної та психічної безпеки життєдіяльності), умови навчання і праці (безпека у фізичному та психічному аспектах), рухова активність (фізична культура і спорт, використання засобів різноманітних систем оздоровлення та відновлення сил).

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), близько 50 % всіх факторів, які впливають на здоров'я людей, лежать у сфері способу життя, до 20–25 % – у сфері навколишнього (в тому числі виробничого та побутового)

середовища, до 15–20 % – у сфері спадковості і приблизно до 10 % – у сфері медичної допомоги.

На сьогодні в Україні спостерігається стійке погіршення стану здоров'я та фізичного розвитку студентської молоді. Так, майже 90 % студентів мають відхилення у здоров'ї, що, в свою чергу, призводить до зниження загальної фізичної підготовки. Прослідковується загальне збільшення кількості серцево-судинних захворювань, погіршення функціональних резервів організму, системне порушення постави, наявність різних вад опорно-рухового апарату, зниження рівня фізичної підготовленості тощо.

Науковці визначили, що за останні роки спостерігається збільшення контингенту, що належить до спеціальних медичних груп.

За результатами медичного огляду студентів Ківерцівського медичного коледжу в 2014 році, ми отримали оцінку стану здоров'я кожного студента. Серед 813 студентів, які навчаються в коледжі, 438 студентів (53,5 %) мають відхилення у стані здоров'я та ведені до спеціальних та підготовчих медичних груп.

Серед них – 195 студентів (23,9 %) мають патологію серцево-судинної системи, у 28 (3,4 %) – патологію опорно-рухового апарату, в 19 студентів (2,3 %) спостерігають захворювання сечостатевої системи, у 14 (1,7 %) наявність 2 і більше захворювань.

Важливе значення для вирішення даної проблеми має навчання студентів відповідального ставлення до свого здоров'я та здоров'я людей, які їх оточують, як до найвищих індивідуальних та суспільних цінностей, формування

через навчання здорового способу життя. Ми акцентуємо увагу на формуванні здорового способу життя молоді, тому що саме у молоді роки сприймаються певні норми та зразки поведінки, накопичуються відповідні знання та вміння, усвідомлення потреб та мотивів, визначення цінностей, інтересів, уявлень.

Здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності, спрямований на збереження і зміцнення здоров'я людей. Найактивнішими компонентами здорового способу життя виступають: раціональна праця студентів, раціональне харчування, раціональна рухова активність, загартування, особиста гігієна, відмова від шкідливих звичок.

**Висновок.** У сучасних умовах здоровий спосіб життя – це визначальний фактор збереження та зміцнення здоров'я молоді. Становлення системи підтримки здорового способу життя – реальний шлях захисту її здоров'я. Здоровою людиною має велику цінність для держави, бо здатна більш ефективно працювати, а значить піднімати економіку, збагачувати суспільство, забезпечувати її національну безпеку. Щоб вплинути на поведінку молоді, необхідні зусилля самої людини, сім'ї та суспільства. Єдиним радикальним способом розв'язання проблеми є кардинальна перебудова наших поглядів щодо причин і наслідків порушення не здоров'я, а формування основ здорового способу життя. Досягти цього можна лише шляхом перебудови системи освіти та виховання молоді, набуття знань, що дозволяють їй здійснювати гармонійний розвиток відповідно до умов сьогодення.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г. Л. Здоров'я, яке ми вибираємо / Г. Л. Апанасенко. – К. : Здоров'я, 1998. – 48 с.

2. Вакуленко О. В. Здоровий спосіб життя як соціально-педагогічна умова становлення особистості у підлітковому віці / О. В. Вакуленко. – К., 2004. – С. 6–9.

3. Грушко В. С. Основи здорового способу життя / В. С. Грушко. – Тернопіль : Астон, 1999. – 368 с.

4. Калиновський М. І. Якщо хочеш бути здоровим / М. І. Калиновський. – К. : Знання, 1990. – 49 с.

5. Пасечко Н. В. Основи сестринської справи / Н. В. Пасечко, М. О. Лемке, П. Є. Мазур. – Тернопіль : Укрмедкнига, 2002. – 554 с.

Отримано 28.11.14