

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ – ОСНОВА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

На превеликий жаль, стан здоров'я населення та демографічна ситуація в Україні погіршується. До 80 % студентської молоді вищих навчальних закладів (ВНЗ) мають відхилення у стані здоров'я та чітку тенденцію до погіршення з кожним роком [1, 2, 3].

Основний показник здоров'я нації – тривалість життя. Згідно з даними Держкомстату України, тривалість життя у чоловіків складає 57, а у жінок – 63 роки. Тоді як в економічно розвинутих країнах, таких як США, Канада, Швеція, Японія та ін., вона на 10 -15 років більша.

За даними державної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації», в Україні 10 млн хворих, з яких 6 млн з серцево-судинними захворюваннями, хворих на алкоголізм – 800 тис., на туберкульоз – 700 тис., на діабет – 300 тис. чол. У нашій країні спостерігається процес депопуляції, щорічно вмирає майже удвічі більше, ніж народжується. За останні десять років кількість населення зменшилась більше ніж на 7 млн чоловік.

За даними вчених, у 1989 р. у студентської молоді різниця між календарним і біологічним віком сягала 3-5 років, а у 2005 році, ця різниця у хлопців становила – 26 років, а у дівчат 18 років [2]. Ці дані свідчать про значне прискорення темпів старіння населення.

Здоров'я визнається основним благом на загальнодержавному рівні. У ст. 3 Конституції України проголошено: «Здоров'я людини, як і її життя, особиста честь, гідність, недоторканість та безпека, визначене найвищою соціальною цінністю».

Поняття «здоров'я» має комплексний характер. Правильне розуміння здоров'я як багатокomпонентного явища, звичайно, залежить від загальної культури і знань людини. На жаль, значна частина людей першу половину свого життя витрачає здоров'я, і лише потім, втративши його, починає відчувати вираже-

ну в ньому потребу. Тому кожній людині необхідно мати уявлення про свій організм, особливості його будови, функції різних органів і систем, про індивідуально-психологічні особливості власної особистості, про засоби і методи корекції свого стану, своєї фізичної і розумової працездатності.

Здоров'я як наукова проблема охоплює комплекс медико-біологічних, фізкультурно-оздоровчих, психологічних, соціальних наук.

Здоров'я – одна з необхідних умов активного, творчого, повноцінного життя людини. Тільки здорова людина, володіючи хорошим самопочуттям, оптимізмом, психологічною стійкістю, високою розумовою і фізичною працездатністю, здатна активно жити, подолати професійні та побутові труднощі, досягати успіху в сучасному динамічному світі.

Здоров'я забезпечує пристосування організму до умов внутрішнього та зовнішнього середовища, що змінюються, збереження та розширення резервів систем організму, генеративну, пізнавальну, соціальну діяльність.

Усвідомлюючи, який вплив мають на організм наслідки науково-технічного прогресу, людина все більшого значення надає збереженню і зміцненню здоров'я, веденню здорового способу життя (ЗСЖ).

Спосіб життя складає основу життєдіяльності людини, куди входять трудова діяльність, соціальна і психоінтелектуальна складові, рухова активність, спілкування та побутові взаємовідносини.

При цьому необхідно врахувати, що спосіб життя людини і сім'ї не складається сам по собі в залежності від обставин, а формується протягом усього життя цілеспрямовано і постійно.

Спосіб життя впливає на стан здоров'я людини.

Від стану здоров'я людини залежить її успіх у навчанні, творчій діяльності, роботі. Той, хто веде неправильний спосіб життя, а також має відхилення у стані здоров'я, не може у повній мірі реалізувати свої потенційні інтелектуальні та фізичні можливості. На жаль, здоров'я не є головною потребою студентської молоді, хоча вона за своєю суттю повинна бути на першому місці. ЗСЖ у цьому відіграє дуже важливу роль.

Здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності, спрямований на збереження і поліпшення здоров'я людей.

Здоровий спосіб життя – це система поведінки людей, яка спрямована на постійне фізичне вдосконалення, культуру харчування і взаємних стосунків, повноцінного сімейного життя, високу творчу активність, високоморальне відношення до навколишнього середовища, людей і самих себе.

ЗСЖ, більш ніж на 50% визначає стан здоров'я людини.

Для досягнення ЗСЖ необхідно: навчитись раціонально харчуватися, правильно поєднувати працю та відпочинок; дотримуватися правил особистої та суспільної гігієни; відмовитись від шкідливих звичок (паління, алкоголю, наркотиків, зловживання статевим життям); уміти керувати своїми емоціями, настроєм, правильно регулювати необхідний обсяг фізичного навантаження та навчитись проводити самоконтроль за впливом фізичних навантажень на свій організм, використовуючи прості методики: а) маса (особиста вага); б) АТ (артеріальний тиск); в) ЧСС (частота серцевих скорочень за 1 хв); г) ЖЄЛ (життєва ємність легенів); д) проба Генчі (затримка дихання на видиху).

Отже, одна із основних умов збереження здоров'я студентської молоді – це виховання з самого дитинства свідомого відношення до нього. Молодь повинна бути мотивована дотримуватися здорового способу життя.

Список використаної літератури:

1. Раевский Р. Т. Использование здорового образа жизни студенческой молодежью Украины / Раевский Р. Т., Смолякова И. Д., Канишевский С. М. [и др.] // Теорія і практика фіз. виховання. – Донецьк : ДонНУ, 2006. – № 1-2. – С. 442-448.

2. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання: навч. посіб. / Присяжнюк С. І., Краснов В. П., Третьяков М. О. [та ін.]. – К. : Центр учб. л-ри, 2007. – 192 с.

3. Смолякова І. Д. Формування здорового способу життя студентів у системі фізичного виховання вищого технічного навчального закладу: автореф. канд. пед. наук 13.00.02 – Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я) / Смолякова Ірина Дмитрівна. – К., 2010. – 24 с.