

ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

У статті висвітлені найбільш актуальні питання основ організації здорового способу життя студентів, а також представлені основні фактори ризику способу життя, спосіб життя студента як певний спосіб інтеграції його потреб і відповідної діяльності та структура способу життя в тих відносинах субординації і координації, в яких знаходяться різні види життєдіяльності.

Стан здоров'я студентів, в значній мірі, залежить від способу життя. У зв'язку з цим підвищена увага приділяється організації їх здорового способу життя.

Ключові слова: здоров'я, студенти, здоровий спосіб життя, організація.

Актуальність. Життя людини багато в чому залежить від стану здоров'я організму. Практично всі сторони діяльності особистості – виробничо-трудова, сімейна, побутова, духовна, навчальна та інші – в кінцевому рахунку, визначаються рівнем здоров'я. Якщо розглядати питому вагу умов, що визначають стан здоров'я, то більшість дослідників вважають, що охорона здоров'я, медична активність становить – 8-10%, зовнішні середовище, природно-кліматичні умови – 17-20%, генетика, біологія людини – 18-22%, спосіб життя – 49-53%.

Як видно з наведених даних, провідним фактором, що впливає на рівень здоров'я, є організація здорового способу життя людини. Основними факторами ризику способу життя виступають: шкідливі умови праці, погані матеріально-побутові умови, стрес, гіподинамія, надмірно високий рівень урбанізації, незбалансоване, неповноцінне харчування, зловживання алкоголем, куріння, вживання наркотиків.

Поняття «здоров'я» визначається як нормальний психосоматичний стан людини, що відбиває його повне фізичне, психічне і соціальне благополуччя, забезпечує повноцінне виконання трудових, соціальних і біологічних функцій.

Здоров'я – це природна, абсолютна і повсякчасна життєва цінність, яка займає верхній щабель на ієрархічній драбині цінностей, а також у системі таких категорій людського буття, як інтереси й ідеали, гармонія, краса, сенс і щастя життя, творча праця, програма та ритм життєдіяльності. По мірі зростання добробуту населення, задоволення його природних первинних потреб відносна цінність здоров'я все більше зростає.

Мета дослідження – аналіз актуальних питань основ організації здорового способу життя студентів.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, узагальнення науково-методичної літератури.

Аналіз та обговорення результатів дослідження. Можна виділити три рівні цінності здоров'я: біологічний – початкове

здоров'я, що припускає саморегуляцію організму, гармонію фізіологічних процесів і максимальну адаптацію; соціальний – здоров'я як міра соціальної активності діяльного ставлення індивіда до світу; особистісний (психологічний) – здоров'я як заперечення хвороби в сенсі її подолання.

Цінностями можуть виступати біологічний, психофізіологічний стан людини (життя, здоров'я), умови суспільного життя (соціальні і природні), в яких відбувається формування, розвиток, задоволення потреб, а також предмети та засоби їх реалізації – продукти матеріального і духовного виробництва.

Ціннісний підхід вимагає врахування мотиваційно-особистісного ставлення індивіда до здоров'я, яке може виражатися не тільки у формі певної практичної поведінки, але і у вигляді психологічного контролю, думок, суджень. Цінність здоров'я не перестає бути такою, навіть якщо вона не усвідомлюється людиною, вона може бути і прихованою (латентною). Як показує практика, біль шість людей цінність здоров'я усвідомлюють тільки тоді, коли воно знаходиться під серйозною загрозою або майже втрачено. Здоров'я займає в ієрархії потреб людини провідні позиції.

Здоров'я, будучи якісною характеристикою особистості, сприяє досягненню багатьох інших потреб і цілей. Виявлено, що цінність здоров'я як засобу досягнення інших життєвих цілей для людей важливіше, ніж цінність здоров'я як засобу прожити найбільш тривале і повноцінне на всіх етапах життя. Ці дві характеристики здоров'я як соціальної цінності знаходяться в суперечності один з одним.

Здоров'я студентства багато в чому визначається способом життя. Підвищена увага до нього проявляється на рівні суспільної свідомості, у сфері культури, освіти, виховання.

Спосіб життя студента можна визначити як певний спосіб інтеграції його потреб і відповідної діяльності. Структура способу життя виражається в тих відносинах субординації і координації, в яких знаходяться різні види життєдіяльності.

Стан здоров'я студентів, в значній мірі, залежить від способу життя. У зв'язку з цим підвищена увага приділяється організації їх здорового способу життя.

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

Здоровий спосіб життя створює для особистості таке соціальне мікросередовище, в умовах якого виникають реальні передумови для високої творчої самовіддачі, працездатності, трудової, навчальної та громадської активності, психологічного комфорту, найбільш повно розкривається психофізіологічний потенціал особистості, актуалізується процес її самовдосконалення. В умовах здорового способу життя відповідальність за здоров'я формується у студента як

частина загальнокультурного розвитку, що виявляється в єдності стильових особливостей поведінки, здатності побудувати себе як особистість відповідно до власних уявлень про повноцінну в духовному, моральному і фізичному відношенні життя.

Зміст здорового способу життя студентів відображає результат розповсюдження індивідуального або групового стилю поведінки, спілкування, організації життєдіяльності, закріплених у вигляді зразків до рівня традиційного. Основними елементами здорового способу життя виступають:

- 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.

Організуючи свою життєдіяльність, особистість вносить до неї впорядкованість, використовуючи деякі стійкі структурні компоненти. Це може бути певний режим, коли студент, наприклад, регулярно в один і той же час харчується, лягає спати, займається фізичними вправами, використовує гартують процедури. Стійкої може бути і послідовність форм життєдіяльності.

Здоровий спосіб життя характеризується спрямованістю, яка об'єктивно виражається в тому, які цінності ним виробляються, які суспільні потреби ним задовольняються, що він дає для розвитку самої особистості.

Здоровий спосіб життя багато в чому залежить від ціннісних орієнтацій студента, світогляду, соціального і морального досвіду. Громадські норми, цінності здорового способу життя приймаються студентами як особистісно-значущі, але не завжди збігаються з цінностями, виробленими суспільною свідомістю. Так, в процесі накопичення особистістю соціального досвіду можлива дисгармонія пізнавальних (наукові і життєві знання), психологічних (формування інтелектуальних, емоційних, вольових структур), соціально-психологічних (соціальні орієнтації, система цінностей), функціональних (навички, вміння, звички, норми поведінки, діяльність, відносини) процесів. Подібна дисгармонія може стати причиною формування асоціальних якостей особистості. Тому у вищому навчальному закладі необхідно забезпечити свідомий вибір особистістю суспільних цінностей здорового способу життя і формувати на їх основі стійку, індивідуальну систему ціннісних орієнтацій, здатну забезпечити саморегуляцію особистості, мотивацію її поведінки та діяльності.

Складові характеристики здорового способу життя

До основних складових здорового способу життя відносять:

- Режим праці та відпочинку,
- Організація сну,

- Режим харчування.
- Оптимальна рухова активність,
- Профілактика шкідливих звичок.

Режим праці та відпочинку. Людина, дотримуючись усталеного і найбільш доцільного режиму життєдіяльності, краще пристосовується до течії найважливіших фізіологічних процесів. У тому випадку, якщо резерви адаптації вичерпуються, людина починає відчувати дискомфорт, стомлюваність. тому, необхідно вести добре організований спосіб життя, дотримуватись постійного режиму у навчанні, відпочинку, харчуванні, сні і займатися фізичними вправами. При щоденному повторенні звичайного укладу життя досить швидко між цими процесами встановлюється взаємозв'язок, закріплений ланцюгом умовних рефлексів. Завдяки цим фізіологічним властивостям, попередня діяльність є як би поштовхом до подальших дій, готуючи організм до легкого і швидкого переключення на новий вид діяльності, що забезпечують її краще виконання.

Режим дня – нормативна основа життєдіяльності для всіх студентів. У той же час він повинен бути індивідуальним, тобто відповідати стану здоров'я, фізичному стану, інтересам і ціннісним орієнтаціям особистості. Необхідно забезпечити сталість того чи іншого виду діяльності в межах доби, не допускаючи значних відхилень від заданої норми.

Для оптимізації режиму дня студенту необхідно проаналізувати витрати навчального, позанавчального і вільного часу відповідно до гігієнічних норм. Добовий бюджет часу студента складається з 10-12 г. навчальних занять (бг. аудиторних і 4-6 самостійних і 12 годин, відведених на відновлення). Потім слід розподілити різні види діяльності в межах конкретного дня, їх послідовність і правильне чергування навчання і відпочинку.

Організація сну. Сон – обов'язкова і найбільш повноцінна форма відпочинку. Звичайна норма сну для студентів – 8 годин. Щодо навчальної діяльності. необхідно враховувати ту обставину, що напружену розумову діяльність треба припиняти за 1,5 години до відпочинку до сну, оскільки це ускладнює засипання, призводить до млявості і поганого самопочуття після пробудження.

Розрізняють сон глибокий і поверхневий. Найбільш ефективний глибокий сон. Для цього необхідно виключити перед сном емоційну напруженість, провітрювати кімнату, приймати їжу за 2-3 години до сну. Поширений розлад сну називають безсонням. Безсоння, викликане зайвим хвилюванням і тривожністю, називається ситуативним. Зазвичай воно проходить зі зникненням занепокоєння. Причиною стійкого розладу сну можуть бути вживання снодійних засобів, якщо їх приймати періодично.

Режим харчування. Харчування є одним з провідних характеристик здорового способу життя. Кожен студент повинен знати принципи раціонального харчування. Раціональне харчування – це фізіологічно повноцінний прийом їжі з урахуванням статі, віку, характеру праці та інших факторів. Харчування будуєть-

ся на наступних принципах: досягнення енергетичного балансу; встановлення правильного співвідношення між основними речовинами – білками, жирами, вуглеводами; збалансованість мінеральних речовин і вітамінів; ритмічність прийому їжі.

Важливим аспектом культури харчування є режим харчування і розподіл калорійності їжі протягом доби. До режиму харчування слід підходити строго індивідуально. Головне правило – повноцінно харчуватися не менше 3-4 разів на день. Систематичні порушення режиму харчування (їжа в сухом'ятку, рідкісні або часті, безладні прийом їжі) погіршують обмін речовин і сприяють виникненню захворювань органів травлення, зокрема гастритів, холециститів.

При заняттях фізичними вправами приймати їжу слід за 2-2,5 години до і через 30-40 хв. після їх завершення. При руховій діяльності, пов'язаної з інтенсивним потовиділенням, слід збільшувати добову норму споживання кухонної солі з 15 до 20-25 м. Корисно вживати мінеральну або злегка підсолену воду.

Оптимальна рухова активність. Систематичне використання відповідних статтю, віком та станом здоров'я – один з обов'язкових факторів здорового способу життя студентів.

У більшості людей, зайнятих у сфері інтелектуальної праці, рухова активність значно обмежена. Це притаманне і студентам. Негативним наслідком цього є гіподинамія та гіпокінезія, які є причиною багатьох хвороб. Тому виникає найважливіше соціально-педагогічне завдання – визначення оптимальних, а також мінімально і максимально можливих режимів рухової активності.

Мінімальний обсяг рухової активності повинен забезпечувати нормальний рівень функціонування організму. Характеризується він як оздоровчо-профілактичний. Оптимальні межі визначають той рівень фізичної активності, при якому досягається найкраще функціональний стан організму, високий рівень навчальної та іншої діяльності. Максимальні межі повинні забезпечувати від надмірно високого рівня фізичних навантажень, які можуть призвести до перевтоми, перетренування, до зниження ефективності навчальної діяльності.

Як вже зазначалося вище, основною формою фізичного виховання у ВНЗ є обов'язкові навчальні заняття в обсязі не менше 4-х годин на тиждень. Однак, цією формою менш ніж на 50% реалізується тижнева потреба в руховій активності. Тому позанавчальні форми занять саме ті, за рахунок яких реалізується дана потреба.

Слід враховувати сезонні коливання рухової активності. Взимку вона, як правило, знижується на 10-15% по відношенню до літнього періоду.

Профілактика шкідливих звичок. Шкідливі звички – куріння, вживання алкоголю і наркотиків – згубно впливають на організм людини, знижують розумову працездатність. Вони не сумісні із заняттями фізичними вправами, здоровим способом життя.

Куріння – шкідлива і небезпечна звичка, яка розвивається за принципом умовного рефлексу. При курінні разом тютюновим

димом надходять багато отруйних продуктів. В основному це нікотин і смолисті речовини. Систематичне паління чинить негативний вплив на центральну нервову систему і на організм в цілому. Смертельна доза нікотину для людини – 50 мг (при викурюванні 1 сигарети в організм надходить близько 1 мг нікотину). У курців часто відзначаються головні болі, порушення сну, зниження розумової працездатності. Куріння також викликає різні захворювання серцево-судинної і дихальної систем.

Вживання алкогольних напоїв, як і куріння, веде до різких порушень здоров'я. Встановлено, що навіть малі дози алкоголю пригнічують гальмівні процеси в центральній нервовій системі, що порушує необхідний баланс між гальмівними і збудливими процесами на користь останніх. При цьому у людини різко знижуються розумові здібності. Вона не може швидко і точно мислити, стає неуважною. Разом з цим порушується і фізична працездатність, зменшується швидкість рухових реакцій, знижується сила, погіршується точність рухів.

Слід особливо підкреслити соціальні негативні наслідки алкоголізму. Вживання алкоголю найчастіше є причиною кримінальних злочинів, травматизму і нещасних випадків. Повна відмова від алкогольних напоїв – запорука доброго здоров'я, успішного навчання та успіху в житті.

До шкідливих звичок відноситься вживання наркотиків. Їх основна властивість – здатність викликати стан ейфорії. Прилучення до наркотичних речовин пов'язано з процесом стійкого звикання («залежності») до них. З часом формується психічна, а потім і фізична залежність від наркотиків. При передозуванні наркотиків нерідкі випадки смерті. При звикання до препарату відмова від нього викликає стан абстиненції, який супроводжується спазмами і болями м'язів, у попереку.

Систематичне вживання наркотиків призводить до різкого виснаження організму, зміни обміну речовин, психічним розладом, погіршення пам'яті, появи стійких маячних ідей, до проявів, схожими з шизофренією, деградації особистості. Загальна деградація настає в 15-20 разів швидше, ніж при зловживанні алкоголем.

Отже, наркотики, алкоголь, нікотин та інші наркотичні речовини шкодять всьому організму людини. Вони несуть у собі суспільну і валеологічну небезпеку (деградація особистості, хронічні захворювання, смерть). Тому так важливо покласти край шкідливим звичкам. Краще вести здоровий спосіб життя і не вкорочувати собі віку.

Висновки. Особливу увагу в даний час слід приділяти формуванню здорового способу життя студентів. Зокрема здоровий спосіб життя – це спосіб життя, заснований на принципах моральності, раціонально організований, активний, трудовий, що гартує і, в той же час, що захищає від несприятливих впливів навколишнього середовища, що дозволяє до глибокої старості зберігати моральне, психічне і фізичне здоров'я.

Таким чином, тільки добре організована пропаганда медичних та гігієнічних знань сприяє зниженню захворювань, допомагає виховувати здорове, фізично міцне покоління. У формуванні здорового способу життя пріоритетною повинна стати роль освітніх програм, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я студентів, формування активної мотивації піклування про власне здоров'я і здоров'я оточуючих.

Список використаних джерел:

1. Абаскалова Н.П. Теорія і практика формування здорового способу життя учнів і студентів у системі "школа-вуз": автореф. докт. дис. / Н.П. Абаскалова. – Барнаул, 2000. – 48 с.
2. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – 2-е изд., доп., перераб. / И.И. Брехман. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 186 с.
3. Иванова С.Ю. Влияние физкультурно-оздоровительной деятельности вуза на формирование потребности студентов в здоровом образе жизни: автореф. дисс. ... канд. пед. наук: 13 00.01 / С.Ю. Иванова; Кемеровский государственный университет. – Кемерово, 2007. – 23 с.
4. Козлова В.А. Упровадження здоров'язберігальних технологій у процес фізичного виховання студентів / В.А. Козлова // Гуманітарний вісник. – Переяслав-Хмельницький, 2011. – № 21. – С. 119-123.
5. Марков В.В. Основи здорового способу життя та профілактика хвороб / В.В. Марков. – М.: Академія, 2001. – 320 с.
6. Основи здоров'я і фізична культура: програма для загальноосвіт. навч. закладів: 1-11 кл. / М.Д. Зубалій; М-во освіти і науки України, Ін-т проблем виховання АПН України. – К.: Початкова школа, 2001. – 112 с.
7. Романова С.П. Организационно-педагогическое сопровождение здоровьесберегающей деятельности учителя физической культуры: автореф. дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / С.П. Романова; Кемеровский государственный университет. – Кемерово, 2010. – С. 7-8.

The article highlights the most topical issues of the basics of a healthy way of life of students, and are the main risk factors lifestyle, the lifestyle of the student as a certain way of integration needs and the relevant activities and structure of the image of life in the relationship of subordination and coordination of the different activities of life.

State of health of students, largely depends on the lifestyle. In this context, particular attention is paid to the organization of their healthy lifestyle.

Key words: health, students, healthy lifestyle organization.

Отримано: 4.09.2013