

## ШЛЯХИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Науменко Н. В.<sup>1</sup>, Козлов А. В.<sup>2</sup>, Дрожик Л. В.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Національний фармацевтичний університет, м. Харків, Україна

<sup>2</sup>Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, м. Харків,  
Україна

**Анотація.** У тезах розглянуто проблему нездоров'я сучасної студентської молоді; схарактеризовано сутність феномену «здоров'я» як динамічної категорії, що несе в собі фізичне, соціальне, психічне та духовне навантаження; виявлено шляхи формування здоров'я молодого покоління на освітньо-виховному рівні.

**Ключові слова:** здоров'я, складові здоров'я, студентська молодь, заклади вищої освіти.

**Вступ.** Проблема здоров'я молоді в умовах сьогодення набуває глобального значення, яка на соціальному рівні визначає його можливості щодо суспільного існування, а на індивідуальному рівні – його можливості щодо саморозвитку, самовдосконалення та самоактуалізації. Соціально-економічні негаразди, які останнім часом відбуваються в світі та державі, розвиток інформаційно-комунікативних технологій, вільний доступ до будь-якої інформації, масове поширення шкідливих звичок, пропаганда моральної розбещеності, агресії та жорстокості призвели до нездоров'я підростаючого покоління та студентської молоді. Відповідальність за це покладається не тільки на батьків та соціальне оточення, а й, великою мірою, на систему освіти будь-якого рівня, оскільки формування здорової особистості починається з родини, школи, і продовжується в студентському віці, де створюється підґрунтя та відбувається засвоєння моральних норм поведінки, формується соціальна спрямованість, відповідальне ставлення до власного життя та благополуччя. Реальна освітня практика поки що не в достатній мірі забезпечує

збереження й поліпшення стану здоров'я сучасної молоді, що змушує замислитись кожного щодо майбутнього здоров'я нації в цілому.

**Мета дослідження** є висвітлення актуальних шляхів збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді у закладах вищої освіти.

**Матеріали та методи** – теоретичні: аналіз наукової літератури для визначення стану розробленості досліджуваної проблеми; практичні: опитування, бесіди, тестування, спостереження для виявлення шляхів збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді.

**Отримані результати.** Аналіз наукової літератури та публікацій щодо еколого-демографічної ситуації, що склалася на початку нового тисячоліття, змушує замислитись кожного, хто дбає про власне життя і здоров'я, про майбутнє своїх нащадків і людства взагалі та про необхідність зміни наших уявлень про здоров'я людини як феномен.

В своїх дослідженнях В. Бобрицька зазначає, що ситуація зі станом здоров'я населення в Україні погіршується ще й низьким рівнем знань переважної більшості людей щодо фундаментальних

законів раціонального формування, збереження та зміцнення свого власного здоров'я впродовж усього життя, у зневажливому й нерідко безвідповідальному ставленні до цієї єдиної онтологічної цінності, якою природа нагороджує людину разом із життям [1].

Єдиним способом розв'язання проблеми є кардинальна зміна поглядів людини на причини та наслідки нездоров'я. А досягти цього можна лише шляхом перебудови системи освіти та виховання людини, набуття знань, що дозволяють їй здійснювати гармонійний розвиток згідно з вимогами сьогодення [2].

Поняття «здоров'я» достатньо складне та характеризується результатом взаємодії людини з навколишнім середовищем, умовами її існування, головними мотивами її поведінки та світогляду. На сьогодні немає загальноприйнятого визначення дефініції «здоров'я». Існує більше ніж 480 тлумачень цієї категорії [2].

Ми погоджуємося з О. Савченко, яка зазначає, що здоров'я людини це динамічна категорія, що несе в собі фізичне, соціальне, психічне та духовне навантаження, яка інтегрує чотири складові, що є взаємодіючими, взаємовпливаючими один на одного, інтегруючись, створюють здоров'я людини як цілісність і як цінність [4].

У наукових працях сучасних науковців поняття «здоров'я» тісно пов'язано з поняттям «здоровий спосіб життя».

В своєму дослідженні Ю. Лисицин писав: «Здоровий спосіб життя...краще досягнути на основі вивчення складових здоров'я людини, і, перш за все, умов і виконання їх у тому суспільному договорі, який, по суті, укладає кожний громадянин з державою і суспільством і згідно з яким кожен зобов'язаний вести здоровий спосіб життя для захисту та охорони свого здоров'я і здоров'я інших, а суспільство, держава через свою соціальну політику повинні забезпечувати умови для реалізації здорового способу життя» [3].

Одним із пріоритетних завдань перебудови та модернізації системи вищої освіти в сучасних умовах є формування та розвиток всебічно розвиненої, духовно збагаченої особистості, яка знаходиться в гармонійному стані із собою та навколишнім світом, що передбачено певними концептуальними й директивними документами.

Утвердження феномену здоров'я як цінності визначається політикою держави та реалізується на правовому, соціально-економічному, юридичному, медичному, освітньо-виховному, культурологічному та екологічному рівнях.

На освітньо-виховному рівні заклади вищої освіти мають забезпечувати формування життєвого пріоритету здоров'я, виховання мотивації у студентської молоді щодо необхідності дотримуватись здорового способу життя, оволодіння сучасними технологіями формування, збереження та зміцнення всіх складових здоров'я: фізичного, психічного, соціального та духовного.

З метою реалізації низки державних проєктів щодо збереження та зміцнення здоров'я молоді, формування здорового способу життя населення, закладами вищої освіти, зокрема Національним фармацевтичним університетом та Харківським національним педагогічним університетом імені Г. С. Сковороди, ведеться активна оздоровча робота зі студентами. Переглянуто та оновлено програми фізичного виховання студентської молоді з метою широкого використання інноваційних форм, методів та засобів фізичної культури для більш ефективного впливу на *фізичний розвиток* студентів; підтримується постійна участь студентів у загальноміських та загально-університетських спортивних заходах та змаганнях.

Серед інноваційних форм, завдяки яким студенти залучаються до оздоровлення навіть у позааудиторний час, є челенджи в соціальних мережах («Виконай 20 віджимань та передай товаришу», «Покажи свою ранкову зарядку» та ін.); спортивно-інтелектуальні змагання «Квести» з великими відстанями

між пунктами; проведення та популяризація сучасних форм фізичної активності (паркур, турнікмен, велотріал, фрірайд, скейтбординг); спортивно-історичні змагання серед студентів з козацькими традиціями «Кубок отамана», «Джура» та ін.

*Психічна складова здоров'я* реалізується через психологічні та соціально-психологічні тренінги, які проводяться зі студентами, та спрямовані на краще розуміння ними власного внутрішнього світу, усвідомленню можливостей зміни себе на краще, допомагають зрозуміти власні почуття, переглянути сформовані стереотипи, навчають ефективним моделям поведінки, комунікаціям і взаєморозумінню. Найкращими, на думку студентів, є тренінги: «Пізнай себе», «Мій емоційний інтелект», «Позитивне мислення», «Конфлікти. Як їх долати?» та інші.

Еколого-валеологічні заходи («Здоров'я молоді – здоров'я нації», «Друге життя», «Молодь – проти СНІДу» та ін.), які постійно проводяться на факультетах, формують *духовне здоров'я* молоді. Під час заходів студенти мають можливість відчувати себе маленькою частиною великого Всесвіту та усвідомити значення особистого прикладу для збереження здоров'я нації та світу в цілому.

Як часто ми зустрічаємося в своєму житті з образами чи нерівністю? Як подолати агресію і жорстокість? Для ґрунтовного висвітлення цієї проблеми, з метою зміцнення та збереження *соціального здоров'я* студентів, Вченою Радою ХНПУ імені Г. С. Сковороди було затверджено «Положення про

дискримінацію і сексуальне насилля, а також створено Комісію із запобігання і протидії дискримінації і сексуального насилля». Якщо у будь-кого виникла проблема, можна завжди отримати кваліфіковану допомогу й дружню підтримку від фахівців.

**Висновки.** Таким чином, збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді визначається способом їхнього життя, який інтегрує потреби студентів та відповідно до них види діяльності. Спосіб життя не можна нав'язати. Кожна людина самостійно формує свій спосіб життя і своє мислення. Проте система освіти має можливість вплинути на зміст та характер способу життя окремої людини, групи чи колективу, створюючи комфортні умови для всебічного гармонійного розвитку молодого покоління.

#### **Список літератури:**

1. Бобрицька В.І. 2006. Формування здорового способу життя у майбутніх учителів : монографія. Полтава, 432 с.
2. Бойчук Ю.Д., Науменко Н.В. 2018. Підготовка майбутніх учителів до формування духовного здоров'я молодших школярів : теоретико-методичні аспекти : монографія. Харків, 128 с.
3. Лисицын Ю.П. 1991. Формирование здорового образа жизни, санология – политика и практика в СССР. Советское здравоохранение. № 7. С. 5 – 9.
4. Савченко О.Я. 2002. Реформування шкільної освіти і реалізація її оздоровчої функції. Шлях освіти. № 1. С. 2– 6.