

УДК: 796. 863.084

Г. Ралло

(Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя)

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ ТА ЙОГО СКЛАДОВІ

За даними офіційної статистики в Україні приблизно 70% дорослого населення має низький та нижчий за середній рівні фізичного здоров'я. 22,6 % студентів України мають середній рівень фізичного здоров'я, 33,5 % - низький, лише 6,7 % мають рівень фізичного здоров'я вище за середній і 0,8 % - високий.

Проблему формування здорового способу життя досить ретельно висвітлюють у багатьох соціально-філософських, педагогічних, соціологічних, медичних працях.

Особливої актуалізації ця проблематика набула у другій половині ХХ століття. Все у людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через діяльність з оздоровлення умов життя – праці, відпочинку, побуту – є здоровим способом життя (ЗСЖ).

Складові ЗСЖ містять різноманітні елементи, які охоплюють усі сфери здоров'я – фізичну, психічну, соціальну та духовну. Всі ці складові невід'ємні одна від одної, вони тісно взаємопов'язані і саме разом, у своїй сукупності визначають стан здоров'я людини.

До сфери фізичного здоров'я включають такі чинники, як індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, перебігу фізіологічних функцій організму в різних умовах спокою, руху, довкілля, генетичної спадщини, рівня фізичного розвитку органів і систем організму. Безумовно, що важливою складовою ЗСЖ є рухова активність – фізична культура і спорт, використання засобів різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення сил після фізичних і психічних навантажень.

У сучасних умовах суцільної автоматизації та комп'ютеризації виробництва, коли обсяг фізичного навантаження під час професійної діяльності різко зменшується, ці питання набирають особливої важливості. Проте не менш вагомими складовими ЗСЖ є й інші чинники, такі як харчування (у тому числі споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів), побут (якість житла, умови для пасивного і активного відпочинку), умови праці.

Необхідно також зауважити, що на формування ЗСЖ впливає сфера психічного здоров'я, яка охоплює індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, наприклад збудженість, емоційність, чутливість. Психічне життя індивіда складається з потреб, інтересів, мотивів, стимулів, установок, цілей, уявлень, почуттів тощо. Разом з тим стан здоров'я індивіда обумовлює також духовне здоров'я, яке залежить від духовного світу особистості, зокрема складових духовної культури людства – освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики.

Соціальні чинники і складові створюють відчуття соціальної захищеності (або незахищеності), що суттєво позначається на здоров'ї молоді, оскільки вони тісно пов'язані з економічними чинниками, стосунками індивіда із сім'єю, організаціями, з якими створюються соціальні зв'язки, – праця, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоров'я тощо. На ЗСЖ впливають також вагомість різниці у прибутках різних соціальних прошарків суспільства, рівень матеріального виробництва, технологій.

У реальному житті всі чотири складових – соціальна, духовна, фізична, психічна діють одночасно, тому їхній інтегрований вплив визначає стан здоров'я людини як цілісного складного феномена і формує його спосіб життя.