

Матеріали Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції  
«Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку»: Зб. наук.  
праць. Переяслав, 19 жовтня 2021 року Вип. 73. Вип. 73. 151 с. стор. 82-86

*Мила Долинна*

*(Київ)*

## **ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ – ГОЛОВНИЙ ЧИННИК ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ**

*Здоров'я нації – суттєвий показник суспільного та економічного розвитку держави, її майбутнє. Адже більшість хвороб у дорослому віці є наслідком умов та способу життя в дитинстві та юності.*

*Згідно із сучасними дослідженнями, серед загальної кількості студентства, до моменту набуття вищої освіти, здоровими залишаються лише 6%, близько 45-50% випускників мають морфофункціональні відхилення, а 40-60% – хронічні захворювання, третя ж частина випускників мають обмеження у виборі професії.*

*Проблема здоров'я і формування здорового способу життя в даний момент є надзвичайно важливою і ми говоримо сьогодні про неї, як про глобальну загрозу для всієї нації. Для її вирішення, ми повинні усвідомити значущість самого поняття «здоровий спосіб життя».*

**Ключові слова:** *здоровий спосіб життя, фізична культура і спорт, рухова активність.*

*The health of the nation is an essential indicator of the social and economic development of the state, its future. After all, most diseases in adulthood are the result of conditions and lifestyles in childhood and adolescence.*

*According to modern research, among the total number of students, by the time of higher education, only 6% remain healthy, about 45-50% of graduates have morphofunctional disorders, and 40-60% - chronic diseases, and a third of graduates have restrictions in choosing a profession .*

*The issue of health and the formation of a healthy lifestyle is extremely important at the moment, and today we talk about it as a global threat to the whole nation. To solve it, we must realize the importance of the very concept of "healthy living".*

**Key words:** *healthy lifestyle, physical culture and sports, physical activity.*

Турбота про власне здоров'я – це безпосередній обов'язок кожного з нас. Берегти здоров'я треба змолоду – займатися фізичною культурою і спортом, загартовувати свій організм, дотримуватися правил особистої гігієни – одним словом вести правильний, здоровий спосіб життя.

Значна частина молоді вважає здоров'я цінністю, проте піклуватися про нього вона не зовсім готова. Необхідний перегляд ставлення до здоров'я студентів. Обов'язковим і безпосереднім результатом освіти, має стати формування культури здорового способу життя. Тому, пріоритетним завданням системи освіти є формування в особистості відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я свого оточення як найвищих суспільних та індивідуальних цінностей.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), здоров'я – це стан фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів.

На сьогоднішній день виділяють такі складові здоров'я: фізичне, психічне (емоційне, інтелектуальне), соціальне, особистісне, духовне.

Здоров'я людини залежить від ряду факторів. За даними ВООЗ, здоров'я людини на 50- 55 % визначається умовами і способом життя, на 25 % – екологічними умовами, на 15-20 % воно обумовлено генетичними факторами і лише на 10-15 % – діяльністю системи охорони здоров'я. Звертаючи увагу на співвідношення факторів, які визначають здоров'я людини, ми бачимо, що головним чинником, котрий найбільше зумовлює стан здоров'я – є спосіб життя. Тому, перспектива поліпшення здоров'я найбільше пов'язана з системною діяльністю щодо формування здорового способу життя (ЗСЖ) населення.

Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) – це спосіб життя, заснований на принципах моральності, раціонально організований, активний, трудовий, загартовуючий і,

в той же час, захищаючий від несприятливих впливів навколишнього середовища, що дозволяє до глибокої старості зберігати моральне, психічне і фізичне здоров'я. ЗСЖ поєднує такі компоненти діяльності: режим праці і відпочинку, організацію сну, режим харчування, організацію рухової активності, виконання вимог санітарії, гігієни, загартування, профілактику шкідливих звичок, культуру міжособистісного спілкування, психофізичну регуляцію організму, культуру сексуальної поведінки. Розглянемо деякі з цих компонентів.

**Режим дня** – це доцільний розподіл часу на сон, раціональне харчування, режим праці і відпочинку та ін.

При організації режиму дня необхідно враховувати особливості роботи навчального закладу, розкладу занять, індивідуальні особливості організму, біоритми, а також оптимально використовувати наявні умови.

Неправильно організований режим дня може нанести шкоду здоров'ю: згубно впливає на працездатність студентів, засвоюваність навчального матеріалу, настрій, збалансований обмін речовин в організмі і т.д. Тому, налагодження раціонального способу життя має велике значення. Якщо зі студентської пори правильно організувати режим своєї праці і відпочинку, то це буде запорукою того, що в майбутньому надовго збережеться бадьорість і творча активність.

Необхідною умовою збереження здоров'я у процесі навчання є чергування праці і відпочинку. Для відновлення організму після праці, характер відпочинку повинен бути протилежний праці, а саме: тим, хто працює фізично, відпочинок має бути без додаткових фізичних навантажень, а тим, хто має розумову працю, під час відпочинку повинні мати фізичне навантаження.

**Сон** – є основним видом відпочинку, потреба в сні є життєво необхідною.

Біологічне значення сну полягає в необхідності відновлення енергетичного потенціалу і структури нервових клітин розвантаження мозку від надмірної інформації, переведення важливої інформації в довготривалу пам'ять.

Постійні недосипання загрожують виснаженням нервової системи, зниженням працездатності, ослабленням імунітету, погіршенням самопочуття. Повноцінний міцний сон – одна з найважливіших умов гарного самопочуття. Під час навчання студентам доводиться освоювати дуже багато інформації, тому спати рекомендується не менше 6-7 годин, а під час сесії – не менше 8 годин. Не рекомендується також і надмірно тривалий сон – він є шкідливий з фізичної точки зору, так як порушується кровообіг і робота органів травлення. Лягати спати бажано в один і той же час і найсприятливішим для сну

вважається час від 22.00-23.00 і до 6-7 години. Для кращого сну, ввечері добре зробити невелику пішу прогулянку, кімнату добре провітрити, а ще краще спати з відкритою кватиркою. Вечеряти треба не пізніше ніж за 2-2,5 год до сну.

**Харчування.** Культура харчування має велике значення у формуванні здорового способу життя студентів.

*Раціональне харчування* – це фізіологічно повноцінне вживання їжі людьми з урахуванням статі, віку, характеру праці та інших факторів. Передбачає своєчасне постачання організму смачною та корисною їжею, що містить поживні речовини – білки, жири, вуглеводи, вітаміни, макро- та мікроелементи, які людина повинна отримувати в оптимальній для організму кількості та в певних співвідношеннях, що забезпечує нормальне функціонування усіх систем та органів.

Їжа студентів повинна бути різноманітною і повноцінною, щоб отримувати в потрібній кількості всі необхідні основні поживні речовини. Необхідно встановити регулярний прийом їжі, бажано в один і той же час. Проміжки між прийомами їжі не повинні бути занадто великими (не більше 5 годин). Оптимально харчуватися 4-5 разів на добу маленькими порціями.

Середні норми співвідношення білків, жирів та вуглеводів у харчуванні повинні бути 1:1:4.

У раціоні студентів, організм яких ще не закінчив рости, на добу на кожен кілограм маси тіла кількість білків має становити 2 г, жирів 1-1,2 г, вуглеводів 4-5 г. При регулярних заняттях фізичними вправами потреба в вуглеводах підвищується. Вода в добовому раціоні студента повинна складати 2-2,5 літра.

Важливо дотримуватися енергетичного балансу, тобто витратити стільки ж енергії, скільки і отримувати з їжі. Недотримання балансу загрожує порушенням обміну речовин, надлишковою вагою. За встановленими нормами калорійність для юнаків-студентів становить 3000 ккал в день, для дівчат – 2600 ккал. При заняттях спортом і фізичною культурою калорійність їжі повинна підвищуватися приблизно на 700-1000 ккал, залежно від інтенсивності навантажень.

Негативні наслідки неправильного харчування відчуються не відразу. З часом з'являється нездужання, організм забруднюється шлаками, що викликає появу багатьох захворювань.

**Рухова активність.** Студенти більшість свого часу проводять в сидячому положенні, мало рухаються, що в свою чергу згубно позначається на всьому організмі в цілому.

Низька фізична активність (гіподинамія) може бути причиною розвитку м'язової атрофії. М'язовий голод для здоров'я людини такий же небезпечний, як і нестача кисню і вітамінів. Відзначається ослаблення діяльності нервової системи, знижується фізична і розумова працездатність, проявляються передчасний розвиток атеросклерозу, серцево-судинні захворювання. Погіршується робота дихальної системи, порушується діяльність системи травлення (погіршується моторика кишечника), знижується імунітет організму, м'язи стають в'ялими, а в тканинах тіла посилюється накопичення жиру.

Для нормального функціонування людського організму і збереження здоров'я необхідна певна «доза» рухової активності.

Оптимальний обсяг рухової активності – визначає той рівень фізичної активності, під час якої досягається найкращий функціональний стан організму. Оптимальна фізична активність дозволяє зберігати або покращити своє здоров'я, знижує ризик виникнення захворювань. Вона може бути досягнута за рахунок таких занять, як – ходьба, біг, плавання, піші та велопогулянки на свіжому повітрі, занять рухомими видами спорту, танцями, а також виконанням гімнастичних вправ. Такі заняття знімають напругу трудового дня, заспокоюють збуджені нервові центри, регулюють дихання. Займатися потрібно по 1,5-2 години раз в 2 дні. Обов'язково слід дотримуватись фізіологічних принципів тренування: поступово збільшувати складність вправ, об'єм й інтенсивність фізичних навантажень, правильно чергувати навантаження та відпочинок між вправами з урахуванням рівня фізичної підготовленості й адаптації організму до навантаження.

Ранкова гігієнічна гімнастика відноситься до обов'язкового мінімуму фізичного тренування. Вона найменш складна, але достатньо ефективна для прискореного включення у навчально-трудоий день завдяки мобілізації вегетативних функцій організму, підвищенню працездатності центральної нервової системи, утворенню визначеного емоційного тла.

Регулярні заняття фізичними вправами допоможуть до мінімуму звести шкідливі наслідки гіпокінезії. Протягом тижня необхідно займатись 12-14 годин різними фізичними вправами. Ефективність занять буде більшою, якщо фізичні вправи поєднувати з процедурами загартування.

**Загартування** – це комплексна система оздоровчих дій, спрямованих на досягнення стійкості організму до шкідливих для здоров'я метеорологічних і інших чинників.

В основі загартування лежить процес нейрогумолярної, умовно-рефлекторної регуляції, ряду функціональних систем, завдяки яким і досягається найбільш

дійсне пристосування організму до постійного змінюючихся умов внутрішнього середовища.

Розрізняють такі форми загартовування: сонячні і повітряні ванни; водні процедури (обливання, обтирання, душі, ванни, зимове плавання), народні форми (ходіння босоніж, використання бані).

При систематичному загартовуванні: нормалізується робота центральної і периферичної нервової системи; стимулюються всі ланки імунітету; судини, змінюють свій тонус відповідно до потреб тіла, регулюючи тепловіддачу, випаровування рідини при потовиділенні, кровопостачання і живлення м'язів і інших тканин. Людина рідше хворіє, стає більш витривалою. При цьому загартовування не вимагає яких-небудь великих витрат, воно доступне всім і використовує сили природи. Загартовування можливо розпочинати у будь-якому віці, незалежно від рівня фізичного розвитку.

**Шкідливі звички** – це звички, що наносять шкоду організму людини, перешкоджають людині розвиватися як розумово (психічно), так і фізично. До шкідливих звичок відносять наступні: паління, вживання алкоголю (алкоголізм), наркоманія, токсикоманія тощо. Такі шкідливі звички призводять до втрати здоров'я – розвитку багатьох хвороб і передчасного старіння, різко скорочують тривалість життя. Шкідливі звички несумісні з заняттями фізичною культурою і спортом.

Таким чином, здоровий спосіб життя є однією з найважливіших складових збереження й зміцнення здоров'я, що дозволяє багатьом людям підтримувати достатній рівень фізичного та психічного здоров'я навіть у складних сучасних екологічних і соціально-економічних умовах.

## ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. Москва, 1990. 257 с.
2. Бутов Р.С. Здоровий спосіб життя, як один з основних чинників збереження та зміцнення здоров'я. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини»*. 2009. Вип. 2. С. 144-146.
3. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. Москва: Гардарики, 2007. 218 с.
4. Дутчак М.В., Благий О.Л. Теоретичні аспекти впливу способу життя на здоров'я молоді. *Вісник ЧДПУ ім. Т.Г. Шевченка. Серія: пед. науки: [науковий журнал]*. Чернігів: ЧДПУ, 2011. Вип. 91. Т.1. С.175-178.
5. Жабокрицька О.В.,

Язловецький В.С. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення: навч. посібник. Кіровоград: РВЦ КДПУ ім. В. Вінниченка, 2001. 187 с.

6. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь. Москва: Гардарики, 2008. 366 с.

7. Лапін В.М. Безпека життєдіяльності людини. Л.: Знання, 2000. 56 с.

8. Олексієнко Я.І., Дудник І.О., Курінна В.В. Основні чинники здорового способу життя молоді: навч.-метод. посіб. Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. 176 с.

9. Чарлтон Э. Основные принципы обучения здоровому образу жизни. *Вопросы психологии*. 1997. № 2. С. 3-14.

10. Цьось А.В., Овчаренко Т.Г. Підготовка студентів до самостійних занять фізичними вправами. *Спортивний вісник Придніпров'я: [наук.-теорет. журн.]*. Дніпропетровськ: ДДІФКС. 2006. № 1. С. 51-56.

11. URL: [www.bsmu.edu.ua/blog/6083-zdoroviy-sposib-zhittya-ta-fizichna-aktivnist-uprofilaktitsi-zahvoryuvan-sertsya/](http://www.bsmu.edu.ua/blog/6083-zdoroviy-sposib-zhittya-ta-fizichna-aktivnist-uprofilaktitsi-zahvoryuvan-sertsya/)