

РІВЕНЬ ЗДОРОВ'Я УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ СУМЩИНИ ТА ПРОБЛЕМА ЙОГО ЗБЕРЕЖЕННЯ

Азаренков В. М., Азаренков А. В.

*Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка, м. Суми,
Національний медичний університет ім. О. О. Богомольця, м. Київ*

Анотація. У статті розглядається проблема збереження та поліпшення здоров'я учнівської та студентської молоді Сумщини. Визначено спосіб життя та рівень здоров'я учнів та студентів.

Ключові слова: стан здоров'я, фізична підготовка, учнівська та студентська молодь, спосіб життя.

Вступ. Проблема збереження здоров'я населення на сучасному етапі існування цивілізації постає надзвичайно гостро, особливо це стосується підростаючого покоління. Здоров'я у всі часи вважалося найвищою цінністю, основною складовою життя людини. Водночас, воно є важливим показником активного творчого життя людини, її благополуччя, самопочуття, радості. Проблема здоров'я нації є головною державною проблемою, вирішення якої впливає на визначення пріоритетних напрямів розбудови країни, реалізацію державної, соціальної, молодіжної політики, розробку і прийняття на різних рівнях таких політичних і управлінських рішень, що дозволять державі більш відповідально ставитися до здоров'я своїх громадян. Тому турбота про здоров'я молодого покоління є одним із найважливіших завдань держави. В основах законодавства України зазначено, що одним із пріоритетних завдань загальноосвітніх та вищих навчальних закладів є охорона і зміцнення здоров'я молоді. Згідно з даними наукових досліджень стан здоров'я людини зумовлений на 10-15% рівнем розвитку медицини, на 20-25% соціальними та природними умовами й на 50-60% - способом її життя. Саме через це Національна доктрина

розвитку освіти України 21 століття своїми пріоритетними напрямками проголошує збереження та зміцнення здоров'я молоді.

Протягом останніх років в Україні склалась тривожна тенденція різкого погіршення здоров'я і фізичної підготовки до праці учнівської та студентської молоді. Публікації останніх років з питань національного відродження України свідчать, що стан здоров'я української нації викликає тривогу [4]. Спеціалісти з питань охорони здоров'я населення підкреслюють, що у 60-ті роки минулого століття українці були серед лідерів у тривалості життя, тепер – на передостанньому в Європі. На 6 років скоротилася тривалість життя, більш як на 10 років – тривалість здорового життя. Тому на даному етапі розвитку України все гостріше постає проблема виховання здорового способу життя, збереження і зміцнення здоров'я людей, і в першу чергу молоді. Країні необхідне покоління з високим рівнем освіченості, культури і здоров'я, здатне сприймати загальнолюдські цінності, творчо, продуктивно діяти протягом тривалого часу в будь-якій галузі соціальної практики. На сьогодні в Україні такого покоління бракує. У зв'язку з екологічною і демографічною ситуацією, недбалим ставленням до власного здоров'я, поширенням серед учнівської та студентської молоді шкідливих звичок ця проблема є дуже актуальною [3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останнім часом Україна поступово перетворюється на країну соціального лиха. Існує проста форма визначення соціального стану нації – який стан її здоров'я, такий і образ у світі. А він зараз такий, що на Україну дивляться в Європі як на зникаючу націю. По тривалості життя Україна займає 74 місце у світі та 37 у Європі. Аналіз статистичних даних за останнє десятиріччя свідчить про те, що Україна перебуває в стані демографічної кризи, яка характеризується депопуляцією, старінням населення та скороченням середньої тривалості життя. Це негативно впливає на розвиток економічної ситуації, рівень добробуту населення та знижує роль України в міжнародному співтоваристві. Протягом 2000-2010 рр. чисельність населення в Україні скоротилася більше ніж на 3 млн. чоловік. За

прогнозами спеціалістів до 2050 року кількість мешканців в Україні зменшиться на 15 млн чоловік. Сучасна Україна має невтішні показники захворювання молоді, яка навчається: близько 90% юнаків та дівчат мають відхилення в стані здоров'я, понад 50% - незадовільну фізичну підготовленість. Тільки 11% учнів та студентів не мають хронічних соматичних захворювань. 75% дітей страждає на одне чи декілька захворювань, абсолютно здоровими народжуються лише 6% малюків. Якщо на початку 90-х років Україна за показниками здоров'я займала 40 місце у світі, то на сьогодні вона змістилася далеко назад і займає позицію у другій сотні. Це наслідок багатьох чинників. В першу чергу це ігнорування правил здорового способу життя, від якого на 50% залежить тривалість життя людини. Ситуацію з тютюнопалінням, вживанням алкоголю, наркотиків, розповсюдженням ВІЛ-СНІДу, туберкульозу можна розглядати як епідемію. На сьогодні в Україні налічується 16,5 млн курців. Цей показник надав Україні ганебне перше місце в Європі і друге у світі. На одного українця припадає в рік понад 2500 цигарок, тобто по 7 цигарок щодня. Щороку тисячі українців помирають від хвороб, спричинених тютюнопалінням. За найновішими даними через фінансову кризу українці стали ще більше палити. Якщо цей процес не зупинити, то ми станемо першими за вживанням тютюну і у світі.

Ще одна біда України – вживання алкоголю. За даними ВООЗ, щодо України, рівень вживання чистого алкоголю на одну людину в середньому становить 15,6 літрів на рік. За підрахунками цієї організації незворотне пошкодження, самогеноцид народу настає при обсязі споживання 9 літрів чистого алкоголю на душу населення. Що ж конкретно до молоді, то майже 90% підлітків до 18 років хоча б один раз спробували алкоголь, а 40% вживають його регулярно. І лише 3,9% опитаних зазначили, що є абстейнерами, тобто людьми, які принципово ніколи не вживають спиртних напоїв.

Низка авторів [1; 3; 4] вказують на погіршення стану здоров'я під час навчання у вищому навчальному закладі. Ситуація яка склалась у вищих

навчальних закладах України характеризується розумовим перевантаженням студентів, відсутністю повноцінного відпочинку, недостатнім забезпеченням побуту, розбалансованим і неповноцінним харчуванням, зростанням нервово-психічної напруги протягом всього навчального процесу, зниженням інтересу до фізичного виховання і самостійних занять фізичними вправами, низькою загальною фізичною активністю. Перехід до студентського життя пов'язаний зі зміною способу життя, побуту, часто місцем проживання. Впровадження нових технологій, інтенсифікація навчання потребують нервово-емоційного і фізичного навантаження студентів, що призводить до суттєвої перебудови психічних і фізіологічних станів. Кожен третій студент і кожна п'ята студентка переживає психологічний стрес. Кожен десятий студент може дозволити собі більш-менш повноцінне харчування. У багатьох відсутня мотивація до праці, бажання займатися спортом. 30% студентів не мають потреби в заняттях фізичною культурою, 9 з 10 студентів мають відхилення в стані здоров'я. Більше 60% випускників вузів, по заявам роботодавців не готові фізично працювати з тією інтенсивністю і віддачею, якої потребують ринкові відносини, що об'єктивно стримує науково-технічний прогрес в нашій державі. Всі ці негаразди при несформованій потребі студентів до здорового способу життя, негативно впливають на стан їхнього здоров'я.

Аналіз наукової літератури, присвячений проблемі здоров'я учнівської та студентської молоді, показує, що за останні роки вона стала ще більш актуальною. У роботах [1; 4] відзначається, що кількість студентів спеціальної медичної групи збільшилася з 10 до 20–25%, у деяких вузах досягає 40 % від загальної кількості студентів. За час навчання у вузі здоров'я студентів не поліпшується, більше того відзначається його погіршення, надмірне збільшення ваги відзначається у 53% чоловіків і 64% жінок. До другого курсу кількість випадків захворювань збільшується на 23%, а до четвертого – на 43%. Чверть студентів переходить у більш низьку медичну групу. Лише 5% студентів

показують високий рівень здоров'я, 6% вище середнього, 18% середній, 27% нижче середнього та 44% низький рівень.

Не краще виглядає на цьому фоні і Сумщина. За даними управління охорони здоров'я Сумської обласної державної адміністрації 28% дітей віком до 17 років визнані здоровими, 69% мають відхилення у стані здоров'я, а 3% – хронічні патології. Значно погіршився стан здоров'я у дітей шкільного віку, особливо старших класів. Майже в 2 рази збільшилися порушення гостроти зору, в 2,5 рази – порушення постави, а сколіозу – аж у 8,9 рази. Найчастіше учні страждають на захворювання органів дихання, нервової системи, захворювання ока, додаткового апарату. Статусу хронічних патологій набули захворювання шлунково-кишкового тракту, органів дихання та нервової системи. Все більшою проблемою для суспільства стає вживання алкоголю та наркотиків дітьми у віці 15-17 років. 77% підлітків Сумщини вживають алкогольні напої, і лише 14% займаються спортом. Значно погіршилося здоров'я і майбутніх мам: 75% дівчат мають хронічні соматичні захворювання, 10-15% – гінекологічні розлади, які обмежують їх фертильність. Поширеність андрологічних захворювань сягає 56%, а це, в майбутньому, – безпліддя.

Визначення стану здоров'я та способу життя учнів загальноосвітніх шкіл та студентів вищих навчальних закладів, враховуючи вищевикладене, є досить актуальною проблемою, яка має важливе значення для створення системи управління здоров'ям населення.

Мета роботи: виявлення способу життя учнів та студентів та визначення їх рівня здоров'я.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, анкетування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження проводилося шляхом опитування учнів старших класів Сумської гімназії № 1 та студентів I-IV курсів Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка. З метою визначення способу життя учнів та студентів

проводилося опитування за запропонованою нами анкетною. Рівень здоров'я визначався шляхом опитування за методикою Войтенка [2]. Всього було опитано 240 учнів та студентів. Проведене анкетування дозволило з'ясувати, чи ведуть учні та студенти здоровий спосіб життя. На запитання: «Чи вважаєте Ви, що Ваш спосіб життя є здоровий?» респонденти відповіли таким чином: кожен п'ятий (22,6%) вказує, що його спосіб життя є здоровий, приблизно така ж кількість респондентів (23,4%) відповіли, що їхній спосіб життя швидше здоровий, ніж не здоровий. Необхідно зазначити, що значна кількість опитуваних (38,3%) вказали на те, що їхній спосіб життя швидше нездоровий, ніж здоровий; 11,4% респондентів зазначили, що їм важко визначитися із відповіддю і лише 4,3% вказали, що їхній спосіб життя є нездоровий.

Спосіб життя визначався нами також за методикою В. С. Лозинського [5]. Так, встановлено, що у більшості учнів та студентів (62,3%) спосіб життя здоровий, але при умові корекції звичок, його можна би поліпшити.

Зазначимо, що лише третина опитуваних (31,4%) вказує на здоровий спосіб життя. На неправильний спосіб життя, який терміново вимагає зміни звичок, вказали незначна кількість опитуваних (6,3%).

Опитування за методикою В. П. Войтенка [2] дозволило встановити, що ідеальний рівень здоров'я мають лише 6,7%, в той же час значно більша кількість опитаних вказали на добрий рівень здоров'я (40,8%) та посередній (35,8%). Задовільний рівень здоров'я мають 14,1% учнів та студентів. Незадовільний рівень здоров'я виявлено у 2,6% опитуваних.

Висновки:

1. Результати дослідження дозволяють зробити висновок, що лише третина учнів та студентів ведуть здоровий спосіб життя і відзначаються добрим здоров'ям. Більшість респондентів ведуть не зовсім здоровий спосіб життя і його необхідно коригувати.

2. У багатьох респондентів несформована потреба піклуватися про власне здоров'я.

3. Переважна більшість респондентів вважають що вони мають добре здоров'я, спостерігається явно завищена на нашу думку самооцінка рівня здоров'я.

4. Проблема збереження та поліпшення суспільного здоров'я залишається актуальною і повинна розглядатися як така, що становить небезпеку подальшому відтворенню генофонду нації.

Перспективи подальших досліджень полягають у використанні педагогічного механізму виховання здорового способу життя з метою покращення рівня здоров'я учнівської та студентської молоді.

Список використаної літератури

1. Віленський М. Я. Здоровый образ жизни студенток: сущность, строение, формирование. М.: Советский спорт, 2006. С. 14–21.

2. Войтенко В. П. Здоровье здоровых. К.: Здоров'я, 1991. 248 с.

3. Демографічна криза в Україні: її причини і наслідки [за ред. С. И. Пирожкова]. К.: 2003. 231 с.

4. Кириченко Т. Г. Формування здорового способу життя студентів педагогічного вузу в процесі фізичного виховання: дис...канд. пед. наук: 13.00.01 / Т. Г. Кириченко. К., 1998. 188 с.

5. Лозинский В. С. Учитесь быть здоровыми. К.: Центр здоров'я, 1993. 160 с.