

ВПЛИВ ОСНОВНИХ ЧИННИКІВ НА СТАН ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

*Безніс П.С., ст. викладач
Харківський національний автомобільно-дорожній університет*

Підтримання високого рівня працездатності, успішна адаптація до умов навчання у ЗВО залежить від стану здоров'я людини. Ефективним способом зміцнення здоров'я є здоровий спосіб життя, який передбачає дотримання певних правил, що спрямовані на підтримання та розвиток високого рівня життєдіяльності, що базується на оптимальному режимі праці й відпочинку, раціональному харчуванні, вмінні знімати надмірне психофізичне напруження, утриманні від шкідливих звичок, рухового режиму [1].

Всесвітня організація охорони здоров'я визначила, що здоров'я - це не тільки відсутність захворювання, а й стан душевного та соціального благополуччя людини. Турбота про здоров'я студентів передбачає не тільки боротьбу із захворюваннями, а й профілактику захворювань, а також розробку здорового способу життя.

Комплексний аналіз психічних, біологічних і соціологічних чинників, що впливають на студентів, дав змогу визначити, що під терміном здоров'я слід розуміти комфортність внутрішнього стану, де присутня висока біологічна та соціальна активність.

Стан здоров'я залежить від безлічі внутрішніх і зовнішніх чинників, які різною мірою впливають на здоров'я і можуть поліпшити або погіршити його. Це насамперед біологічні та психологічні чинники, властивості особистості, що практично не піддаються переробці, зумовлені спадковістю, темпераментом, типом вищої нервової діяльності. Вважається, що здоров'я на 15-20% залежить від цих чинників [2].

Соціально-економічні та політичні чинники діють через умови праці та життя. Серед соціально-економічних причин, що безпосередньо впливають на здоров'я населення, названо такі: надмірні стресові навантаження, що послаблюють стійкість організму, сприяють зростанню алкоголізму, наркоманії; зниження життєвого рівня значної частини населення і, як наслідок, погіршення харчування, побутових умов [3].

Генетичні чинники здоров'я людини визначаються тією генною програмою, яку вона успадковує від батьківських хромосом. Змінити їх протягом життя одного-двох поколінь неможливо. Для цього необхідно набагато більше часу.

Навколишнє середовище можна розділити на фізичне (повітря, вода тощо) і соціальне (середовище, в якому ростуть діти, стосунки в сім'ї, темпи соціальних змін тощо). За такого підрозділу видно, що ми якоюсь мірою все ж здатні впливати на ці чинники. Ми можемо також змінювати і соціальне середовище: обирати собі друзів, дивитися ТБ передачі та читати те, що не чинить шкідливого впливу на наше здоров'я.

Наявна система охорони здоров'я орієнтована головним чином на боротьбу із захворюваннями, що вже виникли: суть її - це боротьба з хворобами, а не охорона здоров'я. Тому вона не здатна радикально поліпшити здоров'я населення [4].

Більш прогресивним видається четвертий фактор - спосіб життя людини. Для цього необхідно вирішити дуже важке завдання - переорієнтувати суспільну свідомість, перемістити вектор охорони здоров'я з «державних плечей» на плечі громадян. Це пов'язано з тим, що в системі ринкових відносин здоров'я і соціально-економічна активність людини визначають її соціальний і життєвий статус. Благополуччя людини безпосередньо поставлено в залежність від її психофізичного здоров'я, розуму, працездатності. Оскільки здоров'я стає справою рук самих людей, то методологічна спрямованість цієї стратегії полягає у формуванні

потреби людини в здоровому способі життя, як радості буття, праці та відпочинку.

Таким чином, здоров'я не тільки результат лікування, скільки похідне розумного соціально-генетичного способу життя і відповідних умов праці.

Здоров'я створюється і переживається людьми в їхньому повсякденному навколишньому середовищі: там, де вони грають, навчаються, працюють і живуть. Здоров'я створюється за рахунок турботи людей про самих себе та про інших, що вони здатні самі ухвалювати рішення та здійснювати контроль за власними життєвими обставинами. Отже, здоров'я багато в чому визначається тим способом життя, який веде людина.

Література:

1. Вовк В. Шляхи вдосконалення фізичного виховання студентів: монографія Луганськ : видавництво СУДУ, 2002. 176 с.
2. Мілашовська В., Любінець О. Оцінка власного здоров'я та інформованість про здоров'язберезувальну поведінку. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2023. № (1). С. 20–26.
3. Мухамед'яров Н. Формування здорового способу життя : теоретичний аспект. *Вісник Харківської державної академії культури*. 2013. № 39. С. 249–256.
4. Воронін Д. Здоров'язберігаюча компетентність студента в соціально-педагогічному аспекті. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2006. № 2. С. 25–28.