

## **ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Горобченко О.А., канд. екон. наук,**

**доцент кафедри економіки підприємств**

**Миколаївського національного аграрного університету**

На сучасному етапі економічного та соціального розвитку України в умовах зниження фізичного і підвищення нервово-психологічного навантаження особливого значення набуває питання оздоровлення нації і, зокрема, дітей та молоді. Останніми роками викликає стурбованість здоров'я підлітків та молоді, серед яких кількість хронічних захворювань збільшилася майже вдвічі. Спостерігається значне омолодження «хвороб похилого віку», та онкологічних захворювань, є випадки інсультів та інфарктів у молоді.

Молодь – це третина економічної активності населення та найактивніша демографічна група. На 1 січня 2019 р. в нашій країні юнаки і дівчата віком від 14 до 35 років становлять понад 11,6 млн осіб – приблизно третина усього населення країни, з них 70 % молоді мешкає у містах, 30 % – у селах, біля 1,5 млн студентів, які навчаються у 619 закладах вищої освіти. За період із 2000 по 2020 рік група людей у віці 15-24 років знизиться до 11 % усього населення Європейського Союзу [2].

Особливої уваги заслуговує питання формування здорового способу життя у здобувачів вищої освіти молодого віку, які навчаються у закладах

вищої освіти, адже саме на них припадає найбільше освітньо-інформаційного навантаження.

Здоровий спосіб життя – це все в людській діяльності, що має відношення до збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій завдяки організації діяльності щодо оздоровлення умов життя – праці, відпочинку, побуту [3].

За даними ВООЗ, здоров'я людини на 50-55% визначається умовами і способом життя, на 25% – екологічними умовами, на 15-20% обумовлене генетичними факторами і лише на 10-15% – діяльністю системи охорони здоров'я [2].

Чинниками ризику для здоров'я молоді (і людства в цілому) є: гіподинамія; незбалансоване харчування; шкідливі звички; негативні емоції; екологічне забруднення; соціальні чинники (наприклад, відсутність правового захисту, тощо); низький рівень культури здоров'я; слабка мотивація молоді на здоровий спосіб життя.

Формування здорового способу життя визначається як процес застосування зусиль для сприяння поліпшенню здоров'я через ефективну соціальну політику, розробку цільових програм, надання відповідних послуг, які можуть підтримати та поліпшити рівень здоров'я, дати людям можливість посилити контроль за власним здоров'ям і покращити його.

Складові здорового способу життя включають елементи, які стосуються всіх аспектів здоров'я: духовні, соціальні, психологічні, інтелектуальні, емоційні, фізичні й особисті. Найважливіші з цих елементів – усвідомлення цінності здоров'я (домінуючий у світогляді людини духовний пріоритет і відповідна психічна установка); відсутність шкідливих звичок, (тютюнової, алкогольної, наркотичної залежності, безладних, небезпечних статевих стосунків); раціональне харчування (питна вода, вітаміни, мікроелементи, білки, жири, вуглеводи); умови побуту (якість житла, умови для відпочинку, рівень психічної і фізичної безпеки); рухова активність (використання засобів фізичної культури і спорту, різноманітних систем

оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення після фізичних і психічних навантажень)[3].

Формування здорового способу життя в людей молодого віку за допомогою фізичного виховання значною мірою сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню рівня фізичної і розумової працездатності, закладенню міцного фундаменту їх подальшої успішної соціалізації. Проте формування здорового способу життя у молоді має здійснюватися з урахуванням їх вікових особливостей. Основними віковими особливостями молоді, які необхідно обов'язково враховувати в організації навчально-освітнього процесу та формування здорового способу життя, є морфо-функціональний розвиток, розвиток фізичних якостей та психічні властивості [1].

З огляду на вікові особливості – молодий вік є основним для формування світогляду й усвідомленого ставлення до вимог життя та суспільства. У юнаків і дівчат стають більш конкретними та міцними інтелектуальні, суспільні інтереси, відбуваються різкі зміни всіх органів і систем організму. Отже, формування здорового способу життя в молоді має бути домінуючими напрямками в роботі науково-педагогічних працівників вишів.

Одним із основних завдань держави в галузі освіти є турбота про здоров'я нації, виховання фізично загартованого підростаючого покоління, спрямованого на ведення здорового способу життя. Здоровий спосіб життєдіяльності є передумовою соціалізованого входження людини у реалії нашого світу, формування його як соціальної особистості. Усвідомлення та дотримання принципів здорового способу життя на сьогодні є одним із необхідних факторів становлення особистості в соціумі.

### **Список використаних джерел**

1. Заброцький М.М. Основи вікової психології: навч. посіб. / М.М. Заброцький. – Тернопіль: навчальна книга – Богдан, 2004. – 112 с.

2. Статистична інформація. Державна служба статистики України [Електронний ресурс] : офіційний сайт. – Режим доступу : [http://www.ukrstat.gov.ua/druk/publicat/kat\\_u/2019/zb/07/zb\\_rpnu2019.pdf](http://www.ukrstat.gov.ua/druk/publicat/kat_u/2019/zb/07/zb_rpnu2019.pdf)

3. Слободяник В. Вивчення критеріїв і складових здорового способу життя / В. Слободяник // Наукові записки. Серія: Педагогіка. – 2006. – № 9. – С. 140-143.