**Вікторія Жолква, Вікторія Жураковська,**

**Олександр Мошак, Оксана Ковальчук**

**(Запоріжжя, Україна)**

**ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ**

На сьогодні, прoблема стaнy фізичного та психічного здoрoв’я мoлoдогo пoкoління актуальна, оскільки ситyaція обтяжyється значнo висoкими пoказниками захворюваності мoлoді, зниженням якості медичного oбслyгoвyвання, а також погіршенням екологічної ситуації і мoрально-духoвнoю кризою [7].

Стан здоров'я людини відображає вплив на нього комплексу факторів навколишнього середовища, в тому числі умов виховання, навчання, трудової діяльності, способу життя і визначає його якість життя, можливості самореалізації, соціальну активність. Відповідальне ставлення до свого здоров'я має на увазі не тільки ставлення до нього як до цінності, але і як до особливої культури харчування, системі рухових дій, культурі моральних міжособистісних відносин, естетичної культури і т.д. В даний час одним з основних чинників збереження здоров'я, збільшення тривалості життя, профілактики різних захворювань виступає здоровий спосіб життя - оптимальна організація поведінки людини в повсякденному житті, що дозволяє йому максимально використовуючи власні духовні і фізичні якості досягати фізичного, душевного і соціального благополуччя.

Вивчення проблеми здорового способу життя студентської молоді обумовлено специфікою цієї соціально-професійної, соціально-демографічної групи,особливостями її формування, її потенціалом для розвитку соціуму, так як здоров'я визначає можливості реалізації майбутніх фахівців, здатність до створення сім'ї і народження дітей, до професійної, суспільно політичної і творчої діяльності. В період навчання у вузі студенти відчувають вплив цілого комплексу чинників, що роблять негативний вплив на стан їх здоров'я, це і стресові ситуації, пов'язані з успішністю, труднощі з матеріальною забезпеченістю і як наслідок необхідність поєднувати навчання з роботою, часті порушення режиму праці, відпочинку та харчування , значна гіподинамія. Внаслідок чого стан здоров'я студентської молоді викликає ряд побоювань у медиків і педагогів.

Питання збереження здоров'я молодого покоління набувають особливої гостроти в умовах соціально-демографічної кризи, так як значення набувають завдання, пов'язані з усуненням негативних тенденцій у молодіжному середовищі, таких як зростання різного роду соціальних девіацій, куріння, алкоголізм, наркоманія, злочинність [2]. Допомога у вирішенні цих завдань може надати створення програми, спрямованої на зміцнення здоров'я студентів і формування у них мотивації до здорового способу життя, яка може розглядатися як частина загальної системи навчально-виховної роботи у вузі. Здоров'я людини більш ніж на 50% залежить від способу життя, який вона веде. Важливою складовою здорового способу життя студента є оптимальний рівень рухової активності. Дефіцит рухової активності призводить до негативних змін в організмі, до виникнення хронічних захворювань, зниження розумової та фізичної працездатності.

У період професійної підготовки у вищому навчальному закладі пред'являються високі вимоги як до розумової діяльності студента, так і до фізичної працездатності. Однак генетично запрограмовані вимоги організму в руховій активності задовольняє тільки кожен п'ятий студент [3]. Останнім часом у більшості студентів в силу високого навчального навантаження спостерігається недостатня рухова активність, що призводить до появи гіподинамії, тобто до негативних змін в організмі людини внаслідок нестачі фізичного навантаження. В першу чергу страждає опорно-руховий апарат, серцево- судинна, дихальна і центральна нервова системи [1, 6]. Вивчення та аналіз наукової літератури з проблеми організації здорового способу життя показав, що рухова активність студентів має різне значення під час навчального року. В середньому добова рухова активність студентів у навчальний період пропорційна 5,5-8 км ходьби, в період сесії 2,1-2,8 км, а в канікули 9-12 км [2]. Наведені дані показують, що рівень рухової активності студентів у канікулярний період значно вище і задовольняє природну потребу організму в рухах.

Протягом навчального семестру і в період сесії існує реальний дефіцит рухової активності у студентів, який триває на протягом 10 місяців. Він веде до проявів гіподинамії ситуація, при якій студент займається фізичними вправами всього 4 години на тиждень відповідно до вимог ФГОС. На жаль, тільки практичні навчальні заняття з фізичної культури не можуть компенсувати загальний дефіцит рухової активності за тиждень. Оптимальним режимом фізичного навантаження для студентів є такий, при якому юнаки приділяють заняттям 8-12 годин на тиждень, а дівчата 6-10 годин [5]. Таким чином, визначальним фактором оптимізації рухової активності є секційні або самостійні заняття студентів фізичними вправами. В середньому студент повинен займатися 1,5-2 години 3 рази на тиждень. Самостійні заняття студентів фізичними вправами повинні сприяти формування не тільки фізичних якостей, але і психічних і соціально значущих. Найбільш ефективним для цього засобом є спортивні ігри. Вони розвивають у студентів основні психічні процеси (пам'ять, мислення, увагу, уяву), комунікативність, емоційну стійкість, моральноволеві якості. Дані якості дозволять майбутнім фахівцям бути високими професіоналами у трудовій діяльності.

Особливе місце в оптимізації рухового режиму студентів відіграє мотивація до занять фізичною культурою і спортом. Що б підвищити цю мотивацію необхідно в вузі надавати першокурсникам право вибору спортивного відділення відповідно до стану здоров'я і з інтересами студента. Фізичний стан та здоров'я студентів Україні погіршується. Близько 90% студентів мають порушення відносно стану здоров'я, понад 50% - незадовільну фізичну підготовленість, близько 70% дорослого населення - низький рівень фізичного здоров'я, у віці 16-19 років - 61%, 20-29 років - 67,2% . Більшість студентів має середній рівень соматичного здоров’я (86 %). Високий рівень (4 %), рівень вище середнього (10 %), середній рівень (20 %), нижче середнього (41 %) та низький рівень (25 %) . Енергія нашого організму витрачається постійно і для цього не обов'язково займатися якоюсь важкою фізичною діяльністю. Навіть при таких заняттях, як миття посуду або прогулянка по місту, витрачаються калорії. Тому дуже важливо намагатися, щоб добова норма калорій була підібрана правильно для заповнення запасу енергії і підтримки тонусу організму. Підрахувати кількість необхідної добової норми калорій не так просто, оскільки воно залежить від багатьох параметрів - віку, статі, активності, індивідуальних особливостей. Проте, зробити це можливо з досить високою точністю. У загальних рисах принцип підрахунку виглядає так: чоловікам, молодим людям і спортсменам потрібно більше енергії, ніж жінкам, літнім людям і людям пасивним способом життя.

Добова норма калорій для чоловіків*.* У різному віці витрата калорій учоловіків відрізняється. З 19 до 30 років чоловік, який веде переважно сидячий спосіб життя, в середньому потребує 2300-2500 ккал. Для чоловіків, які ведуть помірно активний спосіб життя ці показники приблизно рівні 2700 ккал. Для спортсменів і активних людей – 3000 і 2900 ккал відповідно [3].

Дівчатам віком від 19 до 25 років, які ведуть в основному сидячий спосіб життя, рекомендується поповнювати щоденні енергетичні запаси на 1900-2100 ккал. У віці від 26 до 50 років жінкам слід споживати від 1700 до 1900 ккал на добу. Для дівчат, які ведуть помірно активний спосіб життя і яким ще не виповнилося 25, витрата енергії в середньому дорівнює 2100-2300 ккал. У віці від 26 до 50 років - 2000-2100 ккал. Для активних жінок і спортсменок ці показники рівні 2300-2500, 2100-2300 і 1900-2000 відповідно [1].

Правильний баланс білків, жирів і вуглеводів є основою хорошого самопочуття і припливу сил. Тому дуже важливо стежити не тільки за кількістю споживаної енергії, а й за пропорціями макроелементів. Калорійність раціону дорослих українців не змінилася, проте переглянули співвідношення білків, жирів і вуглеводів. Так, і чоловікам, і жінкам у віці додали білків і жирів, а ось кількість вуглеводів зменшили. А пенсіонерам, навпаки, зменшили кількість білків і жирів, а вуглеводи залишилися на колишньому рівні. А ось дитяче харчування урізали в калоріях. Можливо, це пов'язано з проблемою дитячого ожиріння, яка все більше актуальна для України. Наприклад, якщо раніше діти від 4 до 6 років повинні були споживати 2000 кілокалорій в день, то тепер - лише 1700. Що стосується мінеральних речовин і вітамінів, то для дорослих українців тутнічого не змінилося, крім того, що вдвічі збільшили норму вітаміну Д - з 2,5 до 5 мікрограмів на добу. А жінкам додали ще й магнію - з 350 до 500 мг. Дієтологи позитивно коментують нові норми харчування , так як вони більш сприяють збалансованому харчуванню. За даними дієтологів, добова потреба в білках для молодої людини, за новими нормами, складе близько 400 г м'яса або риби, близько 90 г оливкової олії і майже кіло гречаної каші. А отже, і кошик подорожчає. Що стосується жінок, то зараз 30% українок страждають надмірною вагою і зазначені норми калорій для них занадто високі, кажуть дієтологи [3].

На сьогоднішній день стан здоров'я сучасної молоді викликає серйозно тривогу. Воно впливає на їх соціальну активність в різних сферах життєдіяльності, таких як освіта, робота, організація дозвілля та активного відпочинку, фізичний і культурний розвиток, працю і побут. Здоров'я це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя є одним з головних цінностей життя. Під благополуччя розуміється стан, коли гармонійно поєднуються соціальні, духовні, фізичні, інтелектуальні, психічні, і емоційні чинники [7].

Від стану здоров'я студентської молоді залежить становлення і розвиток соціально-економічної сфери держави. Стан здоров'я студентів, як і населення в цілому - не тільки важливий індикатор суспільного розвитку, відображення соціально-економічного та гігієнічного благополуччя країни, але потужний економічний, трудовий, оборонний і культурний потенціал суспільства, фактор і компонент добробуту [8].

Вступивши до ВНЗ, молоді люди опиняються в нових умовах, адаптація до яких є складний багаторівневий соціально-психологічний процес, і супроводжується значним напруженням систем організму. З огляду на що інтенсивні розумові навантаження найбільшою мірою припадають на період студентства, зростає роль ретельного контролю за станом здоров'я студентської молоді.

**Література:**

1. Аналіз захворюваності хвороб органів травлення в студентській популяції та профілактичні заходи їх подолання Адамович І. В., Вовк К. В., Літвін О. І., Ніколенко Є. Я. та ін. // Актуальні проблеми сучасної медицини. 2018. Том 18. Випуск 3 (63). С. 5-9

2. Аналіз структури захворюваності студентів різнопрофільних вишів дляпошуку шляхів оптимізації фізичного виховання / Церковна О., Барибіна Л., Філенко Л. та ін. // Спортивна наука України. 2017. No2 (78). С. 47-56.

3. Бондаренко Ю. Г., Ю. Бондаренко, Є. Неведомська. Побічні забруднювачі харчових продуктів / Збірник наукових праць молодих учених, аспірантів та студентів. Київ, 2015. 145 с.

4. Бондар Т. В. Формування здорового способу життя молоді / Т. В. Бондар, О. Г. Карпенко. – К. : Український інститут соціальних досліджень, С. 2015.

5. Іванова І. В. Формування здорового способу життя студентів як педагогічна проблема / І. В. Іванова, С. П. Гвоздій, Л. М. Поліщук, А. Г. Козикін // Педагогические науки. Киев, 2007. 123 с.

6. Kovalchuk Oksana, КhrystovaТetiana. Informational and structural model of bioecomedicine. *21 st international multidisciplinary scientific geoconference*-SGEM 2021 (16-22 August, 2021, Albena,Bulgaria). Conference proceedings of selected papers nano, bio and green-technologies for sustainable future. Vienna: SGEM world science, 2021. P. 177-184. ISBN 978-619-7603-30-9. [https://doi.org/10.5593/sgem2021/6. 1/s.25.23](https://doi.org/10.5593/sgem2021/6.%201/s.25.23)

7. Ковальчук О.В., Голубенко Т.О.,Вайдич Т.В. Психолого-педагогічні аспекти підготовки студентів. *Перспективи та інновації науки*. 2023.№9 (27) . С. 121-130. ISSN 2786-4952.

8. Лобань Г. А., Зачепило С. В., Коваленко Н. П. Формування здорового способу життя студентів як запорука суспільного та економічного розвитку держави / Актуальні проблеми сучасної медицини. 2015. Том 15, № 2. С. 30-32.