

## ПИТАННЯ ВИЩОЇ ОСВІТИ

**Грибан В. Г.,**

доктор біологічних наук, професор

**Хрипко Л. В.,**

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

*(Дніпропетровський державний  
університет внутрішніх справ)*

**Мельников В. Л.,**

кандидат біологічних наук, доцент

*(Західно-казахстанський державний університет)*

**Грибан М. В.,**

викладач

*(Дніпропетровський національний  
університет імені Олеся Гончара)*

УДК 340

### ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЛІДЕРСТВА І ПРИХИЛЬНОСТІ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Розкрито поняття здорового способу життя з різних точок зору, розглянуто роль лідерства та прихильності до здорового способу життя як таких, що будуть сприяти формуванню цього феномена у переважній більшості молодих людей, що призведе до покращення здоров'я, зростання працездатності та творчої активності молоді. Подано поради, розроблені вченими, лікарями, дієтологами і психологами, дотримання яких і є запорукою формування лідерства і прихильності до здорового способу життя.

**Ключові слова:** *здоровий спосіб життя, здоров'я, первинна профілактика, формування, лідерство, прихильність, поради.*

**Постановка проблеми.** Сучасна наука про довголіття стверджує, що людина при дотриманні відповідних гігієнічних правил має можливість жити до ста років і більше. На жаль, багато людей не дотримується найголовнішого, обґрунтованого наукою здорового способу життя, від якого на 50 % залежить стан здоров'я людини [1].

Що ж таке спосіб життя? Відомий валеолог Ю.П. Лисицин у поняття «спосіб життя» включає важливий фактор – людську активність, розглядаю-

чи її в трьох аспектах [2]:

- інтелектуальна і фізична активність;
- трудова і позатрудова активність;
- соціальна, культурна (освітня) активність, діяльність у побуті тощо.

З цієї позиції можна говорити, що спосіб життя – певний, історично-зумовлений тип, вид життєдіяльності або певний спосіб у нематеріальній (духовній) сфері життєдіяльності людей [2]. З іншого боку, спосіб життя розглядається як система взаємовідносин людини із самою собою і факторами зовнішнього середовища, як складовий комплекс дій і переживань, набутих звичок.

Представники філософсько-соціологічного напрямку (П. А. Виноградов, Б. С. Ерасов, О. А. Мильштейн, В. А. Пономарчук, В. И. Столярів та ін.) розглядають здоровий спосіб життя як глобальний соціальний аспект, складову частину життя суспільства в цілому.

У психолого-педагогічному напрямі (Г. П. Аксьонов, В. К. Бальсевич, М. Я. Віленський, Р. Дитлс, И. О. Мартинюк, Л. С. Кобелянська та ін.) "здоровий спосіб життя" розглядається з точки зору свідомості, психології людини, мотивації.

Більшість західних вчених визначають спосіб життя як широку категорію, яка включає індивідуальні форми поведінки, активність і реалізацію своїх можливостей у праці, повсякденному житті і культурних звичках, властивих тому або іншому соціально-економічному укладу.

Є й інші точки зору (наприклад, медико-біологічна), проте різкої грані між ними немає, оскільки вони націлені на рішення однієї задачі – зміцнення здоров'я індивідуума. У вузько біологічному розумінні йдеться про фізіологічні адаптаційні можливості людини до дій зовнішнього середовища і змін станів внутрішнього середовища.

Таким чином, із розглянутих визначень можна говорити, що здоровий спосіб життя – це спосіб життя окремої людини з метою профілактики хвороб і зміцнення здоров'я, це її діяльність, що відбувається в конкретних умовах життя і залежить від них [3].

Оттавською хартією [4] визначено п'ять напрямів щодо діяльності з формування здорового способу життя. Ними є формування державної політики, сприятливої для здоров'я людей; створення сприятливих середовищ (фізичного та соціального); розвиток місцевих громад (зокрема, громадських організацій), посилення спроможності щодо дій на користь здоров'я; розвиток персональних навичок людей щодо ведення здорового способу життя; переорієнтація традиційної системи охорони здоров'я в напрямі пріоритету профілактики над лікуванням.

Здоровий спосіб життя є передумовою для розвитку різних сторін життєдіяльності людини, досягнення нею активного довголіття і повноцінного виконання соціальних функцій успішно реалізовувати свої плани, долати труднощі, а якщо треба, то і витримувати колосальні перевантаження [5].

**Метою** статті є дослідження ролі здорового способу життя в житті мо-

лодої людини, формування лідерства та прихильності до нього.

**Виклад основного матеріалу.** Актуальність здорового способу життя викликана зростанням і зміною характеру навантажень на організм людини у зв'язку з ускладненням суспільного життя, збільшенням ризиків техногенного, екологічного, психологічного, політичного і військового характеру, що провокують негативні зрушення у стані здоров'я.

Формування здорового способу життя є головним важелем первинної профілактики в управлінні здоров'ям студентської молоді, її оздоровлення з використанням гігієнічних знань у боротьбі зі шкідливими звичками та іншими несприятливими факторами середовища [6].

У здоровому тілі здоровий дух! Так свідчить народна мудрість. Але як часто у своєму житті ми по-справжньому серйозно замислюємося про своє здоров'я? Наскільки відповідально підходимо до цього питання? За статистикою, середня тривалість життя в Україні становить у чоловіків 64,2 роки, у жінок – 75,5. Це значно менше у порівнянні з такими країнами як США, Японія, де середня тривалість життя сягнула за 80 років.

Здоров'я – це багатство і головна умова повноцінного життя. Здоров'я – це те, що допомагає нам домагатися поставлених цілей, вести активне життя, утілювати мрії, і те, що допомагає долати труднощі. Міцне здоров'я, підтримуване і зміцнюване самою людиною, дозволить їй прожити довге і повне радощів життя. Здоров'я – безцінне багатство кожної людини окремо, і усього суспільства в цілому. При зустрічах і розлуках з близькими нам людьми ми завжди бажаємо їм хорошого здоров'я, тому що це – головна умова повноцінного і щасливого життя. У нашій країні від гострих респіраторних вірусних інфекцій і сезонного вірусу страждає більше 5 мільйонів чоловік щорічно. Причиною цього є те, що більш ніж у 80 % населення слабкий імунітет. Щоб імунна система працювала, як годинник, її потрібно підтримувати щодня, а не тільки в період епідемій грипу! Як же зміцнити свій імунітет? Відповідь проста – вести здоровий спосіб життя.

Переважна більшість людей протягом свого життя багаторазово намагається долучитися до здорового способу життя, покінчити зі шкідливими звичками, зайнятися спортом і т. п. Але в силу різних обставин значна частина закидає благі наміри і дані собі обіцянки і повертається до старого. Частіше причиною цього є, як правило, лінь або відсутність сили волі, з іншого боку – фактори середовища. На вибір способу життя впливає низка соціальних, економічних та психологічних факторів. Слід наголосити і на тому, що пропаганда здорового способу життя дуже часто здійснюється здебільшого формально, тому й не дає належного результату.

У нездоровому способі життя усі ті складові, що характерні для здорового способу життя, мають протилежну спрямованість. Наприклад, замість регулярної фізичної активності і руху – гіподинамія та гіпокінезія, замість активної життєвої позиції – соціальна пасивність і т. ін.

Молоді люди можуть дуже чітко описати характерні особливості здорового і нездорового способів життя, шкідливу дію на здоров'я людини пагуб-

них звичок і в той же час палять, не дотримуються режиму дня, тягнуться до пива, алкогольних напоїв, завдаючи шкоди своєму здоров'ю. Зрозуміло, що саме по собі здоров'я не повинно бути метою життя, проте лише за його наявності людина відчуває радість і комфортність існування, усвідомлює вищий сенс свого буття і сприймає здоров'я як засіб реалізації цього сенсу.

У своєму житті люди досить часто потребують чітких схем, програм, шаблонів, якими можна користуватися і задовольняти свої потреби. Але якщо треба діяти і функціонувати у професійній діяльності оптимально й ефективно, тоді необхідно подолати стереотипи мислення та дії, потрібно стати лідером. Великий тлумачний словник сучасної української мови трактує: лідер – той, хто посідає провідне місце серед інших, подібних. Слово «лідер» не має ієрархічних форм, так як він і ті, хто за ним слідує, знаходяться на одному рівні, вони рівні між собою. Як зазначає Д. Майєрс, лідерство – це процес, за допомогою якого певні члени групи мотивують і ведуть її за собою.

Лідерство – це вміння обрати правильні орієнтири. Нині, у XXI столітті, лідерство – не те, що ми демонструємо, а це те, хто ми є, це стан нашого розуму, тіла й душі, частина нашого повсякденного життя [7]. Роль лідера реалізується тоді, коли він забезпечує іншим стабільність, розвиток, успішність у майбутньому, створює динаміку смислового наповнення діяльності людей у певній групі, допомагає їм бути самими собою у своїх переконаннях, позиціях і ставленнях до будь-якого процесу, у тому числі і способу життя.

Лідер у здоровому способі життя і безпечній поведінці не буде тягнути усіх за собою, як локомотив, він лише допомагає людям, що його оточують, усвідомити суть життя, наповнити його сенсом.

Для лідерів притаманні, як правило, характерні ознаки у будь-якій сфері діяльності: ентузіазм, чесність, енергійність, твердість, високі моральні якості, емоційно-вольові якості (цілеспрямованість, принциповість, наполегливість, рішучість, дисциплінованість, самокритичність і самоконтроль), інтелектуальні якості (пам'ять, стійкість і зосередженість уваги, аналітичність мислення та інше).

Існує декілька теорій лідерства. Біологічна теорія базується на припущенні про спадкову вродженість лідерського потенціалу, наприклад, теорія «Великої людини». Інші теорії допускають можливість формування і розвитку лідерських якостей у процесі навчання, психолого-педагогічного впливу на людину. Доведено, що у людини можуть бути певні генетично обумовлені лідерські задатки, які базуються на властивостях нервової системи, характеру, особливостях пізнавальних процесів і емоційно-вольової сфери, а також встановлено, що більшість людей за впливу факторів середовища і в першу чергу позитивного людського фактора, здатні до значного розширення спектра власних можливостей, у тому числі до розвитку лідерських якостей.

Завдання навчальної та виховної роботи з формування лідерства курсантів та студентів щодо прихильності до здорового способу життя і безпечної поведінки – допомогти їм у самореалізації, створити і розвинути особистісні принципи, стати архітекторами свідомої побудови власного здорового спосо-

бу життя і безпечної поведінки та бути прикладом для інших на сучасному етапі розвитку громадянського суспільства в Україні. Саме у молодому віці повинна прищеплюватися та виховуватися мотивація до такого способу життя, його розуміння та необхідності. Джерелом формування потреб на лідерство і прихильність до здорового способу життя є, передусім, приклад батьків, вчителів, позитивних героїв художньої літератури, мистецтва та спорту.

Нижче подано поради, розроблені вченими, лікарями, дієтологами і психологами, які складають основу здорового способу життя. Наслідуючи їх, Ви можете продовжити і зробити приємнішим ваше життя, бути прикладом для інших:

1. Тренування головного мозку шляхом розв'язання будь-яких задач, що сприяє формуванню та поновленню зв'язків між нервовими клітинами у вищих відділах центральної нервової системи, сповільненню процесу вікової деградації розумових здібностей; активізації роботи серцево-судинної системи і обміну речовин.

2. Улюблена робота – важливий елемент здорового способу життя. Знайдіть відповідну для себе роботу, яка буде вам на радість, або хобі. Це допоможе мати більш міцне здоров'я, позитивний емоційний стан. Прикладом може слугувати захоплення відомого хіміка Д. Менделєєва, який під час активного відпочинку майстрував тару під хімреактиви та посуд. І коли продавця лавки (одесита), у якій Менделєєв закупав необхідні матеріали для виготовлення своєї продукції, запитали що це за чоловік, той відповів: «Это чамаданных дел мастер».

3. Відчуття міри в їжі: не їжте надто багато. Замість звичних 2.500 калорій обходьтеся 1.500. Це сприяє підтримці активності клітин, їх розвантаженню. Також не слід вдаватися до крайності і їсти занадто мало.

4. Меню повинне відповідати віку. Печінка і горіхи допоможуть жінкам уповільнити появу перших зморшок. Селен, що міститься у бруньках і сирі, корисний як чоловікам, так і жінкам, він сприяє розрядці стресу, попереджає перекисне окислення, яке призводить до порушення функції судин. Після 50 років потрібен магній, який тримає у формі серце, а для кісток корисний кальцій. Риба, за наявності легко засвоюваного фосфору, допоможе захистити серце і мозок. Пийте чай. Усього 5 чашок гарячого чаю на день значно укріплюють ваш організм. Із звичайного чорного чаю виділяється L-теанін, який розщеплюється в організмі до етиламіну – речовини, що підвищує активність кров'яних клітин, відповідальних за імунітет організму.

5. Мінімум алкоголю. Відмова від алкоголю, від паління та наркотиків. Вживання цих речовин не лише руйнує здоров'я, але і негативно впливає на вольові якості людини, послаблює розумову діяльність, нерідко призводить до аморальних вчинків. Згідно з численними дослідженнями, алкоголь пригнічує імунну систему, яка визначає і знищує чужі для організму клітини, збудники захворювань. Повна відмова від алкогольних напоїв та паління – запорука хорошого здоров'я, успішного навчання та майбутньої професійної діяльності. Пам'ятаєте, що алкоголь і здоровий спосіб життя не сумісні. На

жаль, є ще молоді люди, які руйнують свій організм, вживаючи алкоголь, тютюн і наркотики.

6. Майте на все свою власну думку. Усвідомлене життя допоможе як можна рідше впадати в депресію і бути пригніченим.

7. Радість і натхнення, любов і ніжність. Це чинники, які покращують здоров'я, бережуть молодість та дарують творче довголіття. Зміцненню імунної системи сприяють гормони щастя (ендорфіни та енкефаліни), які виробляються в організмі, коли людина щаслива, закохана, досягла поставленої мети, впевнена у завтрашньому дні. Згідно з дослідженнями, люди, що мають позитивний емоційний стан, – щасливі, незворушні і повні ентузіазму, а також менш схильні до простуд. Веселість і здоровий спосіб життя є взаємодоповнюючими чинниками міцного здоров'я.

8. Апатія і байдужість – одні з головних ворогів міцного здоров'я. Американські вчені з'ясували, що у жінок, які страждають на депресії, настають зміни в роботі імунної системи, і вони більш схильні до вірусних захворювань, ніж ті, хто радіє життю.

9 Дотримання вимог гігієни сна. Спати краще у прохолодній кімнаті (при температурі 17–18 градусів), це сприяє збереженню молодості. Річ у тому, що від температури докілька залежать і обмін речовин в організмі і прояв вікових особливостей. Достатній сон необхідний для нормальної діяльності нервної системи. Потреба у сні у різних людей може бути різною, але в середньому рекомендується спати не менше 8 годин. Надмірний сон негативно відбивається на психофізіологічному стані людини.

10 Фізична активність. Фізичне навантаження покращує загальний стан організму і роботу лімфатичної системи, що виводить токсини з організму. Згідно з дослідженнями, люди, що регулярно займаються спортом, хворіють на застуду на 25 % рідше, ніж ті, хто не веде здоровий спосіб життя. Проте, не варто занадто старатися. Навіть невелика щоденна 20-хвилинна гімнастика приносить неаби-яку користь для здоров'я, тоді як надмірні навантаження зроблять вас слабкішими. Обов'язково включайте у програму віджимання – вони сприяють кращій роботі легенів і серця. Обов'язково робіть вправи на прес – це поліпшить роботу шлунково-кишкового тракту і сечостатевої системи. Щоденна ранкова зарядка – обов'язковий мінімум фізичного навантаження на день. Необхідно зробити її такою самою звичкою, як умивання вранці.

11. Вашим помічником у веденні здорового способу життя може стати загартування організму. Найпростіший спосіб загартування – повітряні ванни. Величезне значення у процесі загартування мають і водні процедури – укріплюють нервову систему, сприятливо впливають на серце і судини, нормалізують артеріальний тиск і обмін речовин. Відвідуйте сауну. Раз на тиждень побувайте в сауні. Навіщо? Тому що згідно з дослідженнями, проведеними в Австрії в 1990 році, добровольці, які часто бували в сауні, в два рази менше хворіли на застуду в порівнянні з тими, хто взагалі не відвідував сауну. Швидше за все, гаряче повітря, вдихуване людиною, стимулює серцево-судинну, дихальну та імунну системи, знищує вірус застуди. Вже зараз у бі-

льшості спортзалів є свої сауни.

12. Не нервуйте. Тривалий стрес завдає щонайпотужнішого удару по імунітету, пригнічує виділення гормонів, що допомагають зберегти здоров'я. Навчившись боротися із стресом, ви зупините потік зайвих гормонів, які якраз і роблять вас товстими, дратівливими і забудькуватими.

13. Займіться медитацією. Заняття медитацією допомагають заспокоїти нервову систему. А як відомо, усі хвороби – це наслідок порушення функції нервової системи та інтоксикації.

14. Не завжди пригнічуйте в собі гнів. До різних захворювань, навіть злоякісних пухлин, більше схильні люди, які постійно лають самого себе, замість того, щоб розповісти, що їх засмучує, а іноді і посперечатися.

15. Оптимальна праця і достатній відпочинок також впливають на наше здоров'я. Активна діяльність, не лише фізична, але і розумова, добре впливає на нервову систему, зміцнює серце, судини і організм в цілому. Існує певний закон праці, який відомий багатьом. Людям, зайнятим фізичною працею, потрібен відпочинок, який не буде пов'язаний з фізичною активністю, і краще, якщо під час відпочинку будуть проведені розумові навантаження. Людям, робота яких пов'язана з розумовою діяльністю, корисно під час відпочинку займати себе фізичним навантаженням (І.М. Сеченов).

На нашу думку, здоров'я і тривалість життєв першу чергу залежать від трьох вироблених і закріплених складових: спосіб життя, спосіб думок і спосіб харчування. По суті, це культура людини. Кожен спосіб окремо, безумовно, має величезне значення для людини. Але тільки сукупність усіх цих складових може призвести до здорового, повноцінного і довгого життя. Так, окремо взятий правильний спосіб харчування буде малоефективним, якщо людині не притаманна фізична активність і вона живе в постійному стресі. Також буде мало користі у вашій фізичній активності, якщо ви будете палити, випивати і нервувати. Не призведе ні до чого хорошого і окремо взята сформована стресостійкість за відсутності рухової активності і нераціонального харчування. Працювати необхідно комплексно, одночасно в трьох напрямках.

Поняття формування навичок здорового способу життя є комплексним та виходить за рамки системи охорони здоров'я, оскільки пов'язане з широким колом соціально-економічних показників здоров'я, якості життя, освіти та зайнятості.

Фахівці стверджують, щоб щось увійшло до звички, треба це повторити мінімум 21 раз. Висновок з вищеописаного простий – перебудова на новий здоровий спосіб життя не є складною. При цьому слід пам'ятати, що здоровий спосіб життя – ця не якась тимчасова дія, це щоденні, на все життя прийняті правила і дії, які гарантують міцне здоров'я та щасливе довголіття.

#### **Бібліографічні посилання**

1. Лисицын Ю. П. Слово о здоровье / Лисицын Ю. П. – М., 1993.
2. Лисицын Ю.П. Концепция формирования здорового образа жизни : сб. науч. тр. / Лисицын Ю. П. – М., 1991. – С. 3–275.
3. Грибан В.Г. Валеология : подручник. – 2-ге вид., перероб. та доп. / В.Г. Грибан. –

К., 2012.

4. Оттавська хартія – підсумковий документ Міжнародної конференції з формування здорового способу життя, яка відбулася в м. Оттаві 17–21 листопада 1986 р.

5. Чумаков Б.Н. Валеология : учебное пособие / Б.Н. Чумаков. – М., 2002.

6. Яременко О.О. Формування здорового способу життя молоді: стратегія розвитку українського суспільства / Яременко О.О., Вакуленко О.В., Галустян Ю.М. та ін. – К., 2004. – Кн.1.

7. Барко В.І. Формування лідерства і прихильництва до здорового способу життя у військовослужбовців і працівників правоохоронних органів України : навч. посібник / Барко В.І., Бойко О.В., Ірхін Ю.Б. та ін. – К., 2008.

**Грибан В.Г., Хрипко Л.В., Мельников В.Л., Грибан М.В. Формирование лидерства и приверженности к здоровому образу жизни у студентов и курсантов.** Рассмотрено понятие здорового образа жизни с различных точек зрения, формирование лидерства и приверженности к здоровому образу жизни у студентов и курсантов, их роль на современном этапе развития гражданского общества в Украине.

**Ключевые слова:** *здоровый образ жизни, здоровье, первичная профилактика, лидерство, приверженность, советы.*

**Gryban V. G., Khrypko L. V., Melnikov V. L., Gryban M. V. Student young people forming of leadership and liking for the healthy way of life.** In the article the concept of healthy way of life opens up from the different points of view, in particular, known valeologist Yu.P. Lisitsyn, examines the way of life as certain, historically-predefined type, type of vital functions or certain method in the field of non-material (spiritual) vital functions of people. On the other hand the way of life is examined as a system of mutual relations of man with and by the factors of environment, as a component complex of actions and experiencing, formed habits. The representatives of philosophical-sociological direction examine the healthy way of life as global social aspect, component part of life of society on the whole, and most psychologists and teachers examine him from the point of view of consciousness of the man. Most western scientists determine the way of life, as a wide category, that plugs the individual forms of behavior, activity and realization of the possibilities in labour, everyday life and cultural habits peculiar that is why or to other socio-economic mode.

There are other points of view (for example, medico-biology), however a sharp verge is not between them, as they are aimed at the decision of one task - strengthening of health of individual, achievement to them of active longevity and valuable implementation of social functions.

Forming of healthy way of life is the main means of primary prophylaxis in the management of health of young people, her making healthy with the use of hygienical knowledge in a fight against pernicious habits and other unfavorable factors of environment.

A concept of forming of skills of healthy way of life is complex and will nurse the systems health care for scopes, as it is related to the wide circle socially-economic indicators of health, quality of life, education and employment. at choice method life influences row of social, economic and psychological factors of environment of existence of man.

The authors of the article examine the role of leadership and liking for the healthy way of life as such, that will assist forming of this phenomenon in swingeing majority of young people, that will result in to the improvement of health, increase of capacity and creative activity.

The advices, worked out by scientists, doctors, dietitians and psychologists observance of that and is the mortgage of forming of healthy way of life, are given in the article.

**Keywords:** *healthy way of life, health, primary prophylaxis, forming, leadership, favour, advicesn.*

*Надійшла до редакції 14.01.2016*