

УДК 37.013.42

ФОРМУВАННЯ У МОЛОДОГО ПОКОЛІННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Бобро А. А.

У статті розкривається сутність понять "здоров'я", "здоровий спосіб життя". Автор наводить аналіз ситуації щодо формування здорового способу життя молоді та обґрунтовує особливості формування здорового способу життя у молодого покоління.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, шкідливі звички.

В статье раскрывается сущность понятий "здоровье", "здоровый образ жизни". Автор осуществляет анализ ситуации относительно формирования здорового образа жизни молодежи и обосновывает особенности формирования здорового образа жизни у молодого поколения.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, вредные привычки.

The article explains the meaning of the concepts of "health", "healthy way of life". The author carries out analysis of the situation in teaching healthy lifestyle to youngsters and substantiates peculiarities of forming the healthy way of living in the young generation.

Key words: health, healthy way of living, bad habits.

Постановка проблеми. Здоров'я нації – один з основних показників суспільного та економічного розвитку держави. Здоров'я дітей – її майбутнє. Адже близько 75 % хвороб у дорослому віці є наслідком умов та способу життя в дитинстві та юності. За словами І. Павлова, здоров'я у зрілому віці треба заслужити. Людина могла б жити значно довше, якби не її недбале поводження з власним організмом. Потрібні ґрунтовні знання, велике бажання та сила волі, щоб бути і залишатися здоровим. Проблема здорового способу життя молоді набула такої актуальності, що сьогодні ми говоримо про неї як про глобальну загрозу всієї нації. Для вирішення її насамперед слід усвідомити для кожного з нас значущість самого поняття "здоровий спосіб життя". Поступове усвідомлення на державному рівні значущості профілактики, збереження, підтримки та відновлення здоров'я нації передбачає знаходження шляхів підвищення у молодого покоління усвідомлення цінності здоров'я, здорового способу життя. Пріоритетним завданням системи освіти є формування в особистості відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я свого оточення як найвищих суспільних та індивідуальних цінностей. Сьогодні, в умовах розбудови українського суспільства, проблема стану фізичного і психічного здоров'я підростаючого покоління набуває особливої гостроти, оскільки сучасна ситуація обтяжується високими показниками захворюваності молоді, зниженням якості медичного обслуговування, погіршенням екологічної ситуації, морально-духовною кризою. Згідно із сучасними дослідженнями, серед загальної кількості студентства, до моменту набуття вищої освіти здоровими залишаються лише 6 %, близько 45–50 % випускників мають морфофункціональні відхилення, а 40–60 % – хронічні захворювання, третя ж частина випускників мають обмеження у виборі професії. Від 20 до 80 % студентів набувають за роки навчання в університеті вади 2–5 систем організму [2].

Отже, дослідження проблеми формування здорового способу життя у молодого покоління є достатньо важливою актуальною проблемою.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У XIX – першій половині XX ст. розробленням теоретичних і практичних основ виховання в підростаючого покоління здорового способу життя займалося багато вчених. Зокрема, в цей час були визначені теоретичні основи розглядуваного процесу: відношення душі і тіла (К. Ушинський, П. Юркевич, Г. Ващенко); природовідповідність і гармонійність у тіловихованні (О. Духнович, В. Сухомлинський, К. Ушинський, Г. Ващенко); зв'язок оздоровчої роботи з різними напрямками виховання: фізичним і трудовим (М. Демков), естетичним (Г. Ващенко), релігійним (П. Юркевич), гігієнічним, родинним (К. Ушинський,

Г. Ващенко, В. Сухомлинський), патріотичним (І. Боберський, О. Тисовський, Г. Ващенко, А. Макаренко).

Із зарубіжних учених проблему здорового способу життя досліджували Л. Хей, Р. Фішер, Х. Данеш, Г. Маклауен, Д. Хамбург, К. Гланз, М. Левіс, Б. Рімер та ін.

Серед сучасних науковців, які займаються питаннями формування ціннісних орієнтацій молоді на здоровий спосіб життя, слід зазначити дослідження Т. Титаренко, О. Яременка, Н. Нікіфорова, І. Беха, Т. Глазько, С. Лапаєнко, Г. Ващенко, С. Омельченка, Р. Купчинова, Н. Паніної та інших.

Мета цієї статті – розглянути особливості формування в сучасній молоді здорового способу життя, зокрема студентства.

Результати теоретичного аналізу проблеми. Сьогодні проблема загрози здоров'ю розглядається світовою спільнотою як одна із загроз планетарного масштабу – антропологічна катастрофа, стверджує український вчений П. Гусак [1]. Сутність цього явища пов'язана з тим біологічним законом, відповідно до якого визначено, що кожен біологічний вид вмирає, якщо змінюються умови існування, до яких він був пристосований у процесі еволюції. На нашій Землі склалося так, що людська діяльність упродовж ХХ ст. і на початку ХХІ ст. не лише не протидіяла формуванню передумов антропологічної катастрофи, а навпаки – сприяла їх розвитку. За сучасними уявленнями, здоров'я розглядається не як суто медична, а як комплексна проблема, складний феномен глобального значення, тобто здоров'я визначається як філософська, соціальна, економічна, біологічна, медична, педагогічна категорія, як об'єкт споживання, вкладу капіталу, індивідуальна і суспільна цінність, явище системного характеру, динамічне, яке постійно взаємодіє з навколишнім середовищем. Великий тлумачний словник сучасної української мови здоров'я пояснює як стан організму, за якого функціонують усі його органи. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), "здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад" [4]. Тому здоров'я розглядається не лише як ресурс, а як мета життя.

Світова наука передбачає цілісний погляд на здоров'я як на феномен, що інтегрує принаймні чотири сфери здоров'я: фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) та духовну [3; 5]. Усі ці складові невід'ємні одна від одної, тісно взаємопов'язані, діють одночасно, а їх інтегрований вплив визначає стан здоров'я людини.

1. Фізичне здоров'я – це правильне функціонування всіх систем організму, позитивне ставлення до власного здоров'я, прагнення до фізичної досконалості й загальної фізичної працездатності, загартованість організму, дотримання раціонального режиму дня, виконання вимог особистої гігієни, правильне харчування.

2. Психічне здоров'я (психологічний комфорт) – відповідність когнітивної діяльності календарному віку, розвиненість довільних психічних процесів, наявність саморегуляції, адекватних позитивних емоцій; відсутність акцентуацій характеру, шкідливих звичок.

3. Соціальне здоров'я (соціальне благополуччя) – це передусім сформована громадянська відповідальність за виконання соціальних ролей у суспільстві; позитивно спрямована комунікативність; доброзичливість у ставленні до людей, здатність до самоактуалізації в колективі, самовиховання.

4. Духовне здоров'я (душевне) – пріоритетність загальноосвітніх цінностей; наявність позитивного ідеалу відповідно до національних і духовних традицій, працелюбність, добродійність, відчуття прекрасного в житті, природі, мистецтві. Духовне здоров'я можна визначити як здатність особистості регулювати своє життя та свою діяльність згідно з гуманістичними ідеалами, виробленими людством у процесі історичного розвитку. Саме духовне здоров'я є визначальним у ставленні людини до себе, до інших, до суспільства і пріоритетним в ієрархії аспектів здоров'я. В. О. Сухомлинський надавав великого значення духовному здоров'ю особистості. У книжці "Як виховати справжню людину" він наголошував на тому, що "духовне багатство людини – один з найважливіших показників її всебічного розвитку".

З позицій викладеного, розуміння феномену здоров'я людини походить від визначення поняття здорового способу життя. Згідно з даними вчених, здоров'я людини більш ніж на 50 % зумовлене її способом життя, близько 40 % – соціальними і природними умовами, а також спадкоємністю, і лише 10 % залежать від медичного обслуговування [5]. Доцільним буде спинитися на визначенні поняття "здоровий

спосіб життя". Поняття "здоровий спосіб життя" ще в декларації Алма-Атинської міжнародної конференції охорони здоров'я 1978 р. було визначено як "все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною всіх своїх людських функцій через діяльність з оздоровлення умов життя – праці, відпочинку, побуту" [6].

Здоровий спосіб життя містить у собі такі основні елементи:

- плідну працю;
- раціональний режим праці і відпочинку (при правильному режимі виробляється чіткий і необхідний ритм функціонування організму, який створює оптимальні умови для роботи та відпочинку і тим самим сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню працездатності та підвищенню продуктивності праці;

- викорінювання шкідливих звичок (тютюнопаління, вживання алкоголю, наркотиків), які є причиною багатьох захворювань, різко скорочують тривалість життя, знижують працездатність, згубно позначаються на здоров'ї молодого покоління і майбутніх дітей;

- оптимальний руховий режим, який зміцнює і розвиває кісткову мускулатуру, серцевий м'яз, судини, дихальну систему і багато інших органів, що значно полегшує роботу апарату кровообігу та благотворно впливає на нервову систему;

- раціональне харчування, особливо це стосується студентства, забезпечує правильний ріст і формування організму, сприяє збереженню здоров'я, високій працездатності і продовженню життя. Коли мова йде про раціональне харчування, варто запам'ятати два основні закони, порушення яких є небезпечним для здоров'я.

Перший закон – рівновага одержуваної енергії та енергії, що витрачається.

Другий закон – відповідність хімічного складу раціону фізіологічним потребам організму в харчових речовинах;

- особиста гігієна містить у собі раціональний добовий режим, догляд за тілом, гігієну одягу і взуття, режим дня, дотримання яких виробляє чіткий ритм функціонування організму і створює найкращі умови для роботи та відновлення сил;

- загартування людини полягає в тому, що під впливом температурних впливів за допомогою природних факторів (сонце, повітря, вода) організм поступово стає несприйнятливим до простудних захворювань і перегрівання, що надає змогу людині легше переносити фізичні та психічні навантаження, менше стомлюватися, зберігати високу працездатність і активність.

Отже, у разі дотримання всіх цих умов здорового способу життя кожна людина створює великі можливості для зміцнення та підтримки свого здоров'я, для збереження працездатності, фізичної активності та бадьорості до глибокої старості.

На сьогоднішній день практично кожна людина має багато справ і обов'язків. Часто їй бракує часу навіть на свої справи. У результаті за масою дріб'язкових технічних проблем людина просто забуває про головні істини – вона забуває про своє здоров'я. У студентів багато причин для втрати здоров'я: 1) емоційний дискомфорт, спричинений труднощами навчального процесу: перевантаження програмним матеріалом, складність стосунків у системі "студенти – викладачі – батьки"; 2) інтенсивний негативний вплив середовища існування: зростання почуття невпевненості, заниженої самооцінки, агресії, невдоволення собою і світом, які "придушуються" тютюном, алкоголем, різними наркотичними речовинами тощо.

Проблема формування здорового способу життя досить детально висвітлюється в багатьох соціально-філософських, педагогічних, психологічних, соціологічних, медичних працях. Особливої актуалізації ця проблематика набула у другій половині ХХ ст. як у всьому світі загалом, так і в Україні зокрема. Аналіз статистичних даних і результати різноманітних досліджень свідчать, що зменшується вік дітей, які починають палити, вживати алкоголь, інші наркотичні речовини, рано починають статеве життя.

За даними офіційної статистики, сьогодні в Україні вживають наркотики 128 тис. осіб, з яких 60 % – молодь і підлітки, 13 % – діти віком від 11 до 14 років; кожний другий підліток курить, а кожний третій має досвід вживання алкоголю. Низькою залишається сексуальна культура молодих людей, що негативно позначається на стані їхнього репродуктивного здоров'я. Непоправної шкоди здоров'ю дітей та молоді завдають хвороби, які передаються статевим шляхом. Поширеність їх зростає з кожним роком. Триває погіршення епідемічної ситуації щодо ВІЛ/СНІДу,

який вражає насамперед молодь. Згідно з офіційними даними, на квітень 2009 р. в Україні зареєстровано понад 91 тис. ВІЛ-інфікованих людей: кількість ВІЛ-інфікованих збільшилась у чотири рази порівняно з 2000 р. Руйнівного впливу завдають психіці підростаючого покоління теле- і відеопродукція, комп'ютерні ігри з демонструванням жахів, насильства, статевої розпусти. Кожна молода людина, внаслідок різних життєвих обставин, потрапляє під вплив саме того інформаційного середовища, яке вона бачить навколо себе, і її суспільна мораль, позиція, переконання, життєві установки, поведінка не завжди формуються в корисному для себе та оточуючих напрямі.

Щоб відповісти на питання, як сучасне студентство ставиться до здорового способу життя, які цінності та пріоритети воно має, серед студентів I–IV курсів факультету психології та соціальної роботи денного відділення Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя було проведено дослідження, метою якого була оцінка ціннісно-мотиваційних установок на збереження та зміцнення здоров'я.

За результатами анкетування можна зробити висновок, що нездоровий спосіб життя більшість студентів почали вести з 14–16 років, а більше половини опитуваних погано поінформовані щодо ведення здорового способу життя та не вбачають загрозовою проблему недодержання здорового способу життя. Негативний вплив на здоров'я студентської молоді мають шкідливі звички. Встановлено, що значна частина молодих людей досить прихильно ставиться до вживання алкоголю (82 %), тютюнопаління (70 %), наркотичних речовин (куріння маріхуани) (14 %), нестримана сексуальна поведінка спостерігається у 46 % респондентів. Лише 18 % опитаних сказали, що не мають шкідливих звичок. На запитання анкети "Чи вважаєте Ви, що ситуація зі шкідливими звичками набула загрозового стану для нації?" позитивну відповідь дали 30 %, 34 % відповіли "Ні", 36 % – "Не знаю". Анкетування показало, що на питання "Як Ви вважаєте, вживання алкоголю провокує виникнення конфліктів, асоціальних вчинків?" 32 % респондентів відповіли "Завжди", 28% студентства – "Дуже часто", 28 % – "Іноколи" і 12 % – "Ніколи".

Такий тривожний стан, що стався у студентів з означеного питання, вимагає доповнити систему заходів щодо усунення шкідливих звичок засобами фізичного виховання, пропаганди здорового способу життя, боротьби з гіподинамією, залучення до активних форм відпочинку.

У багатьох навчально-виховних закладах питання, пов'язані зі здоров'ям, розглядаються на заняттях з навчальних предметів або факультативів. Не в усіх закладах освіти проводиться постійна та систематична робота з озброєння молоді навичками привчання їх до здорового способу життя. Тому необхідно проводити в життя послідовну систему активних дій усіх учасників навчально-виховного процесу, спрямованого на створення здорового середовища для формування таких важливих життєвих навичок, які ведуть до збереження, зміцнення та відтворення здоров'я і орієнтують на утвердження здорового способу життя, розвиток духовно, психічно, фізично та соціально здорової особистості.

Висновки. Традиційні методи профілактики шкідливих звичок та різноманітних узалежнень, пов'язані із заборонами, давно дискредитували себе. У навчальних закладах повинна здійснюватися постійна і цілеспрямована робота з молоддю з використанням різноманітних прийомів, які б стимулювали пізнавальну діяльність, впливали на мотиваційну сферу, не залишали байдужими, змушували переглянути пріоритети власного життя. Таким чином, формування здорового способу життя молоді – складний процес, який потребує якнайбільшої кількості людей, різних організацій і насамперед – самої молоді. Ефективність цього процесу залежить від таких важливих складових: 1) виховання в студентів інтересу до знань фізичними вправами; 2) озброєння їх знаннями з фізичної культури, фізіології, гігієни людини та вироблення на їх основі переконань в необхідності систематично займатися фізкультурою; 3) практичне навчання студентів кожен день самостійно займатися фізичними вправами; 4) створення позитивного мікроклімату в колективі навчального закладу; 5) підвищення педагогічної культури батьків (консультування батьків та сімей із питань сімейних конфліктів, взаємин між поколіннями, витоків конфліктів у сім'ї тощо); 6) підготовка фахівців, які працюють із молоддю, у сфері охорони здоров'я, освіти, розваг тощо; 7) інтеграція та координація зусиль державних і громадських організацій, релігійних організацій щодо широкого поля діяльності у сфері

формування здорового способу життя молоді; 8) залучення засобів масової інформації щодо пропаганди здорового способу життя, орієнтації молоді на кращі здобутки духовної спадщини, популяризації притаманних українському народові загальнолюдських цінностей, запобігання негативному впливові на систему цінностей інформації, що містить елементи жорстокості та насильства; 9) розроблення інформативно-освітніх програм, тренінгів, шкіл та матеріалів, орієнтованих на формування життєвих навичок, які ведуть до збереження, зміцнення та відтворення здоров'я.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення ряду інших проблем формування здорового способу життя в молодого покоління.

Література

1. Гусак П. М. Відповідальне ставлення до здоров'я: теорія та технології : монографія / П. М. Гусак, Н. В. Зимівець, В. С. Петрович ; за ред. д-ра пед. наук, проф. П. М. Гусака. – Луцьк : ВАТ "Волинська обласна друкарня", 2009. – 219 с.
2. Кокун О. М. Здоровий спосіб життя та навчальна успішність студентів / О. М. Кокун // Практична психологія та соціальна робота. – 2008. – № 6. – С. 74.
3. Логинов С. И. Факторы здоровья студентов / С. И. Логинов, М. Ю. Мартынов // СОЦИС. – 2003. – № 11. – С. 44–47.
4. Дубогай О. Д. Основні поняття й терміни здоров'язбереження та фізичної реабілітації в системі освіти : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. Д. Дубогай, А. І. Альошина, В. Є. Лавринюк ; Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2011. – 296 с.
5. Яременко О. О. Формування здорового способу життя молоді: стратегія розвитку українського суспільства. / О. О. Яременко, О. В. Вакуленко, Ю. М. Галустян. – К., 2004. Ч. I. – 2004. – 164 с.
6. Проблеми здоров'я української молоді: моніторинг та оцінка // Інформація, погляд, світогляд. – 2006. – № 4. – С. 55–56.