

УДК 37.017.4

ББК 75.0

Тетяна Довбенко

### ОКРЕМІ ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

*У статті висвітлено актуальні проблеми формування здорового способу життя молоді, визначено напрями його вдосконалення.*

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, фізичне виховання, фізична підготовленість, шкідливі звички, філософія здоров'я.

*В статье рассмотрены актуальные вопросы истории формирования здорового образа жизни молодежи, определены направления его совершенствования.*

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, физическое воспитание, физическая подготовленность, вредные привычки, философия здоровья.

*In the article it is reflected the issue of the day forming of habits of healthy way of life, and also directions of its perfection are determined.*

**Key words:** healthy way of life, physical education, physical preparedness, un healthy habit, the health philosophy.

Здоров'я – це стан... в якому ми не  
відчуваємо болі і який не заважає  
виконувати функції нашого  
щоденного життя

(Гален)

**Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.** В Україні питання формування здорового способу життя (ФЗСЖ) нації на сучасному етапі є найбільш актуальним з погляду зменшення чисельності населення. Сучасний етап розвитку нашого суспільства пов'язаний з демографічною кризою, зменшенням тривалості життя, зниженням психічного стану здоров'я, що викликає стурбованість багатьох учених та спеціалістів. Стан здоров'я людини залежить не тільки від біологічних факторів, навколишнього та соціального середовища, але й від того, чи готова вона добре дбати й піклуватися про нього, дотримуючись здорового способу життя. Згідно з українським законодавством, до категорії “молодь” відносять осіб віком від 14 до 35 років, тоді як Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначає молодіжний вік з 15 до 24 років. Тобто до цієї категорії входять досить різні за віком, статусом та рівнем освіти молоді люди: школярі віком від 14 до 17 років; молодь, яка навчається й набуває професійного розвитку (18–24 роки) і молоді люди, які проходять період професійного становлення, формування кар'єри, створюють власні сім'ї, народжують дітей (25–35 років). Очевидно, що ситуація зі станом здоров'я в цих вікових групах різниться й характеризується певними особливостями.

За даними соціологічного дослідження “Ставлення молоді України до здорового способу життя”, майже 40% респондентів вважають, що здоров'я є найважливішою цінністю в їхньому житті, тоді як значно менша частина респондентів указує на матеріальний добробут (17,6%). Стійка тенденція до погіршення здоров'я молоді – найгостріша проблема сьогодення. Так, за час навчання в загальноосвітньому навчальному закладі школярі втрачають щонайменше третину свого здоров'я. Зокрема, погіршується зір (у 3 рази), слух (у 1,3), постава (у 4,6), зростає кількість випадків захворювань нирок (у 1,5), органів травлення (у 2,5), нервової системи (у 2), збільшується частота захво-

рвань ендокринної залози (у 2,5). Наприклад, за даними Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України, під час проведення профілактичних оглядів (2009 р.) серед учнів 9–11 класів було виявлено 204 442 молодих людей зі зниженням гостроти слуху та зору, а також з дефектами мовлення, сколіозом.

Дослідження історії формування уявлень про здоровий спосіб життя та фактори, які впливають на здоров'я, є темою багатьох наукових праць. Ставлення до вказаної проблеми змінювалося в різні часи. Але, незважаючи на велику цінність, поняття “здоров'я” не мало конкретного наукового визначення. Сьогодні існують різні підходи до його вивчення. При цьому більшість авторів: філософів, медиків, психологів (Ю.Александровський, Х.Василенко, В.Казначеев, В.Ніколаєва, В.Воробйов) – сходяться в тому, що сьогодні відсутнє єдине, загальноприйняте, науково обґрунтоване поняття “здоров'я індивідуума” [9, с.34].

Глобальна вагомість й актуальність проблеми викликала необхідність ґрунтовних досліджень феномену здоров'я людини та його складників, пошуку шляхів позитивного впливу. У своїй праці “Соціальні технології культивування здорового способу життя людини” Л.Сущенко проводить досить детальний аналіз відомих поглядів, визначень та підходів до поняття здоров'я. На її думку, “у даний час усе більше утверджується точка зору, відповідно до якої здоров'я визначається взаємодією біологічних та соціальних чинників...” У роботі аналізується понад 200 визначень поняття “здоров'я” [8, с.167].

Сьогодні здоров'я молоді людини визнається одним із найважливіших соціальних чинників. Актуальність здорового способу життя викликана зростанням і зміною характеру навантажень на організм людини під впливом ускладнення суспільного життя, збільшення ризиків техногенного, екологічного, психологічного, політичного характеру, що провокують негативні прояви стану здоров'я. Отже, оскільки проблема здоров'я молоді є багатогранною й недостатньо розробленою, на ній і зроблено акцент у нашій статті.

**Мета дослідження** – проаналізувати деякі напрями формування уявлень про здоровий спосіб життя в молоді.

**Методи дослідження** – теоретичний аналіз й узагальнення науково-методичної та статистичної літератури.

**Результати дослідження.** Сучасні уявлення світової науки стосовно феномену здоров'я людини ґрунтуються на оновленому розумінні актуальності проблеми виживання людства взагалі. У різні часи питання фізичного виховання привертало увагу багатьох педагогів, лікарів, громадських діячів. Коріння ідеї виховання здорової тілом людини слід шукати в давній часах. На різних етапах розвитку суспільства змінювалися мета, завдання, форми й методи фізичного виховання.

Проблеми дослідження шляхів і методів формування здорового способу життя піднімалися в дослідженнях таких науковців, як О.Вакуленко, В.Васильєв, Е.Вільчковський, Г.Власюк, В.Войтенко, Г.Голобородько, М.Головкова, С.Громбах, О.Дубогай, Г.Приходько та багатьох інших. Автори визначали чинники, шляхи, методи та напрями процесів ФЗСЖ.

Ідеї ФЗСЖ упродовж 30-річної історії пройшли шлях від первинного накопичення фактів і свідчень до розробки цілісної теорії. У наш час ФЗСЖ являє собою не лише визначену систему практичних дій, а й навчальну дисципліну, яку викладають у багатьох країнах Заходу, а також наукову галузь, що належить до сфери суспільних наук.

Представники філософсько-соціологічного напрямку (П.Виноградова, В.Пономарчук, В.Столяров та ін.) розглядають здоровий спосіб життя як глобальну соціальну проблему, складову життя суспільства в цілому. У психолого-педагогічному напрямі

(Г.Аксенов, М.Віленський, І.Мартинюк та ін.) розглядають здоровий спосіб життя з точки зору свідомості, психології людини, її мотивації. Існують й погляди (наприклад, медико-біологічний), однак великої різниці між ними немає, оскільки вони спрямовані на вирішення однієї проблеми – зміцнення здоров'я індивіда.

У філософському розумінні спосіб життя – це синтетична характеристика сукупності типових видів життєдіяльності людей (індивідів та соціальних утворень) у поєднанні з умовами життя суспільства. Спосіб життя охоплює всі сфери суспільства: працю і побут, суспільне життя і культуру, поведінку (стиль життя) людей та їхні духовні цінності.

Результати спеціальних досліджень, проведених у 1970-х рр. у США з метою кількісної оцінки впливу різних факторів на здоров'я, виявили, що група чинників, названих “біхевіо-реальними” (поведінковими), постійно випереджала інших. Звіт ВООЗ про здоров'я у світі підтверджує ці дані й свідчить, що захворювання й стани, пов'язані зі способом життя людини, є причиною 70–80% смертності в розвинутих країнах і приблизно 40% – у країнах, що розвиваються. Розвиток цивілізації породжує такі зміни в способі життя, які підвищують ступінь ризику виникнення так званих “хвороб сучасної цивілізації”, що найбільш розповсюджені в індустріально розвинутих країнах [7, с.19].

Наприкінці ХХ століття лідери світової науки зарахували проблему здоров'я до глобальних, вирішення якої зумовлює факт подальшого існування людства. Сьогодні в науковому вжитку виникло нове визначення – антропологічна катастрофа, сутність якої полягає в тому, що згідно з основним біологічним законом кожен біологічний вид вимирає, якщо не зміг пристосуватися до змінених умов існування, у яких він розвивався тисячоліттями під час еволюції. За даними медичної статистики підвищення показників захворюваності й смертності спостерігається саме з другої половини ХХ століття, і деякі вчені пов'язують це з тим, що негативні процеси набули планетарного розмаху.

ХХ сторіччя чимало дало людству: електрику, телебачення, сучасний транспорт. Але разом із тим початок ХХІ ст. характеризується глибокою неузгодженістю природних, соціальних і духовних складників людини та середовища її життєдіяльності. Відбулися істотні зміни у свідомості людини: якщо раніше вона була одночасно і виробником, і споживачем різних благ, то сьогодні ці функції розділилися, що відбилося й на ставленні нашого сучасника до свого здоров'я. У давні часи людина, “споживаючи” своє здоров'я у важкій фізичній праці й боротьбі із силами природи, добре усвідомлювала, що вона сама повинна подбати про його відновлення. Тепер же людям здається, що здоров'я так само постійне, як електропостачання й водопостачання. І.Брежнев відзначає: “Самі по собі досягнення науково-технічної революції не скоротять відставання адаптаційних можливостей людини від змін природного й соціально виробничого середовища його існування. Чим інтенсивнішими будуть автоматизація виробництва та кондиціонування середовища існування, тим менш тренуваними виявляються захисні сили організму. Породивши своєю виробничою діяльністю екологічну проблему, стурбована збереженням природи в планетарному масштабі, людина забуває, що вона частина природи, і свої зусилля спрямовує головним чином на збереження й поліпшення навколишнього середовища” [2, с.15].

Глобальна вагомість й актуальність проблеми викликали необхідність ґрунтовних досліджень феномену здоров'я та його складників, пошуки шляхів позитивної пропаганди. Із цією метою передові представники світової науки об'єдналися в міжнародний рух – “Здоров'я для всіх”, у межах якого розпочався процес збору й систематизації інформації про реальні загрози здоров'я. За підсумками роботи були скликані конферен-

ції (Алма-Ата, 1978 р.; Оттава, 1986 р.), на яких визначили напрями головної стратегії пропаганди здорового способу життя.

Більшість молодих людей, за даними дослідження, отримує інформацію про здоровий спосіб життя за допомогою телебачення – 55,8%. Також важливими джерелами є газети/журнали, батьки та друзі/знайомі.

Українська молодь має обмежений доступ до об'єктів соціальної інфраструктури, зокрема спортивних закладів, що особливо гостро відчувається в сільській місцевості. Переважна більшість населення, особливо в сільській місцевості, практично позбавлена можливості займатися будь-якими формами фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи. Відсутня чітка система залучення різних вікових груп до занять фізичною культурою і спортом. Дуже мало уваги приділяється фізичному вихованню в сім'ї, середніх загальноосвітніх, професійно-навчально-виховних закладах.

Особливе занепокоєння викликає сьогоdnішній стан утримання й використання матеріально-технічної бази фізичної культури і спорту. Нині в Україні діє більше тисячі стадіонів, 580 плавальних басейнів, 16 тис. спортивних залів, 26 палаців спорту зі штучним льодом, 59 манежів, 60 тис. спортивних майданчиків і полів, що становить лише половину нормативної потреби. Незадовільно розвинута матеріально-спортивна база в сільській місцевості, де на 53 села припадає тільки один стадіон, на 251 село – один спортивний зал, на 715 сіл – один критий плавальний басейн. Майже 60% населених пунктів не мають спортивних споруд, а наявні не відповідають елементарним санітарно-гігієнічним і технічним вимогам. І як результат – лише троє зі ста дітей села мають можливість займатися в дитячо-юнацьких спортивних школах.

Участь України у світових культурно-інтеграційних процесах активно впливає на спосіб життя молоді. У повсякденному житті поширюються нові цінності та моделі поведінки, які можна спостерігати в економічній, політичній, культурній та соціальній сферах життя. Європейська культура здоров'я все більше покладається на дії, пов'язані з покращенням екології, виробництвом якісних продуктів харчування, поширенням рухової активності. Особлива увага приділяється ініціативам молоді щодо здорового способу життя та активізації цього процесу не тільки в навчальних закладах, але й за місцем проживання та відпочинку. Наприклад, за матеріалами міжнародного дослідження “Світові цінності”, яке проводилося в 2005–2008 рр., самооцінка здоров'я з боку українців була визначена “як набагато гірша, ніж в інших країнах світу”. Із 77 країн, які брали участь у цьому дослідженні, Україна зайняла умовне передостаннє місце, випередивши лише Грузію.

Здоров'я багато в чому залежить від способу життя, однак, говорячи про здоровий спосіб життя, передовсім мають на увазі відсутність шкідливих звичок. Поняття здорового способу життя набагато ширше, ніж режим праці й відпочинку та відсутність шкідливих звичок. До нього також входить система ставлення до себе, до іншої людини, до життя в цілому, а також усвідомлення буття, життєві цілі й цінності. Тому для підтримання здоров'я необхідно мати розширене уявлення про здоров'я та хвороби й уміло використовувати увесь спектр факторів, що впливають на різні складові здоров'я (фізичний, психічний, соціальний і духовний), оволодівати оздоровчими, загальнозміцнювальними, природодоцільними методами й технологіями, формувати установки на здоровий спосіб життя. Як зазначає І.Брехман, людина не усвідомлює свого здоров'я, не уявляє меж його резервів і турботу про нього відкладає на потім, до виходу на пенсію чи на випадок хвороби [2, с.87]. Разом із тим здорова людина може й повинна орієнтуватися у своєму способі життя на позитивний досвід старшого покоління та

негативний – хворих людей. Однак такий підхід діє далеко не на всіх і з недостатньою силою.

Інший дослідник Ю.Лисицин вважає, що “здоровий спосіб життя – це насамперед діяльність, активність особистості, групи людей, суспільства, що використовують матеріальні й духовні умови та можливості в інтересах здоров’я, гармонійного фізичного та духовного розвитку людини” [5, с.32].

У практичній діяльності, визначаючи індивідуальні критерії і мету здорового способу життя, отримуємо два альтернативних підходи. Завданням традиційного підходу є досягнення всіма однакової поведінки, що вважається правильною: відмова від паління та вживання алкоголю, підвищення рухової активності, обмеження споживання їжі, насиченої жирами. Ефективність пропаганди ЗСЖ і масового зміцнення здоров’я оцінюється за кількістю осіб, що дотримуються рекомендованої поведінки.

Другий підхід має зовсім інші орієнтири і як ЗСЖ розглядає такий стиль поведінки, що приводить людину до бажаної тривалості й необхідної якості життя. З огляду на те, що всі люди різні, їм протягом життя необхідно поводитися по-різному. І.Гундарев і В.Палеський констатують: “Здоровий спосіб життя в принципі не може й не повинен бути ідентичним. Будь-яку поведінку варто оцінювати як здорову, якщо вона веде до досягнення бажаного, оздоровчого результату” [1, с.123]. За такого підходу критерієм ефективності ФЗСЖ є не поведінка, а реальне збільшення здоров’я. Отже, у рамках цього підходу ЗСЖ визначається з індивідуальних критеріїв, особистого вибору найбільш дієвих заходів оздоровлення й контролю за їхньою ефективністю.

Хоча значна частина молоді вважає здоров’я цінністю, проте піклуватися про нього вона не зовсім готова. Так, на запитання щодо міри піклування про власне здоров’я більше половини респондентів (57,8%) обрали стриману відповідь – “посередньо піклуюся”. Лише третина (32,2%) була впевненішою щодо власних дій і зазначила, що “добре піклується”. Проте була й частка таких, що оцінили увагу до власного здоров’я дуже критично – 8,4% зупинилися на варіанті “погано піклуюся”.

Наразі існують певні тенденції, що показують готовність молоді до сповідування здорового способу життя. За даними опитування, проведеного в рамках проекту “Огляд молодіжної політики. Дослідницька група”, тільки третину вільного часу молоді люди приділяють спорту (34%), заняттям танцями й музикою (19,9%) і вивченню іноземної мови (16,7%). Між тим рівень пасивного дозвілля є дещо вищим: на спілкування з друзями в мережі Інтернет указало 42% осіб, а більшість часу для комп’ютерних ігор відводить 22,6%.

Проведений аналіз свідчить, що сповідування здорового способу життя вимагає від людини високої внутрішньої свідомості та дисципліни, контролю й постійного саморозвитку. До цього процесу неможливо залучити людину бездуховну, з низьким освітнім і культурним рівнем розвитку.

ФЗСЖ є складним довготривалим процесом, якому передують відповідна державна політика, розробка цільових і регіональних програм, створення сприятливого середовища з необхідною організаційною структурою (через культурні, освітні, оздоровчі заклади), а також підготовка кваліфікованих спеціалістів та волонтерів.

Без свідомої участі молоді, яка бере на себе відповідальність за своє здоров’я, цей процес може так і залишитися на рівні інформаційно-просвітницької роботи. Для того, аби молоді люди зробили свій вибір на користь здоров’я, потрібна копітка праця з боку суспільства, держави, громади, сім’ї через підвищення духовного, освітнього та культурного рівня особистості.

### **Висновки**

Зважаючи на вищевикладене, можна підсумувати, що проблема ЗСЖ молоді є багатогранною й існує потреба її подальшого дослідження. Водночас можна виокремити основні напрями діяльності щодо ФЗСЖ:

1. Створення інформаційно-пропагандистської системи підвищення рівня знань усіх категорій населення про негативний вплив факторів ризику на здоров'я, можливості їх зменшення.

2. Організація масового громадського руху "Навчання здоров'ю". Такий рух мав би охоплювати комплексну просвітницьку, виховну й освітню діяльність, спрямовану на розширення інформованості з питань здоров'я та його захисту.

3. Боротьба з поширенням куріння, вживанням алкоголю та наркотиків.

4. Спонування населення до активного способу життя: заняття фізичною культурою, туризмом, спортом.

1. Богданов Г. П. Школьникам – здоровый образ жизни / Г. П. Богданов. – М. : Ф/С, 1989. – 190 с.
2. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман. – М. : Физическая культура и спорт, 2003. – 208 с.
3. Виклади давньослов'янських легенд, або міфологів / упоряд. Л. Ф. Головацький. – К. : Довіра, 1991. – 92 с.
4. Теория и практика связей с общественностью / Кочеткова А. В., Филиппов В. Н., Скворцов Я. Л., Тарасов А. С. – С. Пб. : Питер, 2006. – 240 с.
5. Лисицин Ю. П. Образ жизни и здоровья населения / Ю. П. Лисицин. – М. : Знание, 1982. – 40 с.
6. Никифоров Г. С. Психология здоровья / Г. С. Никифоров. – С. Пб. : Питер, 2006. – 607 с.
7. Строев Е. А. Валеологическое образование как одно из средств оздоровления учащейся молодежи / Строев Е. А., Прошляков В. Д., Сауткин М. Ф. // Российский медико-биологический вестник. – 1996. – № 1–2. – С. 18–22.
8. Сущенко Л. П. Соціальні технології і культивування здорового способу життя людини / Сущенко Л. П. ; Запоріж. держ. ун-т. – Запоріжжя, 1999. – 308 с.
9. Шаталова Г. С. Здоровье человека: философия, физиология, профилактика / Шаталова Г. С. – М. : Знание, 1997. – 464 с.

*Рецензент:* канд. пед. наук, доц. Презлята Г. В.