

ЧЕРНІГІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені Т.Г. ШЕВЧЕНКА

ВІСНИК

*Чернігівського національного
педагогічного університету*

Випуск 91

**Серія: ПЕДАГОГІЧНІ НАУКИ.
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ**



Чернігів - 2011

<i>Дичко О.А., Флегонтова В.В., Дичко В.В., Дичко Д.В., Понков Ю.О.</i> РІВЕНЬ СФОРМОВАНОСТІ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ЯКОСТЕЙ ТА ОЦІННО-КОНТРОЛЬНИХ ДІЙ У ДІТЕЙ З ВАДАМИ ЗОРУ З УРАХУВАННЯМ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ.....	129
<i>Довгаль В.І., Чижик В.В.</i> СОМАТИЧНИЙ РОЗВИТОК ШКОЛЯРІВ 12-14 РОКІВ ІЗ ЗАТРИМКОЮ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ.....	132
<i>Дручик В.Д., Карюк Р.П.</i> СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД НА ПІДГОТОВКУ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У СТАРШІЙ ШКОЛІ.....	137
<i>Дудицька С. П.</i> ВИКОРИСТАННЯ РЕГІОНАЛЬНИХ РУХЛИВИХ ІГОР В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	141
<i>Дудорова Л.Ю.</i> СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ КРАЄЗНАВЧО-ТУРИСТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ.....	144
<i>Дутчак М.В., Благій О.Л.</i> ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ СПОСОБУ ЖИТТЯ НА ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ.....	147
<i>Дяговець О.В.</i> ПОРІВНЯННЯ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІВЧАТ СТАРШИХ КЛАСІВ РІЗНИХ РОКІВ.....	150
<i>Жуков С. М., Кузьміна М. І.</i> ВДОСКОНАЛЕННЯ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗМАГАЛЬНОГО МЕТОДУ.....	154
<i>Жуков С. М., Смовженко А. М.</i> ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА У НАВЧАЛЬНОМУ ВІДДІЛЕННІ ТЕНІСУ.....	157
<i>Жула Л.В.</i> РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТОК ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ.....	160
<i>Захаріна Є.А.</i> АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ПОЗАКЛАСНОЇ ТА ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОЗДОРОВЧО-ВИХОВНОЇ РОБОТИ.....	164
<i>Звоников В.М., Масленникова Е.И.</i> СТАБИЛОМЕТРИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ПСИХИЧЕСКИХ ОБРАЗОВ ЧЕЛОВЕКА В ПРОЦЕССЕ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ГОТОВНОСТИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	169
<i>Зозуля К.С.</i> ЦІНІСНІ ПРІОРИТЕТИ У СТРУКТУРІ ПРОФЕСІЙНОЇ КУЛЬТУРИ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ.....	174
<i>Ібрагімов М.М.</i> "ФІЛОСОФІЯ СПОРТУ" В ЕКЗИСТЕНЦІЙНО-ОНТОЛОГІЧНІЙ ПРОБЛЕМАТИЦІ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО НАУКОЗНАВСТВА.....	177
<i>Іванова Г.П., Биленко А.Г.</i> ОСНОВЫ БИОМЕХАНИКИ УДАРНЫХ ДЕЙСТВИЙ В СПОРТЕ.....	183
<i>Іванова Л.І.</i> ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО РОБОТИ З УЧНЯМИ З ВІДХИЛЕННЯМИ У СТАНІ ЗДОРОВ'Я.....	190
<i>Іванюта Н. В., Толмачова С. Є.</i> ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАНЯТЬ АЕРОБІКОЮ.....	194
<i>Іванюта Н. В., Толмачова С. Є.</i> ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТТЯ З АЕРОБІКИ У ВНЗ.....	197

УДК 796.371.71

Дутчак М.В., Благій О.Л.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ СПОСОБУ ЖИТТЯ НА ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

У статті представлено теоретичний аналіз підходів до визначення поняття "спосіб життя" та сполучених з ним термінів. Аналіз сучасних досліджень дозволив вивчити особливості впливу способу життя на ризик розвитку хронічних неінфекційних захворювань.

Ключові слова: спосіб життя, стан здоров'я, молодь.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Сучасний стан здоров'я населення України є суттєвим викликом для суспільства і для держави й без перебільшення становить реальну загрозу для її гуманітарної безпеки. Адже нині середня тривалість життя у нашій країні складає 67,5 роки, що на 11,7 років менше, ніж в економічно розвинених і соціально благополучних європейських державах. Ще більш суттєва різниця (12,4 роки) фіксується за таким важливим показником, як тривалість здорового життя (не переобтяженого хронічними неінфекційними хворобами). В 60-ті роки минулого сторіччя українці були серед лідерів з тривалості життя, сьогодні – на передостанньому місці у Європі. На 6 років скоротилася тривалість життя, на 10 років – тривалість здорового життя [3,4].

Від хронічних неінфекційних захворювань в Україні втрачають працездатність і передчасно помирають у 5-10 разів більше людей, ніж в країнах, що входять до Європейського Союзу. Критичним є стан справ і серед підростаючого покоління. Зокрема, в Україні лише 6-10% випускників загальноосвітніх шкіл можуть вважатися здоровими, тоді як більше половини (52,6%) з них мають морфо-функціональні відхилення різного характеру, а у 36-40% відзначаються хронічні неінфекційні захворювання. За даними вибіркового дослідження рівень фізичного здоров'я 35% учнів українських загальноосвітніх шкіл є низьким, 34% – нижчим за середній і лише 8% мають рівень здоров'я вищий за середній або високий. В першому класі школи до спеціальної медичної групи на уроках фізичної культури відносять 5-6% дітей, у старших класах – це вже кожен третій школяр, а серед студентів цей показник набагато зростає – до 40% і більше. Протягом останнього часу на уроках фізичної культури збільшилася кількість смертельних випадків [4].

Протягом останніх тридцяти років у Фінляндії, Японії, Канаді, Австралії та інших високорозвинених країнах завдяки державній політиці, спрямованій на створення необхідних умов для широкого впровадження у повсякденне життя різних форм рухової активності в органічному їх поєднанні з раціональним харчуванням, боротьбою проти шкідливих звичок та поліпшенням екології навколишнього середовища, смертність людей молодого та середнього віку скоротилася у кілька разів, середня тривалість життя збільшилася на 10-20 років, різко підвищилася життєздатність населення, що, безумовно, забезпечило суттєве економічне зростання у зазначених країнах. Зокрема, за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я економічний ефект від реалізації програм здорового способу життя досягає співвідношення витрат і вигод як 1:8. У численних наукових дослідженнях переконливо показано, що стосовно запобігання хронічних неінфекційних захворювань, які в Україні прогресують, всі можливості лікувальної медицини у п'ять-шість разів поступаються за ефективністю факторам здорового способу життя [3,6].

Мета роботи узагальнити дані спеціальної літератури щодо особливості впливу способу життя на ризик розвитку хронічних неінфекційних захворювань.

Результати дослідження та їх обговорення. Стан здоров'я людини обумовлюється різноманітними соціальними, економічними, екологічними чинниками: якщо умовно прийняти вплив усіх чинників на здоров'я за 100%, то приблизно 20% залежить від спадковості, близько 20% – від екологічних умов, не більше 10% – від стану системи охорони здоров'я. Найбільш суттєва частка, котра за оцінками різних дослідників становить щонайменше 50% залежить від способу життя людини. Спосіб життя взагалі – це біосоціальна категорія, яка інтегрує уявлення про певний тип життєдіяльності людини та характеризується його трудовою діяльністю, побутом, форми використання вільного часу, задоволення матеріальних і духовних потреб, участь у суспільному житті, норми й правила поведінки. При цьому спосіб життя людини включає наступні категорії: рівень життя – це, в першу чергу,

економічна категорія, яка відображає міру задоволення матеріальних, духовних та культурних потреб людини; якість життя – міра комфорту при задоволенні людських потреб; стиль життя характеризує особливості поведінки у житті людини, тобто певний стандарт, під який підстроюється психологія та психофізіологія особистості (соціально-психологічна категорія). Спосіб життя значною мірою обумовлений соціально-економічними умовами, в той же час багато в чому залежить від мотивів діяльності конкретної людини, від особливостей її психіки, стану здоров'я та функціональних можливостей організму. Цим, зокрема, пояснюється реальне розмаїття варіантів способу життя різних людей.

Спосіб життя сучасної людини характеризується урбанізацією, технологізацією, інтенсифікацією праці, гіподинамією, інформаційною завантаженістю, психоемоційною напругою, переїданням, зловживанням лікарськими препаратами, цілим рядом шкідливих звичок, іншими негативними структурними елементами, які погіршують здоров'я.

Спосіб життя сучасної молоді насичений цілим рядом чинників, які погіршують здоров'я: нерациональна праця; зниження рухової активності; надлишок інформації; значні навчальні й емоційні перенапруги, пов'язані з екзаменаційними стрес-факторами; хронічне недосипання; недостатнє й нерегулярне харчування; нестриманість у поведінці; шкідливі звички. За останній час ідентифіковано нові чинники ризику для здоров'я, котрі були несуттєвими в минулому, наприклад, збільшення темпу і ритму життя при скороченні терміну рекреації, підвищення емоційного навантаження при скороченні позитивних емоцій, формалізація міжособистісного спілкування внаслідок комунікативного перенасичення тощо [6].

Здоровий спосіб життя є чинником забезпечення тривалості активного життя, соціального, біологічного та психічного благополуччя громадян і передбачає оптимальну рухову активність, раціональне харчування, здоровий сон, додержання гігієнічних правил, відмову від тютюнокуріння, вживання наркотиків та зловживання алкоголем. Складові здорового способу життя включають елементи, які стосуються всіх аспектів здоров'я – фізичного, психічного, соціального і духовного. Складові здорового способу життя включають елементи, які стосуються всіх аспектів здоров'я – фізичного, психічного, соціального і духовного.

Велика кількість досліджень у різних країнах світу, що присвячені здоровому способу життя, здійснюється у галузі фізичного виховання та широко впроваджується в практику у тісному взаємозв'язку з іншими найважливішими складовими здорового способу життя. На жаль, ці фактори в Україні враховуються недостатньо, про що свідчать численні офіційні дані авторитетних вітчизняних і міжнародних організацій.

Регулярні заняття фізичними вправами не вельми поширені і популярні серед українських дітей та молоді: лише 26 % займаються фізичними вправами регулярно, трохи більше половини (57%) роблять це час від часу, 14% – не займається ними взагалі. Дефіцит рухової активності школярів України складає від 60 до 75% необхідного для підтримання нормального рівня здоров'я та фізичної кондиції. Гіподинамія характерна для більшості людей працездатного та літнього віку. Лише 13% українців мають необхідний, фізіологічно обумовлений рівень рухової активності, тоді як в країнах ЄС – 40-60%, а в Японії – 70-80% [7].

Від ожиріння в Україні страждає 5% 13-літніх хлопчиків і 3% дівчинок, у той же час поширеність цієї недуги серед дорослих становить 7% серед чоловіків та 19% серед жінок [4].

Результати соціологічного дослідження "Здоров'я та поведінкової орієнтації учнівської молоді" проведеного Українським інститутом соціальних досліджень імені О. Яремченка в межах міжнародного проекту "Health Behavior in School-Aged Children" (HBSAC), свідчить про недостатній рівень дотримання правильного режиму харчування: регулярно снідають лише 2/3 української учнівської молоді (64 %) у будні та по вихідним – 83 %. Решта харчується сніданками нерегулярно. Українська молодь схильна до вживання висококалорійної їжі, зокрема, пізно увечері [4].

Як демонструють дані соціологічного дослідження "Ставлення молоді України до здорового способу життя", проведеного Державним інститутом розвитку сім'ї та молоді за сприяння UNICEF особливо нездоровим є харчування підлітків, 28 % яких щонайменше один раз на день споживають солодкі газовані напої, 30 % – шоколадні вироби, 34 % – здобні вироби та тістечка, 14 % – чіпси та сухарики і 8 % регулярно харчується у фаст-фудах [4].

Викликає тривогу поширення шкідливих звичок серед молоді. Так, у віці 13-15 років курять близько 30% юнаків і дівчат. Кожний 4-й підліток викурює першу цигарку у віці 10 років. Майже половина споживачів тютюнових виробів помирає передчасно, куріння сприяє розвитку багатьох хронічних захворювань [1].

Дані дослідження "Ставлення молоді до здорового способу життя" підтверджують інформацію про те, що найчастіше перша спроба алкогольних напоїв припадає на вік – 13-15 років. Популярними алкогольними напоями, які найчастіше вживає учнівська молодь України є пиво, слабоалкогольні напої та вино. Дослідження показали, що 3 % молоді вживають пиво щодня, ще 21 % – вживають пиво хоча б

раз на тиждень. Слабоалкогольні напої вживають хоча б раз на місяць 15 % української молоді, вино хоча б раз на місяць вживають 14 % респондентів. Міцні алкогольні напої вживають 8 % учнівської молоді. З віком зростає частота вживання алкогольних напоїв, зокрема міцних. Якщо серед підлітків біля 80 % взагалі не вживають таких напоїв, то серед молодих людей старше 25 років таких менш ніж третина [4]. Алкогольна залежність також омолоджується та "фемінізується". Гостру алкогольну інтоксикацію реєструють в 200 з 100 тисяч підлітків та в 4 з 100 тисяч дітей. Причиною цього є те, що вживання спиртних напоїв серед дітей та підлітків може призвести до серйозних та необоротних ускладнень здоров'я, таких як: порушення розвитку головного мозку у підлітків, що спричинює постійні проблеми з пам'яттю, стійкістю уваги та часом реакції; підвищення шансів ураження печінки в ранньому віці; порушення гормонального балансу необхідного для нормального розвитку органів, м'язів та кісток – зокрема в період статевого дозрівання.

Висновки. Враховуючи вищезазначене, виникає необхідність впровадження системи заходів оздоровлення школярів та студентської молоді з урахуванням усіх чинників, що формують здоровий стиль життя.

Передовий світовий досвід та відповідні результати наукових досліджень свідчать, що системоутворюючим фактором здорового способу життя є рухова активність оздоровчої спрямованості. Тому необхідним стає пошук нових форм та видів, обґрунтування кількісних та якісних характеристик рухової активності, що дозволить підвищити мотивацію зростаючого покоління до занять фізичною культурою та сформуванню в них потреби у здоровому способі життя.

Використані джерела

1. Балакірева О.М. Динаміка поширення тютюнопаління, вживання алкоголю та наркотичних речовин серед учнівської молоді України / О.М. Балакірева, О.О. Яременко, О.Р. Артюх та ін. – К: Державний інститут проблем сім'ї та молоді, 2003 – 174с.
2. Глобальне опитування дорослих щодо вживання тютюну (GATS): звіт за результатами дослідження, Україна, 2010.
3. Москаленко В.Ф. Концептуальні підходи до формування сучасної профілактичної стратегії в охороні здоров'я: від профілактики медичної до профілактики соціальної. / В.Ф.Москаленко. –К: Авіцена, 2009. – 240 с.
4. Соціологічне дослідження "Здоров'я та поведінкової орієнтації учнівської молоді" проведене Українським інститутом соціальних досліджень імені О. Яременка в межах міжнародного проекту "Health Behavior in School-Aged Children" (HBSAC), 2010
5. Соціологічного дослідження "Ставлення молоді України до здорового способу життя", проведеного Державним інститутом розвитку сім'ї та молоді за сприяння UNISEF, 2010
6. Яременко О.О. Формування здорового способу життя: стратегія українського суспільства./ О.О.Яременко, О.В.Вакуленко, Ю.М.Галусян та ін. – К: Державний інститут проблем сім'ї та молоді, Український інститут соціальних досліджень, 2004 – Кн.1. – 164 с.
7. Eurobarometer Special Report on Sport and Physical Activity, 2010.

Dutchak M., Blagii O.

THEORETICAL ASPECTS OF LIFESTYLE INFLUENCE ON THE HEALTH OF YOUNG PEOPLE

The theoretical analysis of described in research publications approaches to definition of the matter of conception "lifestyle" and related terms was carried out. An analysis of current studies allowed to understand the peculiarities of lifestyle influence on the risk of chronic noninfectious ailments.

Key words: lifestyle, health condition, youth.

Стаття надійшла до редакції 30.08.2011