

**Федорович О. В., к.пед.н., доцент** (Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янука, м. Рівне)

## **ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

***Анотація.** У статті досліджено питання формування здорового способу життя різних груп населення, їхній стан здоров'я в сучасних умовах; шляхи формування здорового способу життя засобами фізичної культури; фізкультурно-оздоровча та пропагандистська робота. Наведено результати досліджень впливу окремих чинників на формування здорового способу життя. Визначено тенденцію до погіршення психічного і духовного здоров'я молодих людей в сучасних умовах.*

***Ключові слова:** здоров'я людини, здоровий спосіб життя, фізична культура, пропаганда здорового способу життя.*

***Аннотация.** В статье исследован вопрос формирования здорового образа жизни различных возрастных групп населения, их состояние здоровья в современных условиях; пути формирования здорового образа жизни средствами физической культуры; физкультурно-оздоровительная и пропагандистская работа. Наведены результаты исследования влияния отдельных факторов на формирование здорового образа жизни. Определена тенденция к ухудшению психического и духовного здоровья молодых людей в современных условиях.*

***Ключевые слова:** здоровье человека, здоровый образ жизни, физическая культура, пропаганда здорового образа жизни.*

***Annotation.** The article studies the issue of promoting a healthy lifestyle among different population groups, their health status in modern conditions; the ways of forming a healthy lifestyle by means of physical culture, fitness and outreach activities. The effects of some factors on the formation of a healthy lifestyle are represented. The tendency to a deterioration of mental and spiritual health of young people in the modern world is determined.*

***Key words:** human health, healthy lifestyle, physical activity, healthy lifestyle promotion.*

**Проблеми формування** здорового способу життя досліджені в багатьох соціально-філософських, педагогічних, соціальних, медичних працях. Особливої актуалізації ця проблематика набула у другій половині ХХ – на початку ХХІ століття як у світі, так і в Україні.

Поняття «здоров'я» нерозривно пов'язане з поняттям «здоровий спосіб життя». В сучасному розумінні «спосіб життя» – це поняття, яке характеризує особливості повсякденного життя людей. Воно охоплює працю, побут, форми використання вільного часу, задоволення матеріальних та культурних потреб, участь в суспільному та політичному житті людей. Отже, здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності, спрямований на збереження та покращення здоров'я людини.

**Пошук ефективних шляхів** формування здорового способу життя – проблема міждисциплінарна. Тому їй присвятили свої дослідження філософи Е. Бабаян, Е. Бахтель, М. Бурно, А. Личко, соціологи В. Бітенський, В. Братусь, М. Бурно, А. Габіані, В. Козак, А. Личко, А. Міллер; медики – Г. Апанасенко, Л. Попова, І. Муравов та ін.

**Мета нашого дослідження** – дослідити проблеми і особливості формування здорового способу життя різних вікових груп населення.

**Сьогодення в нашій державі** таке, що український народ все частіше відчуває вплив війни. На жаль, ми мало до неї підготовлені, слабо озброєні, недостатньо фізично й психологічно пристосовані.

У важкому стані опинилася економіка країни, загострюється економічна криза. В умовах євроінтеграції, світової глобалізації, відродження моральності та духовності, нації потрібні нові, поряд з традиційними, наукові зусилля, у тому числі виховання здорового способу життя.

Проблема загострюється, якщо врахувати погіршення демографічної ситуації, зростання захворюваності населення, труднощі, пов'язані з лікуванням. Тому на перший план виступає проблема формування здорового способу життя як єдино можливого в сучасних умовах.

Формування здорового способу життя сьогодні має стати комплексною, системною та цілеспрямованою діяльністю науковців, органів державної влади та місцевого самоврядування, громадських організацій, сім'ї, інших соціальних інститутів, яка буде безпосередньо спрямована або опосередковано стосуватиметься формування, збереження, зміцнення, відновлення і зміцнення здоров'я молодого покоління [1, с. 160].

У сучасному розумінні уявлення про здоровий спосіб життя відрізняється від вузького поняття феномену здоров'я, набуває поширення розуміння його як психосоматичного феномену, обов'язково пов'язаного із міжлюдськими взаєминами, соціальним самовизначенням, з рівнем саморегуляції людини, її способами виходу з конфліктних і психотравмуючих ситуацій. Тому дослідження проблеми формування здорового способу життя є актуальним і своєчасним [2, с. 32].

В процесі нашого дослідження були виявлені проблемні аспекти, пов'язані із вживання підлітками спиртних напоїв та тютюновою залежністю.

Ми провели анкетні дослідження у 6–11 класах Рівненських загальноосвітніх шкіл. На запитання «Яким є стан вашого здоров'я?» були одержані такі відповіді:

- хворіли, одержали травми – 52 % учнів;
- відчують себе здоровими – 41 %;
- стан здоров'я погіршується – 20 %;
- завжди були здоровими – 24 %.

Понад 60 % дітей скаржилися на головні болі під час навчання у школі.

На запитання «Чи знаєте ви, що таке здоровий спосіб життя?» більшість старшокласників дали позитивну відповідь. Вони вважають, що для того щоб бути здоровим не треба палити, вживати алкоголь, потрібно нормально харчуватись, займатись спортом.

Підсумовуючи результати проведеного анкетування, можна зробити висновок, що вже починаючи з 6 класу діти вживали алкогольні напої або палили тютюнові вироби. У 7–8 класах цей показник дещо вищий.

Більшість дітей отримують інформацію про шкідливі звички з телебачення, від друзів, з Інтернету, але не в школі чи від батьків. На нашу думку, таку ситуацію потрібно змінювати, і з дітьми, особливо з підлітками, необхідно проводити виховні заходи. Необхідно розповідати їм про шкідливий вплив алкоголю і тютюну. У бесідах з батьками слід надавати поради щодо залучення таких дітей до посильної фізичної праці та охоплювати їх відповідною гуртковою роботою, оскільки багато учнів 8 класу (близько 44 %) після школи нічим не займається.

Тому нинішній стан здоров'я української молоді є незадовільним. Упродовж останніх десяти років серед молоді відбулося погіршення стану здоров'я й поширення різноманітних захворювань. Значного поширення набули соціально зумовлені хвороби. Погіршується епідемічна ситуація щодо ВІЛ/СНІДу, який вражає насамперед молоде покоління.

Дослідженнями науковців було доведено, що серед зареєстрованих споживачів наркотиків молодь віком до 28 років становить 80 %. До того ж кількість споживачів наркотичних засобів та психотропних речовин постійно збільшується. Водночас вік наркозалежної молоді має тенденцію до омолодження. За останні 10 років частка хворих на наркоманію серед неповнолітніх збільшилась у 6–8 разів, а смертність серед осіб цієї групи зросла у 40 разів. Хворіє на наркоманію переважно молодь, яка не працює. Поглиблення цих явищ зумовлює загрозу для демографічної безпеки країни, оскільки середній вік уражених на наркоманію становить 26 років, що є найактивнішим репродуктивним віком.

Крім того, окреслилася тенденція до погіршення психічного і духовного здоров'я молодих людей. Кожна третя дитина народжується з відхиленням у розвитку нервової системи. Чимало школярів почувають себе самотніми,

перебувають у стані психічної напруги внаслідок конфліктів з однолітками, вчителями та батьками [1, с. 81].

Нинішні економічні негаразди та воєнні дії також негативно впливають на соціальне положення та здоров'я молоді. Для значної частини молодих людей гострими стали проблеми бідності, безпритульності, безробіття та насильства. В останні роки обмежені ресурси спрямовувалися головним чином на лікування та підтримку невідкладної допомоги, а профілактиці захворювань та популяризації засад здорового способу життя не приділялося належної уваги. За даними проведеного опитування «Становище молоді в Україні» встановлено низьку доступність медичних послуг (65 %).

Головним чинником, що визначає стан здоров'я, є спосіб життя, якого дотримуються діти і молодь. Вченими доведено, що формування здорового способу життя є набагато ефективнішою й економічно доцільною стратегією, ніж постійне збільшення витрат на лікування внаслідок нездорового способу життя. Однак, здорового способу життя дотримуються тільки 69 % юнаків і дівчат [3, с. 119].

Стан фізичного та психічного здоров'я визначає також дозвілля молоді. Вільний час українська молодь проводить здебільшого на природі (47 %). Популярними є й розважальні види дозвілля, які потребують матеріальних витрат, тобто клуби, кафе, кінотеатри (близько 30 %). Третина присвячує вільні хвилини своєму хобі. На вибір виду дозвілля впливають рівень освіти і матеріального забезпечення, тип поселення і регіон проживання, стать і вид зайнятості. Сільські діти здебільшого працюють фізично, єдиною розвагою у вільний час для них є дискотека. Найбільша частка респондентів проводить дозвілля, блукаючи вулицями. Малозабезпечена молодь жодного разу не зазначила, що відвідує концерти класичної й органної музики, виставки та вернісажі, дбає про свою зовнішність і здоров'я, фізичне й духовне вдосконалення. Отже, матеріальний рівень впливає на вибір виду дозвілля, на формування духовної культури. Найнижчим авторитетом у молоді користуються державні культосвітні заклади.

Важливим фактором, який визначає поведінку молодого покоління, є рівень їхнього соціального захисту. Тому, для того, щоб залучити молодь до формування здорового способу життя, необхідні: раціональне харчування, заняття фізичними вправами і спортом, чергування праці і відпочинку, повноцінний сон тощо. Водночас для школярів необхідно влаштовувати виступи, концерти, семінари на тему здоров'я та здорового способу життя.

**Отже, за результатами** проведеного дослідження можна зробити висновок, що важливим і надзвичайно відповідальним для виховання учнів чинником є формування здорового способу життя. Особливо ця проблема загострюється в наш час, коли під час економічного спаду Україна бореться за свою незалежність та соборність. Тому, в умовах євроінтеграції нашої країни та світової глобалізації поряд із традиційними, перевіреними

способами виховання молоді, потрібні нові, додаткові засоби підготовки нової людини, здатної жити і творити на користь нашої Вітчизни та особистого сімейного життя. Важливим у цьому відношенні є здоровий спосіб життя, пропагувати який покликані педагоги і спеціально підготовлені школою батьки.

Однак, проведене дослідження засвідчує, що вже у ранньому віці діти вживають спиртні напої, наркотики, палять, а здорового способу життя дотримується меншість юнаків і дівчат. Для значної частини молодих людей гострими стали проблеми бідності, безпритульності, безробіття та насильства.

Тому для виховання у молодого покоління здорового способу життя потрібно забезпечити:

а) чітке дотримання школярами режиму дня, сформованого на принципах вікових особливостей, чергування розумової й фізичної праці, праці й відпочинку;

б) раціональне харчування;

в) дотримання на уроках гігієни розумової праці (розумову працю слід чергувати з фізичними вправами);

г) посилення ролі уроків фізичного виховання для освоєння правил здорового способу життя та його пропаганди;

д) організацію дозвілля учнів на основі вікових особливостей, інтересів до того чи іншого виду відпочинку та можливостей, пов'язаних із станом здоров'я молоді;

е) повноцінний сон школярів.

Отже, забезпечити виховання у молоді здорового способу життя можливо за умови злагодженої роботи колективу школи та батьків учнів.

1. Андрощук Н. С. Основи здоров'я (теоретичні відомості) / Н. С. Андрощук, М. С. Андрощук. – Тернопіль : Підручник і посібники, 2006. – 160 с.
2. Мурза В. П. Спосіб життя. Навчальний посібник / В. П. Мурза. – К. : Здоров'я, 1986. – 32 с.
3. Амосов М. М. Роздуми про здоров'я / М. М. Амосов. – К. : Знання, 1990.
4. Донцова Н. М. Здоров'я молоді / Н. М. Донцова. – М. : Донецьк, 2005. – 119 с.

Рецензент: к.пед.н., професор Л. А. Завацька