

## ФОРМУВАННЯ ДБАЙЛИВОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Корінчак Любов Миколоївна

к.б.н., доц. кафедри

медико-біологічних основ фізичної культури УДПУ

„Здоров'я – це безцінний дар природи, воно дається, на жаль, на віки, його потрібно берегти“.

І.П. Павлов

**Анотація:** У даній статті розглядається питання про здоров'я та здоровий спосіб життя. Основна увага акцентується на формування ціннісного ставлення для збереження та зміцнення здоров'я молоді

Здоров'я – головний та істинний здобуток людини і найвища соціальна цінність, воно являється основною складовою успішного майбутнього, яке закладається ще при народженні дитини та укріплюється упродовж усього життя і може бути лише у тієї людини, яка веде здоровий спосіб життя. Людина завжди прагнула до зміцнення свого здоров'я, збільшення спритності і витривалості, поки відчуває себе здоровою, вона не витрачає сил і часу для нього.

Добре здоров'я, яке розумно зберігається і зміцнюється самою людиною, забезпечує їй довге й активне життя.

Сьогоднішні ні для кого вже не є таємницею те, що наша країна переживає демографічну кризу, оскільки знижується рівень здоров'я її населення. Значно погіршується здоров'я і фізична підготовленість дошкільників, учнівської та студентської молоді, різко падає рівень народжуваності та скорочується середня тривалість життя, щороку зростає кількість людей з різними психічними та фізичними вадами [6].

Майже 90% молоді мають відхилення у стані здоров'я і, понад 50 – незадовільний стан фізичної підготовленості.

Особливо є тривожним те, що лише про 10-12% дітей можна сказати, що вони народилися абсолютно здоровими, інші ж мають прояви генетичних

аномалій, симптоми інфекційних чи паразитарних захворювань, розлади серцево-судинної, дихальної, ендокринної, нервової, травної сечостатевої системи та опорно-рухового апарату.

Для дітей шкільного віку рівень фізичного здоров'я у порівнянні з нормою визначається щороку фахівцями зі шкільної медицини на основі тестів, затверджених Міністерством охорони здоров'я та Міністерством освіти і науки України. За результатами вибіркового дослідження, проведеного Міністерством охорони здоров'я, рівень фізичного здоров'я у приблизно 70% учнів державних шкіл віком 7-15 років є дуже низьким або нижчим від нормального, у 23% – нормальним, і лише у 7% – вищим за нормальний. Серед доросліших – 61% осіб у віці 16-19 років та 67% у віці 20-29 років мають низький або нижчий за середній рівень здоров'я [5, 7].

Збільшується кількість учнів та студентів які за станом здоров'я зараховуються до спеціальних медичних груп, і все це обумовлено багатьма причинами, в тому числі і кризою в національній системі фізичного виховання населення, яка не відповідає сучасним вимогам.

Особливу увагу привертає до себе стан здоров'я молоді, від якої залежить доля майбутнього нашої держави, адже 80-90% випускників шкіл мають патологічні відхилення в стані здоров'я. У дитячому та підлітковому середовищі спостерігається падіння моралі, поширення шкідливих звичок, зростання злочинності, і така ситуація зумовлена цілим рядом факторів, до яких належать складні соціально-економічні умови переходу до ринкової економіки і вкрай загострена проблема якості екологічного середовища.

Дуже важливу роль у вирішенні цих завдань відіграють впливи щодо формування здорового способу життя кожної особистості. Аспекти щодо формування здорового способу життя людей розроблялися з точки зору філософії та соціології, психології, медицини, біології, фізіології, гігієни.

Учені-педагоги теоретично і практично висвітлюють проблему формування здорового способу життя молоді людини, становлення світогляду і ціннісних орієнтацій, проте залишається поза увагою формування особистісної компетенції учнівської молоді щодо потреби у веденні здорового способу життя.

За визначенням ВООЗ здоровий спосіб життя – спосіб існування, оснований на взаємодії між умовами життя та конкретними моделями поведінки індивіда. Це багатofакторне поняття, яке об'єднує різноманітні фактори, умови та форми життєдіяльності людини, завдяки яким забезпечується формування певного безпечного рівня її здоров'я.

Здоровий спосіб життя – це система поведінки людей, яка направлена на постійне фізичне вдосконалення, культуру харчування і взаємні стосунки, повноцінне сімейне життя, високу творчу активність, високоморальне відношення до самого себе, оточуючих людей та середовища.

Здоровий спосіб життя пов'язаний з фізичними, соціальними можливостями та здібностями, і тому, дуже важливо підтримувати здоров'я на оптимальному рівні, не тільки уникаючи факторів ризику (боротьба з тютюнопалінням, алкоголізмом, наркоманією, нераціональним харчуванням), але і розвивати тенденції що сприятимуть формуванню здорового способу життя [2, 3, 4].

Раціональний варіант формування життєдіяльності людини, завдяки якому вона спроможна оптимально реалізувати свої біологічні і соціальні функції, максимально використовувати генетичні резерви здоров'я і тривалості життя є здоровий спосіб життя.

Одним із пріоритетних напрямків вирішення цієї проблеми є виховання відповідальності за свій фізичний стан. Беручи на себе відповідальність, молода людина повинна володіти певним обсягом знань, вмінь і навичок з питань здорового способу життя, недостатній обсяг яких може призвести до нераціональних дій та вчинків, іншими словами, вона повинна бути компетентною у питаннях покращення власного здоров'я.

Здоров'я – за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (1948) – це стан повного фізичного, соціального та психічного благополуччя, а не просто відсутність захворювань чи хворобливого стану.

Дотримання здорового способу життя позитивно впливає на формування, збереження та зміцнення здоров'я, сприяє інтелектуальному та духовному розвитку особистості, успішному навчанню. Також спосіб життя впливає і на

оптимальний руховий режим, сприяє гармонійному розвитку її тіла і забезпечує високий рівень функціонування організму.

Здоров'я ж людини ґрунтується на основі генетичних факторів, способу життя та екологічних умов, і в певній мірі воно залежить також від свідомого ставлення людини до себе та навколишнього середовища.

Здоров'я – стан повного соціально-біологічного і психологічного комфорту, коли функції всіх органів і систем організму зрівноважені з природним і соціальним середовищем, відсутні будь-які захворювання, хворобливі стани та фізичні дефекти. Критерій здоров'я визначається комплексом показників. Проте за загальним станом здоров'я людини можна визначити який природний стан організму, що характеризується повною зрівноваженістю будь-яких виражених хворобливих змін. Необхідно також пам'ятати, що здоров'я залежить від багатьох факторів, які об'єднуються в одне інтегральне поняття – здоровий спосіб життя, який полягає у розумному ставленні до свого здоров'я, фізичній та психічній культурі, загартовуванні організму, вмілій організації праці та відпочинку.

Дослідження вчених показують, що здоров'я людини на 42-50 % визначається способом її життя, на 20 % впливом навколишнього середовища (природного, техногенного), на 20 % – спадковістю, на 8-10 % – охороною здоров'я, харчуванням тощо.

Протягом останніх 15 років простежується зв'язок між основними причинами погіршення здоров'я молодих людей, а також дорослих і негативними явищами перехідного періоду. З моменту початку трансформації суспільства відбулося різке зниження національного доходу, а також виникло психологічне відчуження від нової соціальної та політичної системи, яка позбавила багатьох людей гарантованого мінімуму соціального забезпечення.

Дотримання здорового способу життя впливає на формування, збереження та зміцнення здоров'я, сприяє інтелектуальному і духовному розвитку особистості, успішному навчанню. Спосіб життя впливає і на фізичний стан здоров'я людини. Оптимальний руховий режим сприяє гармонійному розвитку її тіла і забезпечує високий рівень функціонування

систем організму. Це в свою чергу є умовою високої працездатності людини. На фізичне здоров'я позитивно впливає дотримання правил особистої гігієни, режиму навчання і відпочинку, правильного харчування, загартовування, а також ряд інших чинників, які зумовлюють позитивне функціонування організму.

Здоровий спосіб життя – це діяльність, спрямована на формування, збереження та зміцнення здоров'я людей, як необхідної умови для його прогресивного розвитку суспільства в усіх його напрямках. Він передбачає знання і дотримання режиму навчання і особистої гігієни, визначення і обов'язкове виконання фізичних вправ, які забезпечують оптимальний руховий режим, а також усвідомлення шкідливості вживання наркотиків, тютюну, алкоголю. При цьому велике значення має правильний вибір індивідуальних оздоровчих систем або їхнє поєднання та практичне використання з метою зміцнення здоров'я [1, 5].

Недотримання установок на тверезий спосіб життя призводить перш за все до патологічного впливу на спадковість, порушення дітородної функції. Боротьба з тютюнокурінням і алкоголізмом – це боротьба за здоров'я людини, виховання свідомого ставлення до збереження і зміцнення.

Отже, здоров'я людини багато в чому залежить від неї самої, від її способу життя, умов праці, харчування, її звичок. Тож, головне завдання впровадження здорового способу життя – навчити молодь формувати і берегти власне здоров'я, творчо ставитися до процесу самовдосконалення, як обов'язкової умови повноцінного здорового життя.

#### ПЕРЕЛІК ВКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балакірева О.М., Вакуленко О.В. "Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи". – К.: Україна. Інститут соціальних досліджень, 2000. – 207с.

2. Здоров'я та здоровий спосіб життя: погляди, думки, висновки С. Омельченко, Рідна школа. – 2005. – 37. – 80 с.

3. Панкратьева Н.В. и др. Здоровье – социальная ценность. Вопросы и ответы. – К.: Думка, 1989. – 236 с.

4. Презлята Г.В. Здоровий спосіб життя: шляхи реалізації в умовах сучасної школи // Матеріали ІУ Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Львів: ЛДІФК, 2004. – С. 80-83.

5. Сущенко Л.П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини / Запоріж. держ. ун.-т. – Запоріжжя, 1999. – 308 с.

6. Яременко О.О. Балакірева О.М., Вакуленко О.В. ”Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи“. – К.: Україна. Інститут соціальних досліджень, 2000. – 207с.

7. Раевский Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский. – О. : Наука и техника, 2008. – 556 с.