

*Матеріали V Всеукраїнської науково-практичної інтернет- конференції
«Актуальні проблеми фізичного виховання: теорія та практика» -Умань,
УДПУ імені Павла Тичини, 2016 (7 стор.) 0,29 др.арк*

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Здоров'я – це не пігулка, яку можна проковтнути, щоб потім вже ні про що не турбуватися... Здоров'я – це та вершина, яку кожен має здолати сам.
В Шененберг

У даній статті розглядаються питання про проблеми здоров'я, виховання відповідального ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших громадян як найвищої цінності, формування гігієнічних навичок та принципи формування засад здорового способу життя, зміцнення фізичного та психічного здоров'я дітей.

Ключові слова: здоров'я, здорового способу життя, діти, принципи формування засад здорового способу життя

Проблеми здоров'я і формування здорового способу життя молоді та умови їх оптимізації стали предметом дослідження вчених філософів, медиків, психологів, педагогів і ретельно висвітлюється в багатьох соціально-філософських, педагогічних, соціологічних, медичних працях

Найдорожчим скарбом, яким нагороджує людину природа від народження і на довгі роки життя, є здоров'я – це найбільша людська цінність, яку на превеликий жаль, багато людей починають цінувати і берегти лише тоді, коли втрачають значну частину цього скарб, відпущеного нам природою.

Здоров'я – головний та істинний здобуток людини і найвища соціальна цінність, перша і найважливіша потреба людини, що визначає здатність її праці й особистості, що забезпечує гармонійний розвиток. Це така форма

життєдіяльності, що забезпечує необхідну якість життя і достатню його тривалість. Без належного рівня здоров'я процес життєдіяльності не може повністю задовольнити людину, дати їй вдоволення, радість, зацікавлення, насолоду, натхнення і спокій. Здоров'я визначають не просто як відсутність нездужання чи певних захворювань, а як гармонійне поєднання фізіологічних, психологічних (особистісних, душевних) та соціальних факторів, що забезпечують внутрішнє благополуччя індивіда.

За визначенням Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я – це стан повного фізичного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб чи фізичних вад, воно розглядається не тільки як ресурс, а як мета життя, тоді як спосіб життя – це спосіб існування, оснований на взаємодії між умовами життя та конкретними моделями поведінки індивіда. Це соціальна категорія, інтегральне, багатофакторне поняття, яке об'єднує різноманітні фактори, умови та форми життєдіяльності людини, завдяки яким забезпечується формування певного безпечного рівня її здоров'я. 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.

Принципи формування здорового способу життя залежать від рівня розвитку цивілізації і можливостей їх використання з метою збереження, охорони і відтворення здоров'я. Методи і засоби формування здорового способу життя мають бути спрямовані на оптимізацію і відновлення захисних сил організму, недосконалість яких успадкована генетично або виникла в результаті дії на організм несприятливих зовнішніх та внутрішніх факторів. І в залежності від того, наскільки індивіду вдається реалізувати в процес онтогенезу методи і навички здорового способу життя, буде залежати рівень біологічного і соціального прояву особистості, якість, а відтак, і тривалість життя.

Тому найголовнішим завданням сучасного життя, яке постійно зазнає впливу негативних факторів (фізичних, хімічних, біологічних, психічних) є

впровадження у свідомість людей ідей здорового способу життя та практичної реалізації цієї ідеї.

Проблеми здоров'я і формування здорового способу життя молоді та умови їх оптимізації стали предметом дослідження вчених філософів, медиків, психологів, педагогів і ретельно висвітлюється в багатьох соціально-філософських, педагогічних, соціологічних, медичних працях І. Д. Беха, А. Маслоу, С. Л. Рубінштейна, Л. П. Сущенко.

Формуванню здорового способу життя в учнівській молоді, формуванню ціннісних орієнтацій підлітків на здоровий спосіб життя, організації здорового способу життя школярів, медико-біологічним та психолого-педагогічним основам здорового способу життя, принципам формування здорового способу життя молоді присвячені наукові праці та посібники.

Основні теоретико-методологічні засади цих питань сформульовано у працях таких відомих науковців як: питання формування здорового способу життя з позицій медицини розкрито в роботах М. М. Амосова, Н. В. Артамонова, А. П. Леонтьєва, Ю. П. Лісіцина, В. С. Язловецького; психолого-педагогічні аспекти виховання здорового способу життя дітей і молоді розглянуті в дослідженнях Т. Ю. Круцевич, В. М. Оржеховської, С. О. Свириденко; формування здорового способу життя засобами фізичного виховання досліджували В. Г. Арефєв, О. Ф. Артюшенко, О. М. Вацеба, Г. І. Власюк, О. Д. Дубогай, І. А. Панін, І. І. Петренко, Р. Т. Раєвський, А. Г.

З проведених досліджень нам відомо що з кожним роком в Україні погіршується стан здоров'я дітей, що зумовлено несприятливим навколишнім середовищем, погіршенням санітарно-гігієнічних умов навчання та якості медичного обслуговування, поширенням шкідливих звичок серед учнівської та студентської молоді. За даними Міністерства охорони здоров'я України, серед дитячого населення за останнє десятиріччя в 2-3,5 рази зросла частота хронічних захворювань, які призводять до інвалідності [1]. Це хвороби нервової, серцево-судинної, ендокринної, кістково-м'язової системи та шлунково-кишкового тракту.

Реалії життя переконливо засвідчують необхідність розробки й впровадження якісно нових сучасних теоретичних засад і практичних підходів у проблем охорони й зміцнення здоров'я людей, насамперед, молоді. Турбота про здоров'я дітей і молоді є одним з основних завдань держави та показником її зрілості. Україна не є винятком з цього питання, проте звернення до спеціальних джерел засвідчує, що ці питання не тільки не розв'язані, а й набувають усе більшої актуальності.

Тому виховання відповідального ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших громадян як найвищої цінності, формування гігієнічних навичок та засад здорового способу життя, зміцнення фізичного та психічного здоров'я дитини є одним із пріоритетних завдань освіти.

Здоров'я молоді – то здоров'я нації. Це не підлягає сумніву, не потребує доказів як і те, що здоров'я майбутньої дитини визначається цілим рядом умов:

- формування статевих клітин батьків; періоду внутрішньоутробного розвитку плоду;
- грудного годування немовляти;
- навколишнього середовища, у якому росте й розвивається дитина. Сучасний етап розвитку цивілізації призвів до різкої зміни умов існування людини.

Знижуються функціональні резерви органів, систем організму в цілому, порушуються фізіологічні механізми саморегуляції, компенсаторно-приспосувальних реакцій, народжується ослаблене потомство. Поширюються епідемії хронічних неінфекційних захворювань.

Медицина накопичила чималу кількість інформації про фактори, передумови, що викликають та сприяють виникненню й поширенню найнебезпечніших захворювань. Людство визнало, що хворобу легше попередити ніж лікувати. Визнало, та ніяк не усвідомить, що "... здоров'я має посідати перше місце в ієрархії потреб людей...", проте, на жаль, ціна здоров'я більшістю усвідомлюється лише тоді, коли воно під черговою загрозою або певною мірою втрачено" [2,7].

Здоровий спосіб життя – це спосіб існування, оснований на взаємодії між умовами життя та конкретними моделями поведінки індивіда. Це соціальна

категорія, багатократне поняття, яке об'єднує різноманітні фактори, умови та форми життєдіяльності людини, завдяки яким забезпечується формування певного безпечного рівня її здоров'я.

Збереження і зміцнення здоров'я особистості організацією здорового способу життя досліджується не тільки в наш час, але і раніше. Актуальні педагогічні ідеї щодо цього висловлювали Я.А. Коменський, Дж. Локк, Ж.-Ж. Руссо, Й. Песталоцці та інші видатні діячі минулого. У своїх працях вони приділяли значну увагу комплексу заходів зміцнення здоров'я дітей як фундаменту розумового розвитку.

О.І. Воленко вбачає ціннісне ставлення до здоров'я в розв'язанні проблеми вибору, потрібного для занять, закріплення корисних звичок і прийняття їх за норму.

За визначенням В.П. Горашука, здоровий спосіб життя, який є виявом уважного ставлення до здоров'я, – це діяльність, спрямована на організацію, формування, збереження і зміцнення здоров'я людини, що є умовою і перед умовою розвитку інших аспектів життєдіяльності.

Здоров'я дорослої людини формується в дитинстві й значною мірою залежить від здорового способу життя. В основі здорового способу життя, як зазначається у педагогічній літературі, лежать як біологічні, так і соціальні принципи. До біологічних принципів здорового способу життя відносять ті, що відповідають віковим особливостям, забезпечуються енергетичні, є ритмічними й зміцнювальними. До соціальних належать естетичний, моральний і вольовий принципи.

За сучасними уявленнями, до поняття "здоровий спосіб життя" входять оптимальний руховий режим, раціональне харчування, загартовування, особиста гігієна, позитивні емоції та відмова від шкідливих звичок (куріння, вживання алкогольних і наркотичних речовин)

Отже, здоровий спосіб життєдіяльності, який має стосунок до збереження та зміцнення здоров'я, це сукупність таких умов навчання і виховання, спілкування, праці й відпочинку, в яких виявляються звички, режим і темп життя, що сприяють збереженню, зміцненню, відтворенню і передачі здоров'я

(у майбутньому). Його складові містять різні елементи, що стосуються всіх сфер здоров'я, – фізичної, психічної, соціальної та духовної, а також тих, що не пов'язані з ними, а стосуються соціального й духовного здоров'я, відсутність шкідливих звичок, головна світоглядна установка на пріоритетну цінність здоров'я.

У контексті проблеми, що розглядається, заслуговують на увагу обґрунтування вченими ряду принципів здорового способу життя, порушення яких призводить до негативних життєвих наслідків: погіршення стану здоров'я, незадоволеності своїм життям тощо. До таких принципів віднесено:

1. Перспективність – наявність у людини довготермінових життєвих цілей, які відповідають її інтересам, здібностям та моральним орієнтаціям.

2. Визначеність – наявність життєвих планів як конкретних програм реалізації цілей. Кожна більш-менш значуща мета вимагає визначеної послідовності дій, спрямованих на її досягнення, а отже, необхідно мати план цих дій, які й допомагають людині оцінити реалістичність цілей.

3. Ритмічність – часовий режим (термін) реалізації життєвих планів. Якщо в людини відсутній хоча б орієнтовний режим дня, то фактично повсякчас їй доводиться розв'язувати проблему вибору – чим зайнятися негайно, а що відкласти на майбутнє. Відомо, що ситуації вибору пов'язані з нервово-психічною активізацією. І якщо активізація перетворюється на перманентний стан, то це викликає перевантаження, які, у свою чергу, призводять до стресу. Важливо також враховувати вікові особливості, індивідуально-психологічні ритми. Ритмічність – не лише ситуативний режим діяльності, режим дня, але, головним чином, це певний ритм руху по життєвому шляху.

4. Врівноваженість – оптимальне співвідношення позитивних і негативних емоцій як основа сприятливого емоційного фону життєдіяльності людини. Запорука врівноваженості – доброзичливість, відсутність почуття суперництва, ворожості та заздрості.

Принципи формування здорового способу життя залежать від рівня розвитку цивілізації і можливостей їхнього використання з метою збереження, охорони й відтворення здоров'я [4,5,6].

Методи й засоби формування здорового способу життя мають бути спрямовані на оптимізацію і відновлення захисних сил організму, недосконалість яких успадкована генетично або виникла в результаті дії на організм несприятливих зовнішніх та внутрішніх факторів. І залежно від того, наскільки індивіду вдається реалізувати в процесі онтогенезу методи й навички здорового способу життя, буде залежати і рівень біологічного та соціального вияву особистості, якість, а отже, і тривалість життя.

Викладачами кафедри валеології проводилося опитування студентів "Що таке здоровий спосіб життя?"

Майже половина (43,1 %) студентів зовсім не має уявлення про здоровий спосіб життя. Дещо змістовніше розуміють здоровий спосіб життя студенти-заочники, серед яких 16,7% не визначилися з відповіддю, 75% повторили варіант молодших колег і тільки 8,3% студентів дали вичерпну відповідь. Можливо тому, що вони "старші". 50% з них уже працюють у сфері освіти до п'яти років, а тому самі навчаються.

Також проведені науковцями дослідження стверджують, що здоровий спосіб життя, правильне раціональне харчування, систематичні заняття спортом, відмова від шкідливих звичок дають змогу людині довгі роки зберігати високу працездатність, творчу активність [3,4].

ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- 1.Амосов М. М. Роздуми про здоров'я, – М.: ФиС, 1987, – 192с.
- 2.Апанасенко Г.Л. Попова Л.А. Медицинская валеология. – К.: Здоров'я, 1998. – 248с.
- 3.Брехман И.И. Валеология наука о здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 207с.
- 4.Сучасні напрямки формування здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів. – К.: Рідна школа, 2005. – № 1. – С.19-20.
- 5.Сопіженко І. Здоровий спосіб життя через креативний розвиток особистості // Хімія. Біологія. – 2004. – 28. – С.10-14
- 6.Фізична культура та здоровий спосіб життя: матеріали міжнародної конференції. – ВДШ. – Вінниця, 1993. – 216 с.

7.Що таке "здоровий спосіб життя"? // Шкільний світ. – 2003. – № 45.