ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Корінчак Любов Миколоївна
к.б.н., доц. кафедри
медико-біологічних основ фізичної культури УДПУ

На сьогоднішній день вже ні для кого не є таємницею те, що наша країна переживає демографічну кризу. Стрімко знижується рівень здоров'я населення, а особливо, погіршилося здоров'я і фізична підготовленість дошкільників, учнівської та студентської молоді, різко падає рівень народжуваності і скорочується середня тривалість життя, та щороку зростає кількість людей з різними психічними та фізичними вадами [1].

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

Зокрема особливо тривожним є те, що лише про 10-12% дітей можна сказати, що вони народилися абсолютно здоровими, інші ж мають прояви генетичних аномалій, симптоми інфекційних чи паразитичних захворювань, розлади серцево-судинної, дихальної, ендокринної, нервової, сечостатевої, кісткової або м'язової системи.

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 вибіркових досліджень, проведених 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 дорослiших – 61% осіб у віці 16-19 років та 67% у віці 20-29 років мають низький або нижчий за середній рівень здоров'я [2].

З кожним роком також збільшується кількість учнів та студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальних медичних груп. Це обумовлено

багатьма причинами, в тому числі і кризою в національній системі фізичного виховання населення, яка не відповідає сучасним вимогам.

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

Важливу роль у вирішенні цих завдань відіграють впливи щодо формування здорового способу життя кожної особистості. Аспекти формування здорового способу життя людей розроблялися з точки зору філософії та соціології, психології, медицини, біології, фізіології, гігієни. Учені-педагоги теоретично і практично висвітлювали проблему формування здорового способу життя молодої людини, становлення світогляду і ціннісних орієнтацій, проте залишається поза увагою формування особистісної компетенції учнівської молоді щодо потреби у веденні здорового способу життя.

Здоровий спосіб життя – це все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я. Він передбачає набуття знань та умінь з формування, збереження, зміцнення, відновлення здоров'я; дотримання біологічно виправданих норм рухової активності, режиму праці й відпочинку, культури харчування; використання природних засобів загартування, різних оздоровчих систем; стійку орієнтацію на морально-духовні цінності [5;с.81].

За визначенням ВООЗ здоровий спосіб життя – спосіб існування, оснований на взаємодії між умовами життя та конкретними моделями поведінки індивіда [3;5]. Це 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 [4].

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.

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

Здоров’я людини ґрунтується на основі генетичних факторів, способу життя та екологічних умов. Але певною мірою 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. Однак за загальним станом здоров’я людини можна визначити як природний стан організму, що характеризується повною зрівноваженістю будь-яких виражених хворобливих змін. Потрібно пам'ятати, що здоров’я залежить від багатьох факторів, які об’єднуються в одне інтегральне поняття – здоровий спосіб життя. Він полягає у розумному ставленні до свого здоров’я, фізичній та психічній культурі, загартовуванні організму, вмілій організації праці та відпочинку.

Спостереження вчених показують, що здоров'я людини на 45-50 % визначається способом життя, на 20 % впливом навколишнього середовища (природного, техногенного), на 20 % – спадковістю, на 8-10 % – охороною здоров'я, харчуванням тощо.

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.

Видатний фізіолог І.П.Павлов стверджував: „ Здоров’я – це безцінний дар природи, воно дається, на жаль, на віки, його потрібно берегти “. Адже здоров’я людини багато в чому залежить від неї самої, від її способу життя, умов праці, харчування, її звичок.

Упродовж останніх 10 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.

Ситуація значною мірою погіршилася внаслідок Чорнобильської катастрофи та інших екологічних негараздів, і усе це призвело до виникнення основних проблем зі здоров’ям.

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 [5].

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 розвиткові 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.

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.

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.Дудіна О.О., Іркіна Т.К. Показники репродуктивного здоров'я населення// Здоров'я населення України та діяльність лікувально-профілактичних закладів системи охорони здоров'я .– К.: Преса України. 1999.– С.38-52.

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

2.Здоров'я дітей та жінок в Україні / За ред. В. Стецюка. – К.: Здоров'я, 1997.-157с.

3.Медицина и гуманизм/ Лисицын Ю.П., Щукин А.М. и др. - М.: Медицина, 1984.-279с.

4.Презлята Г.В. Здоровий спосіб життя: шляхи реалізації в умовах сучасної школи// Матеріали IУ Всеукраїнської науково-практичної конференції. - Львів: ЛДІФК, 2004.-С80-83.

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