

ПРИНЦИПИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ ТА УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

Основою діяльності формування та забезпечення здорового способу життя студентської та учнівської молоді є розробка і реалізація соціальних проєктів, які спираються на певні принципи, завдання, стратегії, механізми; метою формування здорового способу життя є сприяння досягненню, в широкому розумінні, благополуччя і здоров'я на всіх рівнях і для всіх; основними механізмами його формування є створення умов для окремих осіб, груп людей, громад позитивно впливати на проблеми здоров'я.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, принципи, людина, культура, виховання, цінності.

Постановка проблеми. Здоров'я – безцінний капітал не тільки окремої людини, але й народу, нації, держави. Між тим, усі більш-менш помітні соціальні зрушення здійснювались переважно за рахунок здоров'я. Цінність життя і здоров'я займала чи не останню позицію в ієрархії цінностей, яких дотримувались люди в усі часи. І хоча настанови древніх переповнені гімнів здоров'ю людини, своєрідне “благоговіння перед життям” навіть сьогодні все ще не стало нормою поведінки більшості народів світу. Здорова людина завжди слугувала у якості ідеалу, її вітали, їй поклонялись, визнавали у якості героя. Цінність здоров'я, скоріш, домінувала у суспільстві як ідеальна цінність. І лише сьогодні зрештою з'являється можливість утвердити здоров'я як якісну цінність.

Мета дослідження: науково обґрунтувати формування та застосування принципів здорового способу життя молоді.

Методи дослідження. Питання збереження здоров'я та забезпечення здорового способу життя стали предметом досліджень багатьох учених, серед яких у межах даної публікації були розглянуті праці Л. А. Лепіхової, Т. М. Титаренко, І. В. Іванової, С. В. Кириленко, В. М. Копи, К. А. Шуляк.

Як зазначають дослідники, процес сприяння покращенню здоров'я базується на певних *принципах*: емансипації, позитивності, активізації потенціалу, участі, мережевої взаємодії соціального підкріплення, надання можливостей, партнерства.

Обговорення результатів дослідження. *Принцип емансипації* означає самовизначення у питаннях здоров'я і орієнтований на позитивний результат. В Оттавській хартії сприяння здоров'ю підкреслюється важливість самовизначення, самостійності і самопомоги як окремої особистості, так і груп людей у питаннях здоров'я. *Принцип активізації* потенціалу означає встановлення контролю людини над власною свідомістю та способом життя, розширення можливостей життєвого самовизначення людини. У стратегії активізації потенціалу можна виокремити такі складові: постійне підкріплення активного і позитивне світосприймання; розвиток здібностей і ресурсів, спрямованих на досягнення індивідуальних і суспільних цілей; придбання знань і навичок, які допомагають критичному сприйняттю соціальних і практичних взаємин та власного соціального оточення [12, с. 12].

Принцип участі. Участь – поняття багатоаспектне і багатокомпонентне. Однею з його складових є громадська участь – активні законні дії громадян, спрямовані на сприяння реалізації прав людини на здоров'я і досягнення загального благо-

получчя. *Принцип участі* передбачає залучення особи, груп, громади до процесу планування, підготовки та проведення оцінки певних програм і заходів сприяння здоров'ю. *Принцип надання* можливостей сприяння самопомозі реалізується через створення умов, що дають індивіду не просто можливість упевненого існування (тобто безпечного та підтримуючого середовища), а й відкривають йому можливості для навчання і розвитку, а саме, доступу до інформації, допомоги у набутті життєвих навичок. Забезпечення індивідуальних можливостей, це, перш за все, забезпечення здатності індивідуума приймати рішення і контролювати своє особисте життя. В основу принципу *мережевої взаємодії* (соціальної підтримки) покладена взаємодія між окремими особами. Соціальні мережі здійснюють афективне, інструментальне і когнітивне підкріплення, допомагають збереженню соціальної ідентичності та сприяють встановленню соціальних зв'язків.

Принцип партнерства має на меті, що сприяння здоров'ю повинно бути цілісною системною діяльністю усіх інститутів суспільства і громадян, тому потребує об'єднання зусиль різних партнерів.

Сьогодні науковці переважно виокремлюють три стратегії сприяння покращенню здоров'ю: захист, активне відстоювання, просування здоров'я для створення основних, найбільш істотних передумов для здоров'я; надання всім людям можливості досягти і реалізувати повністю свій потенціал здоров'я; здійснення посередництва між різними інтересами у суспільстві для забезпечення і досягнення здоров'я.

Ці стратегії підтримуються і забезпечуються п'ятьма напрямками діяльності сприяння покращенню здоров'я: формування політики, сприятливої для здоров'я, створення сприятливого середовища для здоров'я; підвищення спроможності, посилення дії суспільства, громади у напрямку покращення громадського здоров'я; розвитку особистих навичок людей діяти на користь власного та громадського здоров'я, переорієнтація служби охорони здоров'я. Міжнародною спільнотою напрацьована схема змін з метою сприяння здоров'ю, у якій діяльність із сприяння здоров'ю розглядається як єдиний, взаємопов'язаний і взаємозалежний процес [10, с. 34 -35].

Тому всі стратегії та намагання побудувати концепції здорового способу життя спираються на певні традиційні методи, які знайшли відображення у проекті Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми "Здорова нація", а саме: формування нових цінностей та орієнтацій суспільства й держави на збереження і зміцнення здоров'я молоді.

Низький рівень здоров'я молоді має низку конкретних причин, серед яких: відсутність пріоритету здоров'я та мотивації на здоровий спосіб життя і культуру здоров'я; конфлікти в родині, зловживання батьками алкогольними напоями, тобто агресивне соціальне середовище; складну криміногенну ситуацію, комерціалізацію статевої стосунків, ранній початок статевого життя; незадовільна організація харчування дітей, санітарно-гігієнічні проблеми, а також незадовільну організацію навчального процесу [3, с. 4].

Від стану здоров'я студентської та учнівської молоді залежить існування людства. Сучасні умови розвитку молоді взагалі характеризується погіршенням матеріальних умов життя, екологічних обставин, розвитком нездорового способу життя у все більшій частини молоді. Тому потрібен багатопрофільний підхід до справи укріплення здоров'я молодого покоління з урахуванням різноманітних соціально-економічних та культурних умов. У якості видів діяльності пропонується формування загальнонаціональної політики в галузі охорони здоров'я, розвитку та раціоналізації форм медичного обслуговування, доступність лікування, створення

спеціалізованих молодіжних програм здоров'я та матеріальних умов для занять фізкультурою та спортом, здорового способу життя, проведення пропагандистських заходів проти куріння, пияцтва, вживання наркотичних препаратів, використання матеріальних стимулів для ліквідування шкідливих звичок [2, с. 310].

Сучасна людина грамотна та інформована про те, що корисно і що шкідливо для її здоров'я, навіть занадто інформована про різні хвороби і засоби лікування, але зовсім не освічена в питанні, як бути здоровим. Кожна людина, як це зазначалося вище, є поєднанням трьох компонентів: *психологічного, соціального та біологічного*. Соціальний компонент виявляється в особистості завдяки включенню його у середовище, виконання соціальних функцій, передбачених процесом навчання та виховання. Психологічний компонент є єдністю психічних процесів, станів та властивостей особистості. Головне у ньому – психічні властивості, спрямованість, темперамент, характер, здібності тощо, від яких залежить протікання психічних процесів. Біологічний компонент охоплює тип вищої нервової діяльності, будову аналізаторів, функціональний стан, фізичне здоров'я тощо. Біологічний компонент здебільшого зумовлений генетично, але у певних межах змінюється під впливом умов життя і цілеспрямованого виховання та самовиховання [9, с. 214].

Тому на основі цього виділяють зазначені далі показники здорового способу життя.

Рухова активність. Одним із найбільш важливих показників здорового способу життя є обсяг фізичних навантажень. *Харчування.* Показовим чинником здорового способу життя є структура (якісний склад) продуктів харчування, що вживаються у повсякденному режимі. *Шкідливі звички.* Питома вага шкідливих звичок (паління, вживання алкоголю, наркотиків) у комплексі впливів, що визначають спосіб життя, надзвичайно суттєва. *Безпечна сексуальна поведінка,* чинник розповсюдження ВІЛ/СНІДу. Статистика поширення в Україні в останні роки захворювань, що передаються статевим шляхом і ВІЛ/СНІДу, дані щодо погіршення репродуктивного здоров'я молоді потребують ретельного вивчення цих явищ у молодіжному середовищі.

Збереження свого здоров'я завдяки здоровому способу життя повинно стати головним життєвим завданням кожної особистості. За даними досліджень, найчастіше домінують життєві домагання, пов'язані із сімейним благополуччям, стабільним матеріальним достатком, високим рівнем вищої освіти та високооплачуваною працею.

Взагалі для учнівської та студентської молоді, яка стоїть на порозі творення власного життя, – це головні складові життєвого успіху. Вони доповнюються кар'єрним зростанням і побутовим комфортом, розумінням важливості здорового способу життя, поважного соціального статусу, авторитету, творчого розвитку і вмінням досягати життєвих завдань. Але розуміння важливості здорового способу життя серед молоді занадто мале, що умовірно пов'язано з відносно задовільним рівнем здоров'я та розумінням здоров'я як відсутності хронічних хвороб. Але ж, як зазначалося вище, здоровий спосіб життя – це дещо більше, ніж лікування тоді, коли це потрібно.

Основним змістом діяльності з формування здорового способу життя є розробка і реалізація соціальних проектів, які спираються на певні передумови, принципи, завдання, стратегії, механізми. Метою формування здорового способу життя є сприяння досягненню, в широкому розумінні, благополуччя і здоров'я на усіх рівнях і для всіх, а основними механізмами його формування – створення умов для окремих осіб, груп людей, громад позитивно впливати на проблеми

здоров'я. Результатом сформованості здорового способу життя є культура здоров'я як інтегрована якість особистості та показник її вихованості [3, с. 4].

Рівень здоров'я, як правило, безпосередньо пов'язаний з рівнем освіти.

Чим вищий середній рівень освіти у певному соціальному середовищі, тим кращі загальні показники здоров'я воно демонструє. Природно, що піклування про власне і громадське здоров'я неможливе без знання того, чому це необхідно і як це робити. Чим ширше знання основних природничих, наукових, філософських, гуманітарних положень, тим більше можливостей створювати у суспільстві системне уявлення про проблему здоров'я взагалі. Важливо зазначити, що питання здорового способу життя частково вивчаються школярами в загальноосвітній школі. Досвід показує, що такого обсягу і змістового рівня інформації щодо означених питань для студентів сучасних вищих навчальних закладів недостатньо. Окрім загальних знань щодо першої медичної допомоги, треба включити питання раціонального харчування, попередження порушень опорно-рухового апарату та зору, профілактики шкідливих звичок, ВІЛ/СНІДу, наркоманії, венеричних та інфекційних захворювань у курс "Безпека життєдіяльності" для студентів усіх спеціальностей і форм навчання [1].

Проведений аналіз дає підстави вважати, що по-перше, проблема формування здорового способу життя серед студентської та учнівської молоді залишається актуальною і вимагає негайного вирішення засобами освіти; по-друге, для вирішення даної проблеми необхідно залучати якомога більше фахівців і часу навчального процесу; по-третє, ця проблема повинна цікавити і турбувати не тільки фахівців і викладачів, але, у першу чергу, й саму молоду людину.

Освіта заради здоров'я повинна бути спрямована на забезпечення збільшення спроможності людей зробити правильний вибір, посилювати контроль за здоров'ям, вчитись вмінням та навичкам спрямовувати зусилля на власне благополуччя, на створення здорового середовища [10].

Висновки. Аналіз освітньої практики показав, що в науковій літературі не сформувався однозначний підхід у визначенні основного поняття "культура здорового способу життя". Однак, при розгляді феномена здоров'я виявлена сукупність його чотирьох компонентів: духовне здоров'я, психологічне здоров'я, соціальне здоров'я й фізичне.

Духовний компонент визначається особистісним рівнем, що будується на основі цілей і цінностей життя, моральною орієнтацією, менталітетом стосовно себе, природи й суспільства, особистості. Фізичний компонент характеризується рівнем фізичного розвитку, ступенем саморегуляції органів і систем, наявністю резервних можливостей організму. Психологічний компонент визначається рівнем розвитку психологічних процесів, ступенем регуляції діяльності й емоційно вольової сфери. Соціальний компонент характеризується ступенем соціальної адаптації особистості в суспільстві, сформованістю значимих для повноцінної й довгострокової активності у соціумі якостей особистості. Виходячи із цього, поняття "здоровий спосіб життя" визначимо таким чином: це частина загальної культури людини, що характеризується високим рівнем спеціальних знань і мотиваційно-ціннісних орієнтацій, набутих у результаті виховання.

Список використаних джерел:

1. Іванова І. В. Формування здорового способу життя студентів як педагогічна проблема / І. В. Іванова, С. П. Гвозд'ї, Л. М. Поліщук, А. Г. Козикін // Педагогические науки. – 2007. – № 4.
2. Кириленко С. В. Соціально-педагогічні умови формування культури здоров'я старшокласників : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.07 / С. В. Кириленко. – К., 2004. – С. 4.

3. Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми “Здорова нація” : Проект. — Режим доступу: http://www.mongov.ua/gg/obg/2008/22_02_08.doc.
4. Копа В. М. Соціальна цінність модусу здоров'я : автореф. дис. ... канд. філос. наук : спец. 09.00.03 / В. М. Копа. — Одеса, 2006. — С. 12.
5. Лепіхова Л. А. Вплив життєвого досвіду на стратегії та рівні життєвих домагань / Л. А. Лепіхова // Психологічна герменевтика : зб. наук. праць / за ред. Н. В. Чепелевої. — Т. 2. — Вип. 3. — К., 2005. — С. 170.
6. Основы валеологии. В трех кн. / под общей ред. В. П. Петленко. — К. : Олимпийская литература, 1998. — Т. 1. — С. 144.
7. Охорона здоров'я в Україні: проблеми та перспективи / заг. ред. д-ра. мед. наук, проф. В. М. Пономаренка. — Тернопіль : Укрмедкнига, 1999. — С. 68.
8. Подольська Є. А. Освіта як чинник розвитку особистості в соціокультурному контексті / Є. А. Подольська, В. М. Назаркіна, А. О. Яковлев: Монографія. — Х. : НФАУ, 2002. — С. 214.
9. Сучасні підходи у сфері охорони громадського здоров'я та його популяризації / упоряд.: Н. В. Зимівець, В. В. Крушельницький, Т. І. Мірошніченко; за заг. ред. І. Д. Звереві. — К. : Наук. світ, 2003. — 95 с.
10. Титаренко Т. М. Життєві завдання особистості як соціально-психологічний чинник моделювання майбутнього / Т. М. Титаренко // Наук. студії із соц. та політ. психол. : зб. статей. — Вип. 16 (19). — 2007. — С. 306.
11. Трагедія, якої можна уникнути: подолання в Україні кризи здоров'я людини. Досвід Європи // Здоров'я людини та демографія: звіт. — К.: ВЕРСО-04, 2009. — 72 с.
12. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення України та санітарно-епідемічну ситуацію. 2008. — К., 2009. — 359 с.

The content of activities aiming formation of healthy lifestyle is development and implementation of social projects basing on certain preconditions, principles, tasks, strategies, mechanisms; the objective of forming healthy way of life is promotion of achieving, in general interpretation, everybody's wellbeing and health on all levels; and the main mechanism of its formation is creation of conditions for certain persons, groups of people, communities for positive influence on healthcare problems.

Key words: person, health, healthy lifestyle, culture, education, values.

Отримано: 24.11.2010

УДК 37(477)(092):37.015.31:796

Г. П. Ковальчук

В. О. СУХОМЛИНСЬКИЙ ПРО ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ

У статті висвітлюються погляди видатного українського педагога з проблеми фізичного виховання, збереження та зміцнення здоров'я школярів. На основі аналізу його творів та досвіду роботи Павлівської середньої школи визначено основні напрями діяльності педагогічного колективу щодо піклування про здоров'я та фізичне виховання учнів.

Ключові слова: фізичне виховання, здоров'я, педагог, навчання, фізична праця, школярі, фізична культура, спорт, фізична досконалість.

Суспільно-політичні зміни та соціально-економічні процеси, які відбуваються в Україні в останні роки, поставили перед суспільством нові освітні вимоги до навчання і виховання підростаючого покоління, зміцнення його здоров'я та розвиток фізичної культури, реалізація яких знайшла відображення у законах