

УДК 613

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ФЕНОМЕН ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Свінціцька С.М.

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Збереження і зміцнення здоров'я сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через діяльність з оздоровленням умов життя – праці, відпочинку, побуту.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, складові здорового способу життя, здоров'я, оздоровлення.

Постановка проблеми. Здоровий спосіб життя підлітка – це сукупність форм і методів повсякденної діяльності, заснована на нормах, цінностях, сенсі діяльності, яка змінює адаптивні можливості організму, впливає на виховання особистісних якостей. Це все, що є в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через діяльність з оздоровленням умов життя – праці, відпочинку, побуту. Феномен – (від греч. *phainomenon* – що є) явище, дане нам в досвіді плотського пізнання, на відміну від ноумена, що осягається розумом і що становить основу, суть феномена.

Аналіз останніх досліджень і публікацій з проблеми. У контексті даного дослідження вагомим є те, що існує значна кількість наукових і методичних праць, у яких проблема виховання здорового способу життя розглядається сучасними дослідниками в окремих аспектах: здоровий спосіб життя як соціально-педагогічна умова становлення особистості у підлітковому віці

(О. Вакуленко); виховання здорового способу життя старшокласників у процесі навчально-виховної діяльності загальноосвітніх шкіл (Ю. Гавриленко); формування поняття здорового способу життя в учнів основної школи (Г. Голобородько); педагогічні умови виховання основ здорового способу життя підлітків у позакласній роботі школи (О. Жабокрицька); педагогічні основи виховання в юнаків 10-11 класів цінностей здорового способу життя (С. Закопайло).

Мета статті: розкрити та проаналізувати складові здорового способу життя сучасної молоді.

Виклад основного матеріалу дослідження. Складові ЗСЖ містять різноманітні елементи, що стосуються усіх сфер здоров'я – фізичної, психічної, соціальної і духовної. Найважливіші з них – харчування (в тому числі споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів і харчових добавок), побут (якість житла, умови для пасивного і активного відпочинку, рівень психічної і фізичної безпеки на

території життєдіяльності), умови праці (безпека не тільки у фізичному, а й психічному аспекті, наявність стимулів і умов професійного розвитку), рухова активність (фізична культура і спорт, використання засобів різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення сил після фізичних і психічних навантажень) [4].

Проблема формування здорового способу життя досить ретельно висвітлюється в багатьох соціально-філософських, педагогічних, соціологічних, медичних працях. Особливої актуальності ця проблематика набула у другій половині ХХ століття як у світі в цілому, так й в Україні.

Світова наука розробила цілісний погляд на здоров'я як феномен, що інтегрує принаймні чотири його сфери або складові – фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) і духовну. Всі ці складові невід'ємні одна від одної, вони тісно взаємопов'язані і саме разом, у сукупності визначають стан здоров'я людини. Для зручності вивчення, полегшення методології дослідження феномена здоров'я наука диференціює поняття фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я. Цей принцип диференціації був закладений у групування індикаторів опитування з урахуванням змісту кожної сфери [2].

До сфери фізичного здоров'я включають такі чинники, як індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, перебігу фізіологічних функцій організму в різних умовах спокою, руху, довкілля, генетичної спадщини, рівня фізичного розвитку органів і систем організму.

До сфери психічного здоров'я відносять індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, наприклад збудженість, емоційність, чутливість. Психічне життя індивіда складається з потреб, інтересів, мотивів, стимулів, установок, цілей, уяв, почуттів тощо. Психічне здоров'я пов'язано з особливостями мислення, характеру, здібностей. Всі ці складові і чинники обумовлюють особливості індивідуальних реакцій на однакові життєві ситуації, вірогідність стресів, афектів.

Духовне здоров'я залежить від духовного світу особистості, зокрема складових духовної культури людства – освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики. Свідомість людини, її ментальність, життєва самоідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації власних здібностей і можливостей у контексті власних ідеалів і світогляду – все це обумовлює стан духовного здоров'я індивіда.

Соціальне здоров'я пов'язано з економічними чинниками, стосунками індивіда із структурними одиницями соціуму – сім'єю, організаціями, з якими створюються соціальні зв'язки, праця, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоров'я, безпека існування тощо. Впливають міжнетнічні стосунки, вагомість різниці у прибутках різних соціальних прошарків суспільства, рівень матеріального виробництва, техніки і технологій, їх суперечливий вплив на здоров'я взагалі. Ці чинники і складові створюють відчуття соціальної захищеності (або незахищеності), що суттєво позначається на здоров'ї людини. У загальному вигляді соціальне здоров'я детерміноване характером і рівнем розвитку головних

сфер суспільного життя в певному середовищі – економічній, політичній, соціальній, духовній [3].

Доведено, що формування здоров'я на 50% залежить від способу життя людини, на 20% – від спадкової інформації, на 10% – від медичного обслуговування і на 20% – від сумарної дії чинників середовища. Отже, визначальним є спосіб життя, що включає: рівень виробництва і продуктивності праці; ступінь задоволення матеріальних і культурних потреб; загальноосвітній і культурний рівень; особливості харчування; рухова активність; міжособистісні взаємини; наявність шкідливих звичок тощо.

Здоровий спосіб життя визначається С. Закопайло як сукупність форм і способів повсякденного культурного життя особистості, що базуються на моральних нормах, цінностях і практичній діяльності, спрямованій на зміцнення адаптивних можливостей організму [3]. М. Власюк розглядає здоровий спосіб життя як комплекс оздоровчих заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я людини, підвищення його працездатності, продовження творчого довголіття [2].

Фізичне здоров'я – це стан повного фізичного, духовного й соціального благополуччя, найважливіша складова частина будь-якого успіху. Це важлива характеристика продуктивних сил, це суспільне надбання, що має матеріальну й духовну цінність. Одним з головних способів збереження здоров'я, фізичної активності, оптимального психофізичного стану людини є ведення здорового способу життя [4].

Спосіб життя – це біосоціальна категорія, яка інтегрує уявлення про певний тип життєдіяльності людини та характеризується його трудовою діяльністю, побутом формою задоволення матеріальних та духовних потреб, правилами індивідуальної та громадської поведінки [2]. При цьому спосіб життя людини включає три категорії:

- рівень життя – це, в першу чергу, економічна категорія, яка відображає міру задоволення матеріальних, духовних та культурних потреб людини;

- якість життя – міра комфорту при задоволенні людських потреб (передусім соціальна категорія);

- стиль життя, характеризує особливості поведінки у житті людини, тобто певний стандарт, під який підлаштовується психологія та психофізіологія особистості (соціально-психологічна категорія).

Якщо розглянути взаємозв'язок між способом життя та здоров'ям, то він найбільше виражається в понятті здоровий спосіб життя. Здоровий спосіб життя – це активна діяльність людей, спрямована на збереження і поліпшення власного здоров'я, оздоровлення організму, боротьбу зі шкідливими звичками та факторами ризику для здоров'я, формування позитивної психологічної установки на збереження, зміцнення й примноження не тільки власного здоров'я, а й здоров'я оточуючих. Крім цього, слід враховувати фактори, що обумовлюють спосіб життя людини, а саме: ставлення до паління, алкоголю, наркотиків, дотримання режиму дня і харчування, загартовування, фізичну активність, психологічний комфорт, рівень сексуальної культури тощо [6].

Таким чином, формування навичок ЗСЖ зробить великий внесок у рішення проблеми здоров'я й фізичного потенціалу націй, без якого не тільки стане неможливим здійснення євроінтеграційних намірів України, а й нормальне функціонування її економіки й забезпечення всіх складових безпеки держави. Адже не можливо не усвідомлювати, що рішення всіх цих завдань у великій мірі, залежить від інтелектуального й фізичного потенціалу населення нашої країни, від його життєздатності, від співвідношення між кількістю здорових працездатних людей і кількістю тих, хто за віком або станом здоров'я має потребу в турботі про себе з боку держави.

Критична ситуація, яка склалася в Україні, пов'язана з тютюнопалінням. Так, за даними ВООЗ тютюнопаління в Україні посідає перше місце серед юнаків (41%), випереджаючи Росію (39,9%) і Білорусь (33,2%), і дев'яте місце серед дівчат 15 років (22,2%) [1].

Розповсюджену проблемою в Україні є порушення раціонального харчування. Ожирінням страждає 5% 13-літніх хлопчиків і 3% дівчат, у той же час поширеність цієї недуги серед дорослих становить 7% серед чоловіків та 19% серед жінок.

Конституція України визнає життя і здоров'я людини найвищими соціальними цінностями. Відповідно до Основного Закону, держава несе відповідальність перед людиною за свою діяльність і зобов'язана ефективно вирішувати завдання виховання здорового покоління, від чого значною мірою залежить соціально-економічний розвиток суспільства і країни в цілому.

Освіта та здоров'я також є взаємодоповнюючими компонентами успішного повсякденного буття дітей та молоді. Результати різноманітних досліджень дозволяють стверджувати, що традиційна система освіти більшою мірою орієнтована на здобуття знань та інформації, а формування життєвих умінь і навичок недостатне, рівень підготовки дітей до самостійного життя не відповідає сучасним вимогам. Підліткам потрібні не лише знання, а й життєві навички, що допомагають робити життєвий вибір, досягати цілі, коригувати поведінку, оцінювати ризики, зберігати і покращувати здоров'я та якість життя [4].

Соціально-економічні перетворення в Україні, глобальна екологічна криза актуалізували проблему збереження фізичного, психічного, духовного і соціального здоров'я підростаючого покоління. Це поставило перед загальноосвітньою школою завдання створення таких умов розвитку учнів, які б сприяли утвердженню здорового способу життя, гармонізації їх взаємин з довкіллям.

У Цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації» поставлено завдання забезпечити переорієнтацію фізкультурно-спортивної галузі на зміцнення здоров'я населення засобами фізичного виховання, фізичної культури і спорту, формування у громадян України потреби у фізичному самовдосконаленні.

Світова наука розробила цілісний погляд на здоров'я як феномен, що інтегрує принаймні чотири його сфери або складові – фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) і духовну. Всі ці складові невід'ємні одна від одної, вони тісно взаємопов'язані і саме разом, у сукупності,

визначають стан здоров'я людини. Для зручності вивчення феномена здоров'я наука диференціює поняття фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я.

Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад.

З позицій викладеного розуміння феномена здоров'я людини походить визначення поняття здорового способу життя: це все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через діяльність з оздоровлення умов життя – праці, відпочинку та побуту [5].

Сучасна освіта – це значно більше, ніж навчання письму та читанню, це суттєво складніше явище, ніж передача певного набору інформації та знань. Сучасна високоякісна освіта – це особистісно-орієнтований розвиток людини, формування самосвідомості, системи норм і цінностей, навичок спілкування та прийняття рішень, умінь керувати своїми бажаннями та діями інших, долати перепони, протистояти з боку волі іншого тиску; це набуття інших звичок, необхідних для успішного інтегрування молодих людей у суспільні відносини та самостійного життя.

Система освіти в галуззі здоров'я має враховувати всі вікові особливості учнів. Основним видом діяльності в підлітковому віці залишається учіння. Учителі, які працюють з такими учнями, докладають чимало зусиль, щоб переконати їх, змусити прислухатись до шокуючих фактів статистики, звернути увагу кожного з них на своє здоров'я, на його збереження, цінність і чинники, які руйнують повноцінне життя молоді. На засадах поступового формування позитивного ставлення до здорового способу життя складається негативне ставлення до алкоголю, тютюну, наркотичних речовин, обачливість до венеричних захворювань. Саме тому перед педагогами стоїть завдання подавати інформацію і сприяти формуванню ряду навичок, які в подальшому стануть підґрунтям до формування здорового способу життя [6].

Нагальна потреба та актуальність формування в підлітків позитивного ставлення до здорового способу життя підтверджується різноманітними теоріями, які пояснюють механізми соціально-психологічного розвитку дітей та підлітків. Так, зокрема, теорії розвитку дітей та підлітків констатують, що у віці від 6 до 15 років закладаються навички та звички, оскільки саме у цьому віці діти вчаться мислити абстрактно, оцінювати наслідки своїх дій, приймати рішення, з'являється зацікавленість до осіб протилежної статі. Крім того, соціальні стосунки у цей віковий період стають більш складними. Підлітки шукають відповідей та пояснення тій інформації, яку вони отримують з різних джерел, починається формування індивідуальних цінностей та правил рівноваги між особистими інтересами та інтересами інших людей.

Теорія соціального пізнання та соціальна-когнітивна теорія наголошують на тому, що діти вчаться поведінковим аспектам через формальний процес навчання та через спостереження. Формальний процес навчання включає в себе те, як батьки, вчителі та інші авторитетні люди вчать дітей поводити себе, а спостереження – це

те, що молоді люди безпосередньо бачать, спостерігаючи поведінку однолітків та дорослих. З огляду на це важливо поєднувати процеси моделювання, спостереження та соціальну взаємодію. Вчителі, батьки та інші дорослі (в тому числі персонажі кіно- та телефільмів) виступають прикладом (зразком), визначають стандарти поведінки [2].

На основі теорії проблемної поведінки зроблено висновок про те, що поведінка підлітка є результатом складних взаємовідносин між суб'єктами та об'єктами. На поведінку людини впливають соціальні цінності, переконання та ставлення, а також сприйняття її поведінки друзями та сім'єю. Тому навички критичного мислення, ефективної комунікації та переговорів – важливі аспекти освіти у галузі здоров'я.

Здоровий спосіб життя підлітка є такою організацією його життєдіяльності, яка забезпечує оптимальний за даних умов рівень збереження й розвитку його фізичного, морального та психічного здоров'я.

Структура здорового способу життя підлітків містить такі змістові елементи:

- раціональна навчальна і трудова діяльність з елементами наукової її організації;
- самовдосконалення особистісно-важливих якостей учня (сили волі, цілеспрямованості, активності, самодисципліни);
- самоорганізація, що базується на повноцінності розпорядку дня, раціональному відпочинку та розумному поєднанні різних форм оздоровчої діяльності;

- оптимальний руховий режим для підтримки розвитку органів біологічних систем людини, її життєдіяльності та профілактики захворювань;
- психологічна підготовка як основа профілактики стресів, вироблення позитивних емоцій, навчання методикам психорегуляції свого стану;
- особиста поведінка, спрямована на попередження та боротьбу зі шкідливими звичками;
- раціональне й збалансоване харчування як основа правильного розвитку систем організму;
- повноцінний сон, який попереджує фізичну й розумову перевтому [4].

Висновки. Сьогодні під здоровим способом життя розуміють комплекс заходів, спрямованих на гармонійний фізичний розвиток, на підтримку рівня здоров'я, а також активне довголіття. Здоровий спосіб життя є визначальним чинником забезпечення тривалості активного життя, соціального, біологічного та психологічного благополуччя, передбачає оптимальну рухову активність, раціональне харчування, здоровий сон, додержання гігієнічних правил, відмову від тютюнопаління, вживання наркотиків та зловживання алкоголем.

Отже, формування здорового способу життя молоді – складний процес, який потребує активної участі в ньому якомога більшої кількості людей, державних і громадських організацій та насапмереж самої молоді.

Перспективи подальших розробок полягають у подальшому вивченні та аналізі складових здорового способу життя сучасної молоді у загальноосвітніх навчальних закладах, вищих навчальних закладах та дитячо-юнацьких спортивних школах.

Список літератури:

1. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Г.Л. Апанасенко. – СПб.: МГП «Петрополис», 1992. – 123 с.
2. Дильман В.М. Четыре модели медицины / В.М. Дильман. – Л.: Медицина, 1987. – 288 с.
3. Смирнов И.Н. Здоровье человека как философская проблема / И.Н. Смирнов // Вопр. философии. – 1985. – № 7. – С. 83-93.
4. Сухомлинский В.А. О воспитании / В.А. Сухомлинский; [сост. и авт. вступит. очерков С. Соловейчик]. – 4-е изд. – М.: Политиздат, 1982. – 270 с.
5. Палічук Ю.І. Збереження та покращення здоров'я студентської молоді. Nauka i inowacja – 2014: Materiały x międzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji (07-15 października 2014). – Przemyśl, 2014. – P. 68-71.
6. Палічук Ю.І. Застосування здоров'язбережувальних технологій у вищих навчальних закладах економічного профілю: монографія / Ю.І. Палічук. – Чернівці-Вижниця: Черемош, 2014. – 258 с.

Свинцицкая С.Н.

Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича

ЗДОРОВЫЙ СПОСОБ ЖИЗНИ КАК ФЕНОМЕН ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация

Сохранение и укрепление здоровья способствует выполнению человеком своих человеческих функций через деятельность с оздоровленным условием жизни – труда, отдыха, быта.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, составляющие здорового образа жизни, здоровье, оздоровления.

Svintsitska S.M.

Chernivtsi Yuriy Fedkovych National University

A HEALTHY LIFESTYLE AS A PHENOMENON OF HUMAN HEALTH

Summary

A maintainance and strengthening of health is instrumental in implementation of the human functions a man through activity with making healthy of terms of life of labour, rest, way of life.

Keywords: healthy way of life, constituents of healthy way of life, health, making healthy.