

УДК 371.7:613.96/.97(045)

**О. О. ПІДМУРНЯК**

доктор медичних наук, доцент

**І. М. ШОРОБУРА**

доктор педагогічних наук, професор

Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія

## ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ

*У статті розкрито проблему здорового способу життя студентської молоді, визначено його складові, головні напрями вдосконалення. Зокрема, зауважено на таких складових, як фізична, що включає індивідуальні анатомічні особливості, потреби фізіологічних функцій організму, рівень фізичного розвитку органів та систем. Психічну складову визначено як сферу, до якої входять індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини. Розкрито духовну складову, що включає духовний світ особистості, її ментальність, світогляд тощо. Визначено соціальну складову, яка пов'язана з економічними чинниками, стосунками індивіда із соціумом. Акцентовано на основних напрямках покращення здоров'я молоді: активний фізичний розвиток, раціональне харчування, пропаганда здорового способу життя тощо.*

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, студентська молодь, складові здорового способу життя, формування здорового способу життя.

У сучасному суспільстві здоров'я особистості визначається як найвища людська цінність, оскільки воно є головним показником його цивілізованості. Важливою проблемою сьогодення є збереження та зміцнення здоров'я молоді. Збереження здоров'я людини залежить, насамперед, від здорового способу життя, правильного харчування тощо. Навчити молодь зміцнювати своє здоров'я – одна з важливих проблем сучасного вищого навчального закладу. Проблема здоров'я молоді зумовлена також і різким погіршенням стану її психічного й фізичного розвитку, працездатності, появою різних захворювань, які раніше не були характерними для цього віку (вегето-судинні дистонії, гіпертонії, гастрити, діабет тощо). Важливо підтримати фізично, психічно і морально здорове покоління, сформувати активну, духовно багату особистість, здатну всебічно розвиватися та вдосконалюватися в різних напрямках упродовж усього життя.

Сучасна система освіти потребує переосмислення навчально-виховного процесу, зміни ставлення до здоров'я кожного студента під час проведення занять. Сьогодні існує протиріччя між досягненнями в галузі навчання молоді та втратою її здоров'я. Важливим є визначення основних напрямів покращення стану здоров'я студентів, розробка програм, які становитимуть цілісну систему організації педагогічних технологій, зокрема й здоров'язберігаючих, що сприятимуть створенню сприятливих умов для всебічного розвитку особистості та свідомого розуміння нею цінності власного здоров'я та здоров'я оточуючих [3].

Проблему збереження та зміцнення здоров'я особистості широко висвітлено в працях медиків, психологів, соціологів (Г. Апанасенко, М. Ві-

ленський, О. Газман, Г. Зайцев, В. Клімова, В. Петленко, С. Свириденко, Т. Сущенко, Г. Царегородцев та ін.). До вивчення основ здоров'язберігаючого виховання звертаються такі вчені, як: І. Брехман, В. Горашук, О. Дубогай, В. Лозинський, З. Малькова, В. Оржеховська, М. Таланчук, Л. Татарнікова. У працях Л. Заплатнікова, М. Гриньової, С. Кириленка, Л. Пономарьової, Б. Шияна розкрито зміст й організація оздоровчої освіти та виховання студентів.

**Мета статті** – розкрити проблему здорового способу життя молоді, визначити його складові, головні напрями вдосконалення.

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

До сфери фізичного здоров'я включають 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 зараховують індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, наприклад, збудженість, емоційність, чутливість. Психічне життя індивіда складається з потреб, інтересів, мотивів, стимулів, установок, цілей, уяви, почуттів тощо. Психічне здоров'я пов'язано з особливостями мислення, характеру, здібностей. Усі ці складові та чинники зумовлюють особливості індивідуальних реакцій на однакові життєві ситуації, ймовірність 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 зумовлює 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; воно включає працю, відпочинок, побут, соціальний захист, охорону здоров'я, безпеку існування тощо. Впливають міжжетнічні стосунки, вагомість різниці в прибутках різних соціальних прошарків суспільства, рівень матеріального виробництва, техніки й технологій, їх суперечливий вплив на здоров'я загалом. Саме вони створюють відчуття соціальної захищеності (або незахищеності), що суттєво позначається на здоров'ї людини. Соціальне здоров'я детерміноване характером і рівнем розвитку головних сфер

суспільного життя в певному середовищі – економічному, політичному, соціальному, духовному [1].

Зазначимо, що складовими здорового способу життя є: харчування (в тому числі якісна питна вода, вітаміни, мікроелементи, протеїни, жири, вуглеводи, спеціальні продукти та харчові добавки), побут (житло, відпочинок, рівень психічної та фізичної безпеки), умови праці (безпека не тільки у фізичному, а й психічному аспекті, наявність стимулів і умов професійного розвитку), рухова активність (фізична культура та спорт, використання засобів різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення сил після фізичних і психічних навантажень) [6].

Сьогодні людина позбавлена рухової активності. Основна частина фізичних навантажень припадає на фізичну культуру та спорт, на який можливості, часу, сил, бажання тощо не вистачає. Звідси і хвороби, і ожиріння та інші недуги.

У районі з екологічними проблемами підтримка здоров'я має першочерговий характер. На стан здоров'я людини впливає екологічна ситуація, якість харчування і наявність благополучних природних умов.

Здоровий спосіб життя можна охарактеризувати як активну діяльність людей, що спрямована на збереження та покращення здоров'я. При цьому необхідно врахувати, що здоровий спосіб життя людини та сім'ї не складається сам по собі, а формується протягом життя цілеспрямовано та постійно [3].

Формування здорового способу життя є чинником первинної профілактики в зміцненні здоров'я населення через зміну стилю та укладу життя, його оздоровлення з використанням гігієнічних знань у боротьбі зі шкідливими звичками, гіподинамією та подоланням неблагополучних ситуацій. Здоровий спосіб життя – це, передусім, діяльність, активність особистості, групи людей, суспільства, що використовують надані їм можливості в інтересах здоров'я, гармонійного, фізичного та духовного розвитку людини.

Під здоровим способом життя треба розуміти типові форми та способи повсякденної життєдіяльності людини, які зміцнюють і вдосконалюють резервні можливості організму, тим самим забезпечуючи успішне виконання своїх соціальних і професійних функцій незалежно від політичних, економічних і соціально-психологічних ситуацій [2].

Педагогічна наука досліджує проблему формування й дотримання здорового способу життя, в практичній реалізації якого існує чимало недоліків.

У країні погіршується стан здоров'я молоді, що пояснюється недооцінкою значення проблеми на загальнодержавному рівні, в сім'ї, навчальних закладах. Обмежені можливості для формування здорового способу життя засобами фізичної культури та спорту. Низький рівень знань людей щодо зміцнення та збереження здоров'я, ролі при цьому здорового способу життя. Погіршується екологія середовища, зростає рівень залежності людей від алкоголю, паління, вживання наркотиків. Порушується єдність під-

ходів до вирішення цієї проблеми сім'єю, навчальними закладами, державними та громадськими організаціями, трудовими колективами, що є особливо небезпечним для виховання молоді [5].

Покращення здоров'я пов'язане, насамперед, зі свідомою, розумною роботою самої людини з укріплення, відновлення та розвитку життєвих ресурсів організму. Важливим кроком для цього є формування мотивації молоді до збереження власного здоров'я, виховання почуття відповідальності за нього. Активний фізичний розвиток, рухова активність, раціональне харчування, духовний розвиток у поєднанні зі сприятливим соціальним середовищем є передумовою та основою здоров'я [4].

Наступним кроком має стати поширення знань щодо формування здорового способу життя в молодіжному середовищі. Це потрібно робити, насамперед, через переорієнтацію системи пропаганди із вивчення впливу негативних факторів поведінки на демонстрацію переваг, які забезпечує здоровий спосіб життя. Ще одним кроком має стати засвоєння цих знань і необхідних навичок, що уможливить свідоме ставлення молоді до власного здоров'я та до здоров'я людей із соціального оточення.

Донедавна профілактика соціально негативних явищ полягала в передаванні молоді спеціалістами інформації та певних знань. Світовий досвід свідчить, що в пропаганді здорового способу життя більш ефективним є поширення серед молоді соціально значущої інформації серед своїх однолітків, оскільки саме особистісний приклад ровесників може бути не тільки зразком для позитивної поведінки, а й формувати новий стиль молодіжної поведінки. Для великої кількості молоді чи не єдиним і найбільш авторитетним джерелом інформації є найближче молодіжне оточення. Наступна перевага – зручність і відвертість спілкування [6].

Ефективним у пропаганді здорового способу життя виявляється вплив людей, яким вдалося подолати шкідливі звички. Йдеться про взаємодопомогу, наприклад, робота групи анонімних алкоголіків, колишніх наркоманів тощо.

Профілактика негативних явищ у молодіжному середовищі, формування здорового способу життя є надзвичайно важливою роботою. Вона не може бути виконана за один, два чи більше етапів. Держава, яка не вкладає кошти в профілактику негативних проявів і формування принципів здорового способу життя, витрачає потім значно більше коштів на лікування нації. Завдання держави – створити умови для позитивного свідомого вибору засад саме здорового способу життя кожній людині, кожному своєму громадянину [7].

**Висновки.** Системний підхід до вирішення проблеми підтримання здоров'я населення означає залучення до вирішення означеної потреби не лише галузі охорони здоров'я, а й освіти, культури, соціальної роботи тощо. У нашому суспільстві існує гостра соціальна проблема, пов'язана з у край низьким рівнем здоров'я української молоді, що потребує детального аналізу його стану, розроблення нових підходів до формування ціннісних

орієнтацій молоді щодо здоров'я. Головним чинником, що передусім зумовлює стан здоров'я, є спосіб життя. Перспектива покращення здоров'я молоді насамперед пов'язана із системною діяльністю щодо формування здорового способу життя, що є набагато ефективнішою й економічно доцільнішою стратегією, ніж постійне збільшення витрат на лікування наслідків нездорового способу життя.

Перспективи подальших розвідок щодо формування здорового способу життя студентської молоді ми вбачаємо в розробці проекту щодо реалізації цієї проблеми у вищих навчальних закладах, нових підходів до формування ціннісних орієнтацій студентів щодо здоров'я тощо.

#### Список використаної літератури

1. Жилка Н. Стан репродуктивного здоров'я в Україні (медико-демографічний огляд) / Н. Жилка, Т. Іркіна, В. Тешенко. – Київ : Міністерство охорони здоров'я України, НАН, 2001. – 68 с.
2. Вакуленко О. Позитивний досвід діяльності з формування здорового способу життя [Електронний ресурс] / О. Вакуленко, Н. Жаліло, Н. Комарова та ін. – Режим доступу: <http://www.health.gov.ua/Publ/conf.nsf/0/b993ce66e72733f3c2256ddc003bfd53?OpenDocument>.
3. Романова Н. Ф. Формування здорового способу життя як сучасна стратегія протидії соціально небезпечним хворобам серед дітей та молоді: монографія / Н. Ф. Романова // Протидія соціально небезпечним хворобам: вивчення українського досвіду / за ред. Т. В. Семигіної. – Київ : Пульсари, 2010. – С. 39–48.
4. Яременко О. О. Формування здорового способу життя молоді: стратегія розвитку українського суспільства / О. О. Яременко, О. В. Вакуленко, Ю. М. Галустьян та ін. – Київ : Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді, Укр. ін-т соц. дослідж., 2004. – 164 с.
5. Дубогай О. Д. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів : метод. посіб. / О. Д. Дубогай та ін. – Київ : Оріони, 2001. – 152 с.
6. Заплатников Л. Т. Проблеми валеології й гігієни в педагогіці: прошле, настоящее, будущее / Л. Т. Заплатников. – Донецк : КИТИС, 1998. – 228 с.
7. Лозинський В. Техніки збереження здоров'я / В. Лозинський. – Київ : Главник, 2008. – 160 с.

*Стаття надійшла до редакції 08.02.2017.*

---

#### **Подмурняк О. О., Шоробура И. М. Формирование здорового образа жизни молодежи**

*В статье раскрыта проблема здорового образа жизни студенческой молодежи, определены его составляющие, главные направления совершенствования. В частности, обращено внимание на такие составляющие, как физическая, которая включает индивидуальные анатомические особенности, потребности физиологических функций организма, уровень физического развития органов и систем. Психическая составляющая определена как сфера, в которую входят индивидуальные особенности психических процессов и свойств человека. Раскрыта духовная составная, которая включает духовный мир личности, ее ментальность, мировоззрение и т.п. Определена социальная составляющая, которая связана с экономическими факторами, отношениями индивида с социумом. Акцентировано на основных направлениях улучшения здоровья молодежи: активное физическое развитие, рациональное питание, пропаганда здорового образа жизни и др.*

**Ключевые слова:** *здоровый образ жизни, студенческая молодежь, составляющие здорового образа жизни, формирование здорового образа жизни.*

**Pidmurniak O., Shorobura I. Formation of Healthy Lifestyle of Young People**

*The article reveals the problem of healthy lifestyle of students, identifies its components, main directions of improvement. In particular, the attention is drawn to such components as physical, including individual anatomical peculiarities, needs of physiological functions of the organism, the level of physical development of organs and systems. The mental component is defined as the area that includes the individual peculiarities of psychic processes and properties of a person. Also the spiritual component that includes spiritual world of the person, mentality, world-view, etc. has been revealed. Social component, which is associated with economic factors, relations of the individual with the society has been determined as well. The article focuses on the main directions of improving the health of young people, in particular active physical development, sensible nutrition, promoting healthy lifestyle, etc. The systematic approach to the problem of maintaining the health of the population means involvement to the decision of the mentioned problem of not only the sphere of the healthcare, but also education, culture, social work etc. In our society there is an acute social problem, connected with extremely low level of health of Ukrainian youth, which requires detailed analysis of its condition, development of new approaches to the formation of value orientations of young people to their health. The main factor that most determines the health condition, is lifestyle. The prospect of improving the health of young people has more to do with the system activity as for the formation of healthy lifestyle, which is much more efficient and cost-effective strategy than the constant increase of the expenses for treatment of consequences of an unhealthy lifestyle.*

**Key words:** *healthy lifestyle, students, components of healthy lifestyle, healthy lifestyle forming.*