

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У МОЛОДІ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ РОЗВИТКУ СУСПІЛЬСТВА

Стан здоров'я молоді є найважливішим додатком до здорового потенціалу нації, тому збереження й розвиток здоров'я студентів і формування в них здорового способу життя сьогодні має пріоритетне значення. Не випадково педагоги останнім часом виявляють глибоке зацікавлення проблемами здоров'я студентів, виховання в них відповідального ставлення до свого здоров'я, до здоров'я оточення майбутніх поколінь.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, студенти, фізична культура.

Состояние здоровья молодежи – это самое важное дополнение к здоровому потенциалу нации, поэтому сохранение и развитие здоровья студентов и формирование в них здорового образа жизни сегодня имеет приоритетное значение. Не случайно педагоги последнее время проявляют глубокую заинтересованность проблемами здоровья студентов, воспитанием у них ответственного отношения к своему здоровью, к здоровью окружающих и будущих поколений.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенты, физическая культура.

Condition of youth health is the most important complement of the nation healthy potential, therefore safeguarding and development of students' health and formation of their healthy life-style are of major importance today. It's not accidentally that recently pedagogues display a kin interest to the problems of students' health, training of responsible relation to their own health, to the health of others and the future generations.

Key words: healthy life-style, students, physical culture.

Постановка проблеми. Кабінетом Міністрів України від 31 серпня 2011 року № 828-р було прийняте розпорядження про схвалення концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 рр. У ньому наголошується, «що спосіб життя населення України і стан сфери фізичної культури і спорту створюють загрозу та є істотним викликом для Української держави на сучасному етапі її розвитку», вони характеризуються певними причинами, основними, серед яких є:

- демографічна криза, обумовлена зменшенням кількості населення України з 52,2 мільйона осіб у 1992 році до 45,8 мільйона в 2011году;
- несформованість сталих традицій і мотивації до фізичного виховання й масового спорту як найважливішого чинника фізичного й соціального благополуччя, поліпшення стану здоров'я, ведення здорового способу життя і збільшення його тривалості;
- погіршення стану здоров'я населення з різко прогресуючими хронічними захворюваннями серця, гіпертонією, неврозами, артритом, ожирінням та іншими захворюваннями, що призводить до зменшення кількості осіб, які можуть бути задіяли у спорті вищих досягнень, здатних тренуватися, витримувати значні фізичні навантаження й досягати високих спортивних результатів. Порівняно із 2007 роком кількість осіб, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, збільшилася на 40%, що призвело до зменшення кількості дітей і молоді в дитячо-юнацьких спортивних школах на 110 тисяч осіб;
- невідповідність вимогам сучасності і значне відставання від світових стандартів ресурсного, кадрового, науково-методичного, медико-біологічного, фінансового, матеріально-технічного, інформаційного забезпечення.

Усе це в цілому вимагає особливої уваги до організації здорового способу життя серед всіх верств суспільства. Складовою частиною цієї проблеми є питання формування здорового

способу життя серед молоді, що сприяє більш якісній трудовій діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Ідея необхідності збереження й розвитку здоров'я молоді та формування в них здорового способу життя засобами фізичного виховання не є новою. Дослідження із цієї проблеми відображені в працях філософів і психологів (Н.А. Бердяєв, Л.З. Виготський, Дж. Локк, А. Сміт тощо.), учених-медиків (М.М. Амосов, І.І. Брехман, Ю.П. Лісцин тощо), педагогів (Р.І. Айзман, З.І. Архангельський, Е.Н. Вайнер, В.Д. Зайцев, Н.Е. Касаткіна, З.В. Попов та ін.), валеологів (О.В. Барбашов, Е.М. Казін, В.П. Скарбников, В.У. Колбанов, Л.Р. Качан, Н.В. Коваленко, тощо), які намагалися розв'язати проблему збереження і зміцнення здоров'я молоді.

У Кузбасі є науковий склад формування здоров'я й розвитку особистості учнів (Е.М. Казін, Л.Р. Качан, Н.А. Недоспасова, Т.З. Паніна, А.І. Тушина та ін.).

У роботах В., Л.І. Лубишева, В. І. Ляха та інших відображені педагогічні підходи до реалізації деяких положень психолого-педагогічних теорій розвивального й особистісно орієнтованого навчання в системі фізичного виховання, здійснені перші спроби їх реалізації на практиці.

Метою написання статті є розкриття умов формування здорового способу життя молоді на сучасному етапі розвитку суспільства в Україні.

Виклад основного матеріалу. Здоровий спосіб життя формується всіма чинниками і проявами суспільства, він пов'язаний з особистісно-мотиваційним утіленням індивідом своїх соціальних, психологічних і фізіологічних можливостей та здібностей. Від того, як формуються навички здорового способу життя в юності, багато в чому залежить, наскільки розкриється потенціал особи в майбутньому. Цим повинна визначатися діяльність фахівців освітніх установ, закладів дозвілля й додаткової освіти, охорони здоров'я, соціальних служб для дітей і молоді, соціальна діяльність дитячих і молодіжних громадських об'єднань, підприємств і установ, де працюють молоді громадяни, засобів масової інформації тощо у вихованні культури здоров'я.

Зупинимося докладніше на одному із значущих чинників формування звичок здорового способу життя – фізкультурній (руховій) діяльності. Специфічною особливістю її є те, що вона прямо й безпосередньо спрямована на оволодіння людиною власною фізичною природою.

Фізкультурна діяльність є підґрунтям феномена «фізична культура» [2].

Історичні аспекти виникнення фізичної культури дотепер залишаються дискусійними: перша група пов'язує їх із розвитком трудової діяльності й соціальною потребою в ефективних засобах і способах формування у підростаючого покоління необхідних фізичних і духовних якостей; друга група – із бажанням людей вирішувати особисті конфлікти без застосування сили; третя – із формою проведення дозвілля; а четверта – із пізнанням світу й себе через ігрову і змагальну діяльність. Сьогодні фізична культура – невід'ємна складова сучасної цивілізації, що знаходиться в тісному взаємозв'язку з іншими соціальними явищами.

Фізична культура розглядається як «частина культури, що є сукупністю цінностей, норм і знань, створених і застосованих суспільством з метою фізичного й інтелектуального розвитку здібностей людини, удосконалення її рухової активності й формування здорового способу життя, соціальної адаптації шляхом фізичного виховання, фізичної підготовки й фізичного розвитку [3]».

Сучасні уявлення про фізичну культуру пов'язані з такими її компонентами: «фізична культура» («фізкультура») і «спорт». Кожний із цих компонентів фізичної культури має певну самостійність, свою власну цільову установку, матеріально-технічне забезпечення, різний рівень розвитку й обсяг особистісних цінностей.

Особливе виділення спорту пов'язане з тим, що він є значною мірою сферою соціально-культурної діяльності як сукупності видів спорту, що склалася у формі змагань і спеціальної практики підготовки людини до них.

Під «фізичною культурою» («фізкультурою») у вузькому значенні слова розуміють масову фізичну культуру (фізичну рекреацію і фізичне виховання як навчальний, педагогічний процес, направлений на опанування людиною цінностей фізичної культури); лікувальну й адаптивну фізичну культуру як види рухової (фізичної) реабілітації [4].

Формування здорового способу життя в молодіжному середовищі - складний системний процес, що охоплює безліч компонентів функціонування сучасного суспільства і включає основні сфери й напрями життєдіяльності молодих людей. Орієнтованість молоді на ведення здорового способу життя залежить від безлічі умов. Це й об'єктивні суспільні, соціально-економічні умови, які дозволяють вести, здійснювати здоровий спосіб життя в основних сферах життєдіяльності (навчальній, трудовій, сімейно-побутовій та дозвіллі), і система ціннісних відносин, що скеровує свідому активність молодих людей ув русло саме такого способу життя.

Актуальність проблеми формування здорового способу життя в молодіжному середовищі обумовлена, перш за все, критичним станом фізичного й духовного розвитку молодого покоління. Причинами порушень здоров'я є як чинники зовнішнього середовища (несприятливі екологічні умови), так і чинники ризику, що мають поведінкову основу: куріння, вживання алкоголю, інших токсичних і психоактивних речовин, відсутність інтересу до регулярних занять фізичною культурою, недотримання правил особистої гігієни тощо.

Як відомо, неправильно організована праця молоді (студентів) може призвести до погіршення стану здоров'я, тому велике значення має налагоджування раціонального способу життя.

Людина, яка вміє правильно організувати режим своєї праці та відпочинку, у майбутньому збереже бадьорість і творчу активність.

Чітке виконання хоча б протягом декількох тижнів наперед продуманого й розумно складеного розпорядку дня допоможе студентові виробити в себе динамічний стереотип. Його фізіологічна основа – формування в корі головного мозку певної послідовності процесів збудження й гальмування, необхідних для ефективної діяльності.

Організація раціонального режиму дня повинна проводитися з урахуванням особливостей роботи конкретного вищого навчального закладу (розкладів занять), оптимального використання наявних умов, розуміння своїх індивідуальних особливостей, у тому числі й біоритмів.

У кожному з нас закладено своєрідний біологічний годинник – лічильник часу, згідно з яким організм періодично й у певних параметрах змінює свою життєдіяльність. Усі біоритми класифікуються на декілька груп. Особливе значення серед них мають добові ритми.

Відомо, що перехід від дня до ночі супроводжується низкою фізичних змін. Знижується температура повітря, збільшується його вологість, змінюється атмосферний тиск, інтенсивність космічного випромінювання. Ці природні явища в процесі еволюції людини сприяли виробленню відповідних адаптаційних змін у фізіологічних функціях.

Наприклад, у більшості людей якнайменша біоелектрична активність головного мозку фіксується о 2-4 годині ночі. Це є однією з причин збільшення числа помилок при розумовій праці пізно увечері й особливо вночі, а також різкого погіршення сприйняття й засвоєння інформації в цей час.

Працездатність серцевих м'язів протягом дня змінюється двічі, зазвичай знижуючись о 13 і 21 годинах. Отже, у такий час небажано піддавати свій організм великим навантаженням. Капіляри найбільше розширені о 18 годині (у цей час у людини висока фізична працездатність), а звужені – о 2 годині ночі [1].

Добові біоритми мають вплив на роботу системи травлення, залоз внутрішньої секреції, на склад крові, на обмін речовин. Так, найнижча температура тіла в людини спостерігається рано-вранці, найвища - о 17-18 годинах [6].

Слід також урахувати, що далеко не у всіх людей добові біоритми проходять в однакових тимчасових параметрах. У «сов», наприклад, протікання психічних процесів поліпшується до вечора. З'являється бажання займатися. Уранці ж вони ніяк не можуть увійти в ритм, хочеться довше поспати «Жайворонки» ж люблять раніше лягти спати, зате рано-вранці вони здатні до активної розумової роботи.

У табл. 1 і 2 пропонується орієнтовний розпорядок дня для студентів, що навчаються в різні зміни.

Таблиця 1.

Зразковий розпорядок дня студентів, які навчаються в першу зміну

Час доби. години	Елементи режиму дня
7.00-7.05	Підйом, прибирання ліжка
7.05-7.15	Ранкова гімнастика
7.15-7.20	Умивання, загартування
7.20-7.45	Сніданок
7,45-8,00	Ходьба пішки до інституту
8,00-13.30	Навчальні заняття
13.30-14.30	Обід, прогулянка на свіжому повітрі
14.30-15.00	Післяобідній відпочинок
15.00-16.30	Самопідготовка
16.30-18,30	Заняття в спортивній секції або самостійні заняття фізичними вправами (3-5 разів на тиждень)
18.30-19.30	Вечеря, відпочинок
19.30-21.00	Самопідготовка
21.00-22.50	Прогулянка, культурно-розважальна програма

Таблиця 2

Зразковий розпорядок дня студентів, котрі навчаються в другу зміну

8.00-8.05	Підйом, прибирання ліжка
8.05-8.55	Ранкова зарядка підвищеної складності (біг, гімнастика на свіжому повітрі)
8.55-9.00	Умивання, загартовування
9.05-9.30	Сніданок
9.30- 11,30	Самопідготовка
11.30-13.00	Заняття в спортивній секції (3-5 разів на тиждень)
13.00-13.55	Обід, прогулянки на свіжому повітрі
14.00-19.00	Навчальні заняття
19.00-20.00	Прогулянка на свіжому повітрі, вечеря
20.00-21.30	Культурно-розважальна програма
21.30-22.30	Самопідготовка
22.30-23.25	Читання, прогулянка на свіжому повітрі, підготовка до сну
23.30	Відпочинок

Крім розпорядку дня, розумової діяльності, виділимо складові частини раціонального способу життя студента, від дотримання яких залежать успіх у навчанні й хороше здоров'я: гігієна розумової праці, правильне харчування, сон, оптимальна рухова активність, відмова від шкідливих звичок.

Сучасна наука досягла певних успіхів у вивченні раціонального харчування. Добре відомо, що його основу складають засвоєні з їжею білки, жири, вуглеводи, а також вітаміни й мінеральні речовини.

Білки, або протеїни, мають найбільше значення для життєдіяльності організму. Вони є

структурною основою всіх клітин тіла, забезпечують їхню діяльність. Білки в організмі людини утворюються з харчових білків, які в результаті перетравлення розщеплюються до амінокислот, усмоктуються в кров і використовуються клітинами. Амінокислоти діляться на замінні (вони синтезуються) і незамінні, які надходять з продуктами харчування.

Жири – найбільш концентроване джерело енергії. Разом з тим, в організмі вони виконують й інші важливі функції: спільно з білками утворюють структурну основу клітин, захищають організм від переохолодження, служать природними джерелами вітамінів А, Е, D. Тому жири є незамінною складовою частиною їжі.

Вуглеводи вважаються основним джерелом забезпечення організму енергією. Крім того, вони необхідні для нормального функціонування нервової системи, зокрема головного мозку. Доведено, що при інтенсивній розумовій діяльності витрати вуглеводів підвищуються. Вуглеводи також виконують важливу роль в обміні білків, окисленні жирів, але їх надлишок в організмі створює жирові відкладення.

Учені відзначають наявність прямого зв'язку між кількістю цукру, що з'їдається, і серцево-судинними хворобами. Це пояснюється тим, що надлишок вуглеводів має негативний вплив на стінки кровоносних судин, підвищує вміст у крові цукру (глюкози) і холестерину – речовини, що підсилює атеросклерозні процеси в стінках судин.

А зараз дещо про вітаміни, які також є необхідним компонентом харчування. Вітаміни входять до складу ферментів, активізують обмін речовин, підвищують імунітет людини, його розумову й фізичну працездатність. Більшість вітамінів не синтезується в організмі, тому в необхідній кількості вони повинні надходити з їжею.

Найбільше значення для організму мають вітамін С і вітаміни групи В. Потреба в них при інтенсивній розумовій або фізичній роботі збільшується.

Особливу роль виконує вітамін С – аскорбінова кислота. Він бере активну участь в окислювально-відновних процесах, має судинозміцнюючий ефект, підвищує опірність організму. Вітамін С підсилює кровотворну функцію, допомагає окисленню деяких проміжних продуктів обміну, що утворюються при виконанні фізичних навантажень, нормалізує обмін білків і вуглеводів, покращує роботу нервової системи, печінки, підвищує стійкість організму до температурних коливань, прискорює відновлення після фізичних навантажень.

Добова потреба в аскорбіновій кислоті складає 60-100 міліграм, при значних фізичних навантаженнях вона зростає удвічі. Вітаміном С особливо багаті плоди шипшини, чорної смородини. Багато його в капусті, картоплі, цибулі, яблуках, петрушці, кропі. Цей вітамін легко руйнується при нагріванні й окисленні, значну його недостатність людина відчуває в кінці зими й навесні.

Вітамін В3, як і В1, бере участь в обміні речовин, а спільно з вітаміном А підвищує гостроту зору. Середня норма цього вітаміну – 2 – 2,5 міліграми на добу. Достатня його кількість міститься в крупах, печінці, м'ясі, яйцях, хлібних продуктах [2].

Переконані, що стан здоров'я молоді є найважливішим додатком до здорового потенціалу нації, тому збереження й розвиток здоров'я студентів і формування в них здорового способу життя сьогодні має пріоритетне значення.

Разом з тим, реалізовані сьогодні на практиці у вищій школі форми, методи, засоби навчання не дозволяють повною мірою забезпечити реалізацію особистісно орієнтованого підходу до формування здорового способу життя студентів і не відповідають вимогам підготовки сучасного фахівця. Причиною цього є, з одного боку, недостатня пропаганда здорового способу життя. З іншого – у системі фізичного виховання молоді не реалізується індивідуально-диференційований підхід, незадовільно організована фізкультурно-оздоровча робота в аудиторний та позааудиторний час, низька організація самостійної роботи студентів із формування здорового способу життя; у незначній кількості є навчальні посібники й науково-методичні розробки з вирішення цієї проблеми.

Освітній простір як середовище, яке задає напрямок відносин і зв'язків, що здійснюються з позицій професійної підготовки, створює певні умови для розвитку особистості, становлення її як суб'єкта життєдіяльності, орієнтування на загальнолюдські цінності, у тому числі й на

здоровий спосіб життя.

Отже, освітній простір є чинником, що містить певні умови і сприяє реалізації педагогічних дій, процесів і явищ (у нашому контексті – формуванню в молоді здорового способу життя в процесі навчання).

Необхідно відзначити, що ефективність освітнього процесу з формування здорового способу життя залежить від форм його організації. При цьому традиційна організація освітнього процесу сприяє: виникненню постійних стресових перевантажень, пошкодженню механізмів саморегуляції фізіологічних функцій, розвитку хронічних хвороб тощо.

Із цих позицій моделювання здорового способу життя в освітньому просторі розглядається як педагогічна умова реалізації оздоровчо-просвітницької програми, що представляє собою цілеспрямовану педагогічну діяльність із переведення ціннісних орієнтирів (думок, поглядів, уявлень, переконань, установок, відчуттів, здібностей тощо) молоді в реальний стан, значущий у життєдіяльності.

Друга педагогічна умова формування здорового способу життя молоді передбачає збагачення досвіду здоров'язберігаючої діяльності, вибір відповідних педагогічних дій, способів організації діяльності студента [5].

Збагачення досвіду здорового способу життя молоді розуміється нами як сукупність педагогічних дій з оволодіння ними різноманітними способами формування й ведення здорового способу життя, удосконалення фізичних якостей і пов'язаних з ними здібностей в єдності з вихованням духовних і етичних якостей, уключення їх у свій спосіб життя.

Висновки. В умовах економічної ситуації, що змінилася в Україні, збереження і зміцнення здоров'я особистості студентів вимагає вдосконалення середовища професійної освіти, пошуку ефективних форм організації інноваційних методів навчання студентської молоді.

Із цих позицій освітній процес доцільно орієнтувати на розкриття творчого потенціалу особистості шляхом упровадження авторських програм, інноваційних технологій і моделей, оскільки освітнє середовище розглядається як нездатність багатьох студентів адаптуватися в нових соціальних умовах, що ще більше посилює низький рівень психічного стану й фізичного розвитку студентської молоді та, як наслідок, може відобразитися на професійній готовності.

Суспільством для формування способу життя, яке сприяє зміцненню здоров'я молодих людей і включенню їх в активне соціальне життя, реалізується на трьох рівнях:

- соціальному: пропаганда здорового способу життя засобами масової інформації, проведення освітньої й інформаційно-просвітницької роботи установами охорони здоров'я, освіти, культури, соціального захисту населення, підлітково-молодіжними клубами, суспільними об'єднаннями тощо;
- інфраструктурному: створення умов для ведення здорового способу життя в основних сферах життєдіяльності (наявність вільного часу, матеріальних коштів), розвиток мережі фізкультурно-спортивних організацій і центрів дозвілля, регіональних профілактичних організацій (центрів медичної профілактики, відновної медицини й реабілітації); проведення екологічного контролю; обладнання освітніх, медичних та ін. установ, організацій необхідним устаткуванням;
- особистісному: формування системи ціннісних орієнтацій молоді людини, стандартизація його побуту.

ЛІТЕРАТУРА

1. Амосов Н.М. Физическая активность и сердце /Н.М. Амосов, Я.А. Бендет. – К. : Здоров'я, 1989. – 216 с.
2. Вайнер Э.Н. Валеология : учеб. для вузов / Є.Н. Вайнер. – М. : Флинта, 2001. – 416 с.
3. Виноградов П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни : учеб. пособие / П.А. Виноградов, А.П. Душанин, В.И. Жолдак. – М. : Сов. спорт, 1996. – 592 с.
4. Панкратьева Н.В. Здоровье – социальная ценность : Вопросы и ответы / Н.В. Панкратьева, В.Ф. Попов, Ю.В. Шиленко. – М. : Мысль, 1989. – 236 с.
5. Раевский Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р.Т. Раевский,

- С.М. Канишевский; под общ. ред. Р.Т. Раевского. – О. : Наука и техника, 2008. – 556 с.
6. Сухоруков А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А.Г.Сухоруков. – М. : Медицина, 1991. – 272 с.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРА

Карпов Олександр Олексійович – старший викладач кафедри загальноінженерних дисциплін Стахановського навчально-наукового інституту гірничих та освітніх технологій Української інженерно-педагогічної академії.

Надійшла до друку 14.12.2012 р.