

# Теоретичні засади формування здорового способу ЖИТТЯ

**О.В. Онопрієнко доц., КПН кафедри фізичного виховання**  
**О.М. Онопрієнко КПН кафедри фізичного виховання**  
*Черкаський національний університет ім. Б. Хмельницького*

Проблема здоров'я людини існувала завжди, в усі історичні соціально-економічні формації. Вона виникла з появою людини та видозмінюється відповідно до розвитку культури людського суспільства. Життєвий шлях кожної людини, зокрема молодій людині, пролягає через вибір певного способу життя та діяльності. Впровадження системи по формуванню здорового способу життя потребує врахування того факту, що кожна вікова група має свої, притаманні лише їй, специфічні особливості розвитку.

Здоровий спосіб життя - це діяльність, спрямована на формування, збереження та зміцнення здоров'я людей як необхідної умови для прогресивного розвитку суспільства в усіх його напрямках.

Здоровий спосіб життя передбачає знання і дотримання режиму навчання та відпочинку, правил харчування й особистої гігієни, визначення й обов'язкове виконання фізичних вправ, які забезпечують оптимальний руховий режим, а також усвідомлення шкідливості вживання наркотиків, алкоголю, тютюну. При цьому велике значення має правильний вибір індивідуальних оздоровчих систем або їхнє поєднання та практичне використання з метою зміцнення здоров'я.

Дотримання здорового способу життя впливає на формування, збереження та зміцнення здоров'я, сприяє інтелектуальному і духовному розвитку особистості, успішному навчанню [1,6].

Особливу увагу привертають дослідження Л.П. Сущенко, в яких здоровий спосіб життя розглядається з філософського погляду як „об'єкт соціального пізнання”, розкрито загальні підходи до соціальних технологій щодо здорового способу життя; визначено головні напрями оптимізації способу життя.

Але, на нашу думку, здоров'я та здоровий спосіб життя потребують на сучасному етапі розвитку суспільства найбільш інтегрованого, соціально-філософського підходу до проблем здоров'я, необхідності формування свідомості слідувати нормам здорового способу життя, розуміння інтеграції складових здоров'я людини: фізичної, психічної, духовної, соціальної.

Основним змістом діяльності по формуванню здорового способу життя є розробка і реалізація соціальних проектів, які спираються на певні передумови, принципи, завдання, стратегії, механізми, визначені формуванням здорового способу життя як науковою дисципліною, і мають на меті покращення здоров'я людей.

Основними принципами формування здорового способу життя є принцип партнерства, що потребує координованої діяльності всіх зацікавлених сторін: урядів, секторів охорони здоров'я та інших суспільних і економічних секторів, недержавних організацій, місцевої влади, промисловості та засобів масової комунікації.

Метою формування здорового способу життя є сприяння досягненню, в широкому розумінні, благополуччя і здоров'я для всіх, на всіх рівнях, у всіх сферах. Основний механізм формування здорового способу життя - створення умов для окремих осіб, груп людей, громад позитивно впливати на проблеми здоров'я. Розрізняють п'ять напрямів формування здорового способу життя: формування сприятливої для здоров'я державної політики; створення сприятливого соціального і

природного середовища; підвищення активності громад; розвиток особистісних навичок; переорієнтація служб охорони здоров'я (О.М. Балакірева, Л.Піндер, І.Рутман, О.О. Яременко) [4,5].

Чимало вчених з'ясовують питання: з чого складається філософський базис збереження здоров'я; що треба закладати з дитинства у процесі виховної роботи у світоглядні цінності людини, щоб вона поважала себе й своє здоров'я. Відповіді на ці запитання повною мірою дає теорія формування здорового способу життя. Вона ґрунтується на визначених методологічних засадах, деякі з яких наведені нижче [5,6].

1. Першою та головною з ідеологічних засад формування здорового способу життя є пріоритет цінності здоров'я у загальній системі цінностей людини.

З одного боку - це елементарна істина, з іншого це те, що традиційно порушує людина своєю поведінкою. Наприклад, батьки, вчителі приходять на роботу хворими, тим самим показуючи дітям, що можна ризикувати своїм здоров'ям та здоров'ям інших заради деяких інших цінностей - особистих обов'язків, заробітку. Дорослі палють, зловживають алкоголем, не стримують проявів емоцій, тобто шкодять своєму здоров'ю, але часто не пов'язують цю поведінку з виникненням різними захворювань, ставлять тимчасові задоволення вище за цінність здоров'я.

Відсутність пріоритету цінності здоров'я в загальній системі цінностей призводить до певних нонсенсів, з якими стикаються спеціалісти в практиці формування здорового способу життя. Молодь, особливо діти, добре бачать і гостро відчують нелогічність такої поведінки і від того можуть формально сприймати "правила гри", запропоновані соціальними проектами з формування здорового способу життя.

2. Наступна теоретична засада формування здорового способу життя - це розгляд здоров'я не лише як стану організму людини, якому притаманні відсутність захворювань або фізичних вад, а як стану повного благополуччя, яке об'єднує фізичну, духовну, психічну та соціальну сфери життя й самопочуття особистості. Тобто здоров'я - це гармонійне поєднання усіх чотирьох складових, які лише разом становлять здоров'я особистості.

На сьогодні складові здоров'я можна визначати так: фізичне здоров'я - стан органів та систем організму людини, основу якого складає біологічна програма індивідуального розвитку, яка виражається базовими потребами; психічне здоров'я - стан психічної сфери, основою якого є стан душевного комфорту, що забезпечує адекватну реакцію поведінки; духовне здоров'я - комплекс характеристик мотиваційної та інформаційної сфери життєдіяльності, основою якого є система цінностей, установок та мотивів поведінки індивіда в суспільстві; соціальне здоров'я пов'язане з економічними чинниками, стосунками індивіда зі структурними одиницями соціуму - сім'єю, організаціями, з якими виникають соціальні зв'язки [5,6].

Можна сказати, що здоров'я, з одного боку, - ідеальний стан організму, якого особистість мала б прагнути досягти з перших днів свого свідомого життя, а з іншого - це один з найважливіших показників якості життя, ресурс, який визначає, як особистість може впоратися з повсякденними складнощами життя, задовольнити свої потреби за для досягнення фізичного, психічного, соціального благополуччя.

3. Третя теоретична засада формування здорового способу життя декларує, що відповідальність за здоров'я рівною мірою несуть, з одного боку, інститути суспільства (держави, громади, організації тощо), а з іншого боку - самі люди.

За радянських часів в Україні панувала думка, що за стан здоров'я населення відповідають держава, регіональні й місцеві органи влади, керівники організацій, освітніх закладів установ. Сьогодні за глобальними змінами в українському суспільстві прийшли і зміни у сфері охорони здоров'я: значно скоротилося фінансування системи,

зубожіння населення призвело до скорочення тривалості життя, менше уваги стало приділятися проблемам профілактики та гігієни тощо. Водночас виникла ситуація, коли людина не в змозі повною мірою відповідати за своє здоров'я. Ідеологія формування здорового способу життя передбачає, що кожна людина бере на себе особисту відповідальність за власне життя, дії, рішення, їх наслідки. Це дуже важлива засада формування здорового способу життя [2].

Опис основних засад формування здорового способу життя показує, що цей процес ґрунтується на глибокому усвідомленні комплексності, цінності здоров'я та персональної відповідальності за його стан.

Процес формування здорового способу життя. Соціальна робота з формування здорового способу життя ставить за мету досягнути змін у поведінці, що є результатом різноманітних цілеспрямованих дій. Процес формування здорового способу життя поки що недостатньо вивчено світовою наукою. Але встановлено, що зв'язок між знанням (або інформацією) про ризики для здоров'я, які надають освітні, навчальні, пропагандистські проекти і програми та планова соціальна робота, й поведінкою людини зовсім не є безпосереднім, інколи він узагалі відсутній. Більше того, наявність достатнього обсягу знань абсолютно не гарантує бажаної поведінки. Науковці виокремлюють низку компонентів, що обумовлюють поведінку особистості - знання, усвідомлення, ставлення, упевненість у здатності змінювати свою поведінку (самодієвість), навички здорової поведінки [3].

Висновки. Отже, здоровий спосіб життя сприяє зміцненню соціального здоров'я особистості та суспільства в цілому. Він включає в себе цінності високого порядку, оскільки спрямований на гуманізацію й активізацію людської діяльності, удосконалення індивідуальних якостей особистості.

#### **Література:**

1. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье. - М.: Физкультура й спорт, 1990.-208с.
2. Войтенко В.П. Здоровье здоровых. - Киев: Здоровье, 1991. - 248 с.
3. Державна національна програма "Освіта" (Україна ХХІ століття) // Освіта. – Грудень. – 1993. – №44. – 12с.
4. Мартыненко А.В., Валентин Ю.В., Подлесский В.А. и др. Формирование здорового образа жизни (медико-социальные аспекты). - М.: Медицина, 1988. -192с.
5. Петрик О.І. Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя: курс лекцій. -Львів: Світ, 1993. - 120 с.
6. Цимбал Н.М. Практикум з валеології. Методи зміцнення фізичного здоров'я. – Тернопіль: "Навчальна книга – Богдан", 2000. – 168с.

## **Проблемы здоровья человека и человечества**

**Пестунов В.М., к.т.н., профессор кафедры металлорежущих станков ,  
Кировоградский национальный технический университет**

К численности людей планеты человечество всегда относилось не равнодушно. С одной стороны, человека беспокоит сокращение рождаемости и, как следствие, старение и вымирание нации. С другой стороны, волнует и тот факт, что увеличение численности населения планеты и отдельно взятой страны, нации ставит под сомнение жизненный потенциал планеты Земля. Называются даже цифры о том, сколько людей