УДК 379.8: 371 Педагогічні науки

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ - ЗАПОРУКА УСПІШНОГО РОЗВИТКУ ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ КРАЇНИ

***Кукурудзяк А. М.*[1, 2],**
студент кафедри фізичної культури та основ здоров'я
[1]Чернівецький національний університет ім. Ю.Федьковича.
Викладач фізичної культури
[2]Чернівецький ліцей №15 «Освітні ресурси та технологічний тренінг» з вивченням єврейського етнокультурного компонента Чернівецької міської ради
***Байдюк М. Ю.*[2],**
асистент кафедри фізичної культури та основ здоров'я
Чернівецький національний університет ім. Ю.Федьковича,
м. Чернівці, Україна

Одним з головних факторів, що впливають на стан здоров'я населення, є спосіб життя.

Здоровий спосіб життя (ЗПЖ) - це дії, спрямовані на запобігання захворювань, зміцнення всіх систем організму та поліпшення загального самопочуття людини. Представники філософсько-соціологічного напряму розглядають здоровий спосіб життя як глобальну соціальну проблему, складову частину життя суспільства в цілому, хоча саме поняття «здорового способу життя» однозначно поки ще не визначено. За оцінками фахівців, здоров'я людей залежить на 50-55% саме від способу життя, на 20 % - від навколишнього середовища, на 18-20 % - від генетичної схильності, і лише на 8-10 % - від охорони здоров'я [1].

Актуальність здорового способу життя викликана зростанням і зміною характеру навантажень на організм людини у зв'язку з ускладненням суспільного життя, збільшенням ризиків

техногенного, екологічного, психологічного, політичного і військового характерів, що провокують негативні зрушення в стані здоров'я.

Першоджерелом формування здорового способу життя служить не стільки стан здоров'я людини, скільки організованість його фізкультурно-оздоровчої діяльності, яка дозволяє йому регламентувати свій спосіб життя відповідно з оздоровчими принципами, а також певним режимом навантажень і обмежень.

На сьогоднішній день існує кілька моделей навчання здоровому способу життя, кожна з яких орієнтована на особливі впливи, на розуміння ролі і місця здоров'я в переживаннях людини [2].

Перша модель - медична. Вона побудована на інформуванні людей. Часто її ще називають когнітивною, іноді моделлю ЗСП - знання, ставлення, поведінки. Вона передбачає у якості вихідного принципу, що якщо людина знає про якості поведінки, що негативно впливають на здоров'я, то вона починає утримуватися від такої поведінки, і протилежне твердження, якщо вона знає про щось корисне для здоров'я, то це автоматично призведе до відповідної поведінки. На практиці такий погляд не працює, так як він занадто спрощений.

Інша модель навчання здоровому способу життя - освітня. Суть цієї моделі полягає в тому, щоб вплинути на поведінку людини стосовно її здоров'я. В основу її лягли уявлення про стадії прийняття рішення про своє здоров'я як цінності (аксіологічна компонента).

На підставі цих стратегій були здійснені в США антинікотинові програми та програма «моє тіло». Сенс цих програм полягав у тому, щоб діти, юнаки, які працюють за програмами, створили у себе уявлення про своє здоров'я, щоб сформувалася стадіальна внутрішня картина здоров'я, і виявилися нові можливості її здійснення.

Третя модель формування здорового способу життя - це радикально-політична модель. Вона робить крок далі, порівняно

з освітньою і включає сприяння становленню внутрішньої картини здоров'я, здорового способу життя.

Вона заснована на тому, що часто потрібно змінити зовнішні обставини, щоб сприяти правильному прийняттю рішення про здоров'я. До таких обставин можуть належати законодавчі акти, субсидії, які можуть створити середовище, що сприяє здоровому способу життя.

Наступна модель навчання здоровому способу життя - це модель самопосилення. Її суть в тому, що якщо об'єднати достовірну медичну інформацію, подану профілактичною медичною моделлю, необхідні для прийняття рішення навички, що виробляються освітньою моделлю, і дає психологічну підтримку оточення, що підтримує здоровий спосіб життя, забезпечений радикально - політичною моделлю, то виникає модель самопосилення.

Стан здоров'я населення, а в першу чергу, дітей та молоді - важливий показник добробуту суспільства і держави. Тому зміцнення здоров'я населення, суттєве зниження рівня соціально значущих захворювань, створення умов і формування мотивації для ведення здорового способу життя - одне з пріоритетних завдань демографічної політики України.

Узагальнюючи вище сказане, можна зробити висновок, що сучасна система заходів, що вживаються суспільством для формування способу життя, що сприяє зміцненню здоров'я молодих людей і включення їх в активне соціальне життя, розвивається та реалізується на трьох рівнях:

- соціальному: пропаганда здорового способу життя засобами масової інформації, проведення освітньої та інформаційно-просвітницької роботи закладами охорони здоров'я, освіти, культури, соціального захисту населення, підліткового-молодіжними клубами, громадськими об'єднаннями та ін.

- інфраструктурному: створення умов для ведення здорового способу життя в основних сферах життєдіяльності (наявність вільного часу, матеріальних засобів), розвиток мережі фізкультурно-спортивних і дозвіллєвих організацій, регіональ-

них профілактичних організацій (центрів медичної профілактики, відновної медицини і реабілітації); проведення екологічного контролю; оснащення освітніх, медичних та інших установ, організацій необхідним устаткуванням і іншим;

- особовому: формування системи ціннісних орієнтацій молодої людини, стандартизація її побутового життєвого устрою.

Здоров'я людини є найважливішою цінністю життя і залежить від безлічі факторів. Якщо людина веде ЗСЖ, то все це зумовлює високий рівень його здоров'я. Особливої актуальності це набуває в молодіжному середовищі - потенційно найбільш активної частини населення. Як не банально це звучить, але від того, наскільки здорова наша молодь, залежить майбутнє України.

Література:

1. Волошин О. Р. Здоровий спосіб життя – через школу нового типу /О. Р. Волошин // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х. :ХДАФК, 2007. – Вип. 11. – С. 13–15.

2. Доля Т. //Формування здорового способу життя школярів як актуальне завдання професійної діяльності вчителя/ Проблеми підготовки сучасного вчителя № 5 (Ч. 1), 2012.