

УДК № 37.013.42

**ДО ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО  
СПОСОБУ ЖИТТЯ ПІДЛІТКІВ**

*Тарасенко Н.В.*

*Харківський гуманітарно-педагогічний інститут*

В статті проаналізовано сутність поняття «здоровий спосіб життя». Розкрита проблема здоров'я сучасного молодого покоління. Висвітлено питання формування здорового способу життя підлітка.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, формування здорового способу життя підлітків.

**К ПРОБЛЕМЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО  
ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОДРОСТКОВ**

*Тарасенко Н.В.*

В статье проанализирована сущность понятия «здоровый образ жизни». Раскрыта проблема здоровья современного молодого поколения. Отражен вопрос формирования здорового образа жизни подростка.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, формирования здорового образа жизни подростков.

**THE PROBLEM OF THE FORMING HEALTHY WAY  
OF YOUTH GENERATION**

*Tarasenko N.V.*

In the article essence of concept is analysed «healthy way of life». The problem of health of modern the young generation is exposed. The question of forming of healthy way of life of teenager is reflected.

Keywords: health, healthy way of life, forming of healthy way of youth generation.

Конституція України проголошує людське життя найвищою суспільною цінністю, а право кожного громадянина на охорону здоров'я деклароване статтею 49 Конституції України, тому особливе значення має для держави формування гармонійно розвиненої, суспільно активної, фізично досконалої, здорової особистості зокрема та здорової нації в цілому.

Нажаль, дослідження останніх років рівня здоров'я української нації висвітлюють негативну тенденцію до збільшення кількості хронічних захворювань та смертності, поширення адиктивної поведінки та соціально небезпечних захворювань у суспільстві.

Аналізуючи наукову літературу з цього питання бачимо, що деякі аспекти проблеми збереження та відновлення здоров'я молодих людей в Україні є досить розробленими. Так, питання становлення культури здоров'я молоді знайшли відображення у працях таких дослідників, як В. Білогур, О. Зеленюк, Г. Іванова, С. Сичов та інших. Проблеми формування ціннісних орієнтацій студентської молоді у сфері здорового способу життя торкалися у своїх наукових дослідженнях такі автори, як Н. Антонова, Д. Воронін, Р. Стасюк, О. Смакула та інші; формування у людини ціннісного ставлення до здоров'я розглядалися у працях В. Ананьєва, О. Васильєвой, І. Гурвіча, Д. Лоранського, Г. Никифорова та ін. Проблемам збереження та зміцнення здоров'я особистості шляхом формування навичок здорового способу життя присвячені дослідження М. Амосова, Г. Апанасенко, В. Казначєєва, Ю. Лісицина, А. Сахна та інших вчених. Проте, стрімке погіршення стану здоров'я підростаючого покоління, «помолодшання» та поширення у молодіжному і підлітковому середовищі різноманітних шкідливих звичок, вимагає перегляду та систематизації поглядів вчених, задля створення наукового ґрунту для пошуку нових більш дієвих підходів збереження та відновлення здоров'я неповнолітніх.

Виходячи із необхідності наукового обґрунтування доцільних способів збереження здоров'я української молоді та підлітків у складних умовах сьогодення, метою статті стало дослідження проблеми здорового способу життя у теоретичному аспекті, визначення його сутності та складових.

Соціальний вимір, передбачає розуміння здоров'я як багатоаспектної системи, що дозволяє правильно усвідомлювати його значення в житті людини і суспільства. Кожна особа прагне прожити довге плідне життя. Суспільство, зі свого боку, зацікавлене у здоров'ї громадян, оскільки тільки здорові громадяни зможуть принести максимальну користь для його розвитку.

Поняття «здоровий спосіб життя» характеризується багатогранністю та неоднорідністю, об'єднує всі умови, особистісні якості, процеси, тобто все, що допомагає нормальному функціонуванню людини в професійній, суспільній, побутовій сферах [6].

Вивчення наукових робіт, присвячених розгляду досліджуваного поняття показує, що розгляд терміну «здоровий спосіб життя», що має особливе значення у збереженні здоров'я підростаючого покоління, характеризується багатогранністю.

Сучасні вчені К. Байер та Л. Шейнбер вважають, що складовими здорового способу життя є: оптимальний рухомий режим; тренування імунітету й загартування; оптимальне харчування; психофізіологічна регуляція; психосексуальна і статевая культура; раціональний режим життя; відсутність шкідливих звичок; висока медична активність [1].

Аналіз основних компонентів здорового способу життя дозволяє стверджувати, що він має індивідуальний характер і здебільшого залежить від ціннісних орієнтацій людини, світогляду, культури, традицій, соціального та морального досвіду [3, 7].

Серед молоді України, на яку покладається майбутнє нашої держави, досить поширеним явищем стало тютюнопаління, вживання алкоголю й наркотиків та небезпечна статевая поведінка.

Н. Городнова як приклад зниження рівня здоров'я сучасного молодого покоління наводить такі статистичні дані: у 69 % школярів віком 7-15 років є дуже низьким або нижчим від норми, у 23 % учнів – нормальним, і лише у 8 % – вищим за нормальний. Серед осіб віком 26-29 років – 63 % та 65 % молоді віком 20-29 років мають низький або нижчий за середній рівень здоров'я. Лише 6-8 % учнів, які закінчують загальноосвітні заклади, визнані здоровими, кожен другий має морфофункціональну патологію, а 46 % – хронічні захворювання [4].

О.В. Вакуленко вказує, що одним із важливих напрямків формування здорового способу життя молодих людей є сприйняття ідеалів і норм здорового, багатоманітного та щасливого життя кожного з них і усвідомлення негативного впливу наркотичного, токсичного алкогольного, нікотинового отруєння на організм, психіку тощо. При цьому автор підкреслює, що одним із напрямів формування здорового способу життя і водночас однією з передумов становлення та розвитку особистості є створення сприятливої соціальної політики в державі [2].

На думку багатьох учених (Бобрицька В., Гринькова М., Белік Е., Лободіна В., Малахова Г, та ін.) у формуванні здорового способу життя перевагу слід надавати валеологічному вихованню та валеологічній освіті.

У своїх працях В.О. Сухомлинський розглядав такі аспекти формування здорового способу життя школярів, як ранкова гімнастика, походи, спорт, праця взимку на свіжому повітрі, купання у відкритих водоймах, режим праці, відпочинку і харчування.

У своїх роботах А.С. Макаренко [5] приділяв велику увагу питанням режиму навчання і праці, особистої гігієни, санітарно-гігієнічним аспектам трудового виховання, психогігієні, статевому вихованню молоді.

Таким чином, проведений нами теоретичний аналіз проблеми дає підстави зробити наступні висновки:

Поняття здоровий спосіб є багатогранним поняттям і нерозривно пов'язане із поняттям здоров'я людини, має індивідуальний характер і здебільшого залежить від ціннісних орієнтацій людини, світогляду, культури, традицій, соціального та морального досвіду.

Не сформованість здорового способу життя в підлітковому віці може потенційно небезпечно позначитися на здоров'ї підлітка у майбутньому і стати причиною формування шкідливих звичок та закріплення асоціальних форм поведінки.

Дослідження означеної проблеми свідчить про актуальність питання оптимального поєднання всіх існуючих підходів формування здорового способу життя та розробки та впровадження нових.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Байер К., Шейнбер Л. Здоровый образ жизни: Пер. с англ. – М.: Мир, 1997. – 368 с.
2. Вакуленко О.В. Здоровий спосіб життя як соціально-педагогічна умова становлення особистості у підлітковому віці: Дис. канд. пед. наук: 13.00.05. – К., 2001. – 260 с.
3. Вишневский В.А. Методология здоровьесбережения в школе. – М.: Изд-во «Теория и практика физической культуры», 2002. – 270 с.
4. Городнова Н. Формув. ЗСЖ у дітей та молоді // Психолог. – № 46 (382) – С.3.
5. Макаренко А.С. Методика организации воспитательного процесса // Пед. соч.: В 8 т. – М.: Педагогика, 1983. – Т. 1. – С. 267-329.
6. Омельченко С.О. Взаємодія соціальних інститутів суспільства у формуванні здорового способу життя дітей та підлітків Монографія. – Луганськ : Альма-матер, 2007. – 352 с.
7. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. – М.: Медицина, 1999. – 272 с.