

Суперечності процесу формування здорового способу життя студіюючої молоді

У статті констатовано причини й наслідки виникнення демографічної кризи в Україні. Зроблено аналіз протиріч та суперечностей процесу формування здорового способу життя студіюючої молоді та надано рекомендації щодо необхідних умов, форм і методів вдосконалення цього процесу, підкреслюємо роль держави та Болонської декларації в його успішній реалізації.

Метою роботи є аналіз протиріч і суперечностей, які не сприяють формуванню в студентів потреби бути здоровим, усунувши які, ми зможемо суттєво впливати на збереження та зміцнення здоров'я молодих людей. Усвідомлення студентами того, що здоров'я це приватна власність кожного, і є не менш важливим чинником успішності в житті, ніж певні матеріальні блага, буде сприяти вихованню у студентів бажання систематично займатися фізичною культурою і спортом.

Актуальність дослідження очевидна, оскільки пріоритетність проблеми здоров'я студентів пов'язана з сучасним різким погіршенням стану їхнього фізичного і розумового розвитку та працездатності. Особливу тривогу викликає значне збільшення кількості першокурсників з функціональними органічними захворюваннями, які за станом здоров'я не відповідають вимогам військової служби і професійної діяльності.

Стан громадського здоров'я в Україні свідчить про нагальну необхідність підвищення ефективності реалізації основних положень Конституції України, законодавства щодо збереження та зміцнення здоров'я українського народу, формування здорового способу життя і, таким чином, забезпечення сталого національного розвитку.

На жаль, мусимо констатувати, що, як зазначає директор Інституту демографії та соціальних досліджень НАН України Е.М. Лібанова, "на сьогодні в Україні існує системна демографічна криза, основним проявом якої є суспільне нездоров'я" [1]. У середині 60-х років ХХ століття з'явилися її перші ознаки. Поглиблення демографічної кризи протягом наступних сорока років зумовлене низкою соціально-економічних, екологічних чинників та неефективністю заходів зі збереження громадського здоров'я. Це призвело до того, що на сьогодні в Україні середня тривалість життя громадян на 10-12 років нижча, ніж у країнах Європейського Союзу, а смертність, особливо серед чоловіків працездатного віку, є вищою в 3-4 рази.

Таким чином, стратегічним напрямком державної політики в Україні має стати збереження, зміцнення та поліпшення громадського здоров'я, утвердження в суспільстві ідеології здорового способу життя.

Процес євроінтеграції дедалі помітніше впливає на всі сфери життя Української держави. Поряд з іншими напрямками інтеграції до Європейського Союзу особливе місце в реалізації зазначених процесів займає культурно-освітній, який передбачає впровадження європейських норм і стандартів в освіті та науці на основі узгоджених положень системи вищої освіти; поширення власних здобутків у галузі освіти на території ЄС. Однією з норм цього процесу є формування у студентів мотивації до здорового способу життя.

Відтак, Україна чітко визначила орієнтири на входження в освітній та науковий простір Європи, здійснює модернізацію освітньої діяльності в контексті європейських вимог, щораз наполегливіше працює над практичним приєднанням до Болонського процесу. У Національній доктрині розвитку освіти одним із пріоритетних напрямків державної політики в галузі освіти є пропаганда здорового способу життя [2: 6-7]. На сьогоднішній день здоровий спосіб життя – визначальний фактор збереження і зміцнення здоров'я молодої людини. Проблема здоров'я підростаючих поколінь українського суспільства є глобальною проблемою, що особливо гостро, як вже зазначалось, постала на початку ХХІ століття. Актуалізації проблеми здоров'я та здорового способу життя українського суспільства в сучасних умовах значною мірою сприяють такі фактори, що стали реаліями людського буття наприкінці другого тисячоліття:

- по-перше, це погіршення екологічних умов життя людини, що пов'язане із загальносвітовою екологічною кризою, енергетичною та продовольчою проблемами, антигігієнічними умовами праці й побуту;
- по-друге, це економічні фактори; для розробки сучасних економічно вигідних рішень необхідні творці – люди, які мають найвищий рівень інтелектуального здоров'я;

– по-третє, здоров'я все більше набуває чітко вираженого соціального виміру. За даними соціологічних досліджень, у людей знижується рівень задоволення життям, відчуття щастя. Зростає злочинність, наркоманія, алкоголізм, схильність до суїциду, егоїзм, розквітають культури насилля, сексу, нестримної гонитви за матеріальними вигодами. Існує значний перелік хвороб властивих представникам лише певних соціальних верств і груп;

– по-четверте, здоров'я до цього часу не приймається людьми як найбільша життєва цінність.

Як зазначає О.О. Команєва, "процес формування незалежної держави Україна супроводиться, на жаль, численними екологічними, соціальними та економічними деструкціями, які породжують безліч негативних факторів, що шкідливо діють на все живе і, зокрема, на здоров'я людини. Передусім уражаються діти і молодь" [3: 3].

Характерною рисою сучасної епохи є наявні в ній складні політичні, соціально-економічні, екологічні та інші проблеми, які негативно впливають на здоров'я людини. До причин негативного впливу на фізичний стан учені відносять гіподинамію (недостатню рухливість), надлишкову вагу, шкідливі звички (паління, вживання алкогольних напоїв), нераціональний режим роботи й відпочинку тощо [4: 5-6].

Соціально-політичні та економічні зміни, що відбуваються в нашій країні, поставили перед вищою школою гостру необхідність критичної переоцінки науково-теоретичних основ системи виховання, орієнтованості їх на формування духовних потреб, здорових звичок, фізичного загартовування, здорового способу життя.

У Концепції фізичного виховання в системі освіти України (1998 р.) наголошується на різкому погіршенні стану здоров'я та фізичної підготовленості студіюючої молоді [5: 2-8]. Так, тільки одна третина студентів Житомирського державного університету імені Івана Франка відносяться до основної медичної групи, більше половини - до спеціальної, оскільки мають суттєві проблеми зі здоров'ям і фізичні відхилення в розвитку, ще 10-12% студентів звільняються від фізичних навантажень, бо мають хронічні захворювання, – це, як правило, вроджені вади серця, виразкова хвороба, ерозивний гастрит у фазі загострення, міопія, вегето-судинна дистонія з синкопальними станами, кіста щитовидної залози та кіста яєчників тощо. У м. Житомирі кожен третій юнак призовного віку за станом здоров'я не призивається на строкову службу у Збройні сили України.

Все це змушує державу проводити Всеукраїнські форуми, приймати закони, постанови уряду, покликані зберегти і зміцнити здоров'я молоді. Було прийнято ряд концептуальних документів таких, як Цільова комплексна програма "Фізичне виховання – здоров'я нації", закон України "Про фізичну культуру і спорт", Національна доктрина розвитку освіти України у ХХІ столітті, Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту на 2005 – 2008 роки та інші документи, але відсутність достатнього фінансування не дає очікуваного ефекту. У той же час, фінансування галузі охорони здоров'я збільшилося з 4,4 млрд. грн. у 2000 році до 21 млрд. грн. у 2007 році, що свідчить про боротьбу держави з наслідками суспільного нездоров'я, і не направлена на усунення його причин.

На нашу думку, відсутність достатнього фінансування для реалізації законів, доктрин і різних програм є основним протиріччям процесу формування здорового способу життя підлітків засобами фізичного виховання. У Цільовій комплексній програмі "Фізичне виховання – здоров'я нації" власне здоров'я нації ставилися у пряму залежність від фізичного виховання [6: 43-45], а заходи, що нею передбачені, було профінансовано на 30 %, оскільки їх фінансування було покладено на місцеве самоврядування. І тут виникає інше протиріччя: між покладеним на місцеві ради зобов'язанням фінансувати заходи формування здорового способу життя та виділення радами коштів на галузь фізичної культури за залишковим принципом.

Формування здорового способу життя молоді, орієнтація на нього студентів і його організація є об'єктом уваги педагогів, медиків, психологів тощо. Більшість дослідників проблеми здорового способу життя студентів розглядають її вузькопрофільно, як педагогічну, соціальну, медичну, соціологічну або психологічну проблему тощо. На нашу думку, розглядати її потрібно комплексно і така суперечність у підходах має бути обов'язково подолана. Здоровий спосіб життя не можна розглядати лише як подолання шкідливих звичок або дотримання режиму праці та відпочинку. Дисертаційне дослідження А.П. Голобородько свідчить, що різнобічне вивчення проблем, пов'язаних із поняттям здорового способу життя, можливе тільки при наявності комплексного підходу. Сутність поняття "здоровий спосіб життя" визначається як спосіб життя людини, направлений на збереження, зміцнення та розвиток фізичного і морального здоров'я, активне творче довголіття, гармонію з природою, забезпечення можливості максимальної адаптації організму до змін умов внутрішнього та зовнішнього середовищ [7].

Інша суперечність процесу формування здорового способу життя полягає в тому, що студенти не усвідомлюють суттєвої різниці між складанням залікових вимог із дисципліни фізичне виховання та їх реальним здоров'ям. Залік, на жаль, є домінантою не тільки для студентів, а і для великої кількості викладачів. І не дарма Болонська декларація вимагає від студента навчитися вчитися і більша частина матеріалу виноситься на самостійну роботу. Тому викладачам вузів потрібно виховувати у студентів потребу бути здоровим, мотивувати молодих людей до систематичних занять фізичною культурою та спортом, до здорового способу життя, а залік з фізкультури буде наслідком регулярних занять різними формами фізичного виховання. Особистість студента має формуватися під впливом не тільки навчально-виховного процесу у вищому навчальному закладі, а й у процесі самовиховання, спілкування у студентському середовищі, соціальній адаптації до професійної діяльності. Фізкультурно-спортивна активність має бути однією із форм життєдіяльності студента, елементом стилю його життя.

Не дивлячись на зростаючий інтерес зі сторони вчених до проблем здорового способу життя, проблема його формування у студентів вивчена недостатньо. Одним із способів її вирішення є кардинальна зміна поглядів студіюючої молоді на причини та наслідки нездоров'я, формування основ здорового способу життя, програмування духовного самовдосконалення студентів засобами фізичного виховання та його корекція, систематичне залучення до різних видів діяльності, єдність загальнокультурного та фізичного розвитку і загартовування є необхідними умовами процесу формування здорового способу життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Лібанова Е.М. Спільними зусиллями до здорової нації // Програма Всеукраїнського форуму "Здорова нація" 13 вересня 2007 року в м. Києві.
 2. Національна доктрина розвитку освіти // Фізичне виховання в школі. – 2002. – № 4. – С. 6-7.
 3. Формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язковий компонент системи національної освіти: Матеріали Міжнародної наук.-практ. конф. з валеології (22-24 жовтня 1996 р.). – Дніпропетровськ, 1996. – С. 3.
 4. Полулях А.В. Формування здорового способу життя підлітків засобами фізичного виховання: Метод. посібник. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2006. – 164 с.
 5. Концепція фізичного виховання в системі освіти України // Фізичне виховання в школі. – 1998. – № 2. – С. 2-8.
 6. Щєкіна Н.Б., Юшко А.В. Проблема формування здорового образу життя учасників в дослідженнях українських учених кінця ХХ століття // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2004. – № 7. – 318 с.
 7. Голобородько А.П. Формування поняття здорового образу життя у учасників основної школи: Дисс... канд. пед. наук. – Харків, 1997. – 241 с.
- Матеріал надійшов до редакції “_____” _____ 2007 року

Крук М.З. Противоречия процесса формирования здорового образа жизни студенческой молодежи

В статье констатируются причины и следствия возникновения демографического кризиса в Украине. Сделан анализ противоречий и разногласий процесса формирования здорового образа жизни студенческой молодежи и предоставлены рекомендации относительно необходимых условий, форм и методов совершенствования данного процесса, подчеркивается важность роли государства и Болонской декларации в его успешной реализации.

Kryk M.Z. Contradictions of process of forming of healthy way of life of student young people

In the article causes and effects of origin of demographic crisis are established in Ukraine. The analysis of contradictions and disagreements of process of forming of healthy way of life of studying young people is done and recommendations are given in relation to necessary terms, forms and methods of perfection of this process, the role of the state and Bolonskoy of declaration is underlined in his successful realization.