

Проблема здоров'я та здорового способу життя дітей та молоді у сучасних умовах.

Блажисівський Геннадій Валентинович,

викладач кафедри фізичного виховання Житомирського Державного Університету імені Івана Франка.

Постановка проблеми. Науковий аналіз глобальної екологічно-демографічної ситуації, що склалася на початку нового тисячоліття, примусила замислитися кожного про долю своїх нащадків та майбутнє людства. Для України ситуація ускладнюється ще й тим, що водночас з екологічною кризою, країна перебуває в умовах глибокої економічно-політичної кризи. Через це спостерігається прогресуюча деградація здоров'я населення, особливо дитячого віку. Існуюча ситуація щодо збільшення захворювань та зростаюча депопуляція в Україні, згідно з даними ЮНЕСКО, встановили для нашої країни статус вимираючої. Тому першочерговим завданням України як соціально-орієнтованої держави є сприяння розвитку молодого покоління, його життєтворчості, духовному зростанню. Основою його розв'язання є розуміння сенсу життя, існування в навколишньому світі. Це питання набуло глобального характеру. У Програмі дій міжнародної конференції з народонаселення і розвитку (Каїр, 1994) підкреслюється, що однією з найважливіших цілей світової спільноти та окремих держав є забезпечення охорони здоров'я, безпеки життєдіяльності дітей, підлітків та молоді. Захист здоров'я дітей та молоді в Україні регулюється багатьма нормативними державними актами і законами: Кодексом про шлюб та сім'ю України, Законами України «Про державну допомогу сім'ям з дітьми», «Про освіту», «Про сприяння соціальному становленню та розвитку молоді в Україні», програма «Діти України», цільова комплексна програма «Фізична культура – здоров'я нації», національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту в Україні та інші. Всі вони забезпечують збереження та зміцнення здоров'я молоді. Але, на думку автора, вся законодавча база з даної проблеми продовжує функціонувати на старих засадах, носить консервативно-декларативний характер і на тлі загальної кризи у державі працювати не може. Так, за даними соціальної статистики, відповідно до результатів спеціальних досліджень, лише кожна десята дитина 6-18 років займається у системі дитячо-юнацьких закладів. За оцінками фахівців, близько 75 % хвороб у дорослих є наслідком умов життя в дитячі та молоді роки. Гіподинамія характерна для більшості людей працездатного віку відповідає 92-94%. Майже 90% дітей, учнів та студентів мають відхилення у здоров'ї, понад 50% - незадовільну фізичну підготовку. Тільки протягом п'яти років на 41% збільшилася кількість учнівської та студентської молоді, віднесеної за станом здоров'я до

спеціальної медичної групи. Одночасно тривалість життя як інтегральний показник здоров'я нації знизився до рівня слаборозвинених країн. Рівень охоплення дітей і молоді фізкультурно-оздоровчою діяльністю, забезпеченням спортивними спорудами, обладнанням і послугами в декілька разів нижчий порівняно з європейськими країнами. Іншими словами, на думку Б.М.Шияна, система фізичного виховання молоді, вступивши в непримиренне протиріччя з реальними потребами оновленого суспільства, породила кризові явища. Спроба розв'язати це протиріччя «косметичним ремонтом» старої системи фізичного виховання, підправити її ідеологічні, програмно – правові, організаційні основи новими, неадекватними організаційними інноваціями, або згадати старе, не дала позитивних результатів (7). У свідомості українського суспільства фізична культура і спорт, практично не розглядаються, як важливий засіб оздоровлення підростаючого покоління, організації дозвілля, соціалізації молоді. Видатки українців із власного сімейного бюджету на фізкультурно-оздоровчу діяльність у декілька разів менша, ніж на придбання алкоголю і тютюну. Якщо додати рівень розповсюдження ВІЛ\СНІДу в Україні, то він є найбільш не безпечнішим за масштабами в Європі. То цілком очевидним постає питання про досить вагомий актуальності проблеми здоров'я і здорового способу життя дітей та молоді у сучасних умовах .

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Сучасні уявлення світової науки стосовно феномену здоров'я людини ґрунтуються на новому розумінні актуальності проблеми виживання людства взагалі. Наприкінці ХХ ст. лідери світової науки занесли проблему здоров'я до кола глобальних проблем, вирішення яких обумовлює факт подальшого існування людства як біологічного виду на планеті Земля. Нині у науковому обігу виникло нове поняття – антропологічна катастрофа, сутність якої полягає в тому, що згідно з основним біологічним законом, кожен біологічний вид вимирає, якщо змінюються умови існування, до яких він був пристосований тисячоліттями в ході еволюції. До останнього етапу розвитку людства (до початку ХХ ст.) умови його існування формувала природа, і саме до цих умов організм людини біологічно пристосувався. Але з того часу як людина охопила своєю діяльністю майже всю планету (ХХ ст.) вона почала істотно змінювати умови життєдіяльності, до яких була пристосована в своєму історично-біологічному розвитку. Ці зміни в останній чверті століття набули катастрофічного масштабу. За даними медичної статистики, підвищення показників захворюваності і смертності спостерігаються саме з другої половини ХХ ст., і деякі вчені пов'язують це з тим, що негативні процеси набули планетарного розмаху. Глобальна вагомість та актуальність проблеми викликала необхідність ґрунтових

досліджень феномена здоров'я людини і його складників, пошуків шляхів позитивного впливу.

Так Г.Л. Апанасенко і Л.А.Попова розглядаючи проблему медичної валеології, вважають, що для збереження здоров'я взаємодія людини з навколишнім середовищем повинна відповідати певним вимогам. А система життя в якій ці вимоги задовольняються у достатній мірі і в оптимальному режимі, що дозволяє зберігати здоров'я на безпечному рівні, отримала назву здоровий спосіб життя(1). У своїй праці «Соціальні технології культивування здорового способу життя людини» Л.П. Сущенко приводить досить детальний аналіз відомих поглядів, визначень та підходів до поняття «здоров'я». На її думку, «у даний час усе більше утверджується точка зору, відповідно до якої здоров'я визначається взаємодією біологічних та соціальних чинників, тобто зовнішні впливи опосередковані особливостями функцій організму та їх регуляторних систем.»(2). Існує визначення здоров'я як стану оптимальної життєдіяльності людини. В науковій роботі аналізується понад 200 визначень понять здоров'я. Вакуленко О.В. у молодіжному середовищі виділяє вісім факторів розвитку, які характеризують спосіб життя підлітків як такий, що потребує окремої уваги дорослих: зайва вага, наявність хронічних захворювань, небезпечна соціальна поведінка, знижена фізична активність, психологічний дискомфорт, куріння, вживання алкогольних напоїв, наркотиків (3). Книш Т.В. звертає увагу на той факт, що нераціональне харчування, низька фізична активність, порушення сну та відпочинку, поряд з поширеністю паління, вживанням алкоголю свідчать про нездоровий спосіб життя переважної кількості підлітків. Рівень захворюваності учнів та студентів досить високий, особливо рівень хвороб нервової, серцево-судинної систем й органів чуття, що може бути зумовлено як впливом навчального навантаження, так і нераціональним способом життя(4).

Виклад основного матеріалу. 1980 р. ВООЗ визначила глобальну стратегію «Здоров'я для всіх до 2000 р.», що ґрунтувалась на результатах вже проведених досліджень і започаткувала нові. Висновки науковців, які були оприлюднені на I-й Міжнародній конференції з пропаганди здорового способу життя (Оттава, 1986 р.). Її підсумком була Оттавська Хартія, що визначила сучасне наукове уявлення про поняття здоров'я, його складові частини, детермінанти, стратегії позитивного впливу. Основні тези, положення і принципи Хартії стали програмними імперативами, якими й нині керується світова спільнота в діяльності з проблем здоров'я. Саме на цьому підґрунті побудований теоретично-методичний підхід до обґрунтування індикаторів національного опитування української молоді з проблем здоров'я і здорового способу життя. У міжнародному співтоваристві визначення поняття здоров'я викладене в Преамбулі

Статусу ВООЗ (1948 р.): «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад». Світова наука розробила цілісний погляд на здоров'я як на феномен, що інтегрує принаймні чотири його сфери або складові – фізичну, психічну (розумову), соціальну(суспільну) і духовну. Всі ці складові невід'ємні одна від одної, вони тісно взаємопов'язані і саме разом визначають стан здоров'я людини.

З позиції викладеного розуміння феномена здоров'я молоді людини походить поняття здорового способу життя: це все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все що сприяє виконанню людиною її людських функцій через діяльність з оздоровленням умов життя – праці, відпочинку, побуту. Складові здорового способу життя містять різні елементи, що стосуються усіх сфер здоров'я – фізичної, психічної, соціальної та духовної. Найважливіші з них харчування (в тому числі і споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів та харчових добавок), побут (якість житла, умови для відпочинку, рівень фізичної та психічної безпеки на території життєдіяльності), умови навчання і праці (безпека у фізичному та психічному аспектах), рухова активність (фізична культура і спорт, використання засобів різноманітних систем оздоровлення та відновлення сил).

Власне стан системи охорони здоров'я обумовлює в середньому лише близько 10% всього комплексу впливів. Решта 90% припадає на екологію (близько 20%), спадковість (близько 20%), і найбільше на умови та спосіб життя – близько 50%.

В Україні проживає понад 11 млн. молодих громадян, що становить 22,6% населення країни. Молодь характеризується не лише віковими ознаками, але й специфікою соціального становлення, особливим місцем у структурі суспільства. Молодь як найбільш динамічна, сприймаюча умови що постійно змінюються, соціально демографічна група, легше адаптується до якісно нових обставин життя. Різкий злам суспільно-політичної системи привів до різких змін у соціокультурній спадковості поколінь. Такі найважливіші складові механізму спадковості, як освіта і виховання останнім часом помітно потіснені у системі соціалізації молоді інститутами і цінностями культури масового суспільства. У системі життєвих цінностей, відмічає К. М'яло «створився феномен гіпертрофованого прагнення мати матеріальні цінності, не забезпечені рівнозначним намаганням ці блага створювати». Цей феномен суттєвим чином впливає на основний вектор ціннісних змін поколінь, які виростили в умовах ринкових реформ. У сучасній молоді не сформоване загальне цілісне поле: немає сфер життя однозначно значимих для більшості(5). Структуру переваг молоді можна розділити

на три групи: сфери життя значимі на високому рівні – робота, дозвілля, спілкування з однолітками, відношення з батьками; значимі на середньому рівні – навчання, здоров'я, сім'я, шлюб, любов, секс; значимі на низькому рівні – релігія, суспільство, країна, місто, середовище проживання. Виявилась суттєва різниця у молоді і дорослого населення у відношенні значимості сфер життя. Відносно ціннісних орієнтацій молоді важливо підкреслити: не сформованість ціннісного поля, полярність суджень, розмитість моральних суджень, слабкий інтерес до проблем суспільства і країни, а більшу орієнтацію на матеріальні блага. Основна маса сучасної молоді надає перевагу розвагам, частіше пасивним, рідше – активним. На проведення більшої частини вільного часу молодь, яка навчається – наклав відбиток науково-технічний прогрес. Вивчення можливостей комп'ютерної сітки у житті підростаючого покоління займає величезне місце, причому як правило, використовується він як сфера розваг – комп'ютерні ігри. А невміння працювати в Інтернет мережі прогресивною частиною молоді вважається дурним тоном. Ще більш небезпечним для здоров'я нового покоління слід вважати згубний вплив засобів масової інформації. У статті Любові Суислової «Діагноз - телемолодежь» проводяться соціологічні викладки з даної проблеми. Біля 60% молоді дивиться телевізор більше 1 години і майже половина – не уявляє свій день без телебачення. У момент нестійкого стану особистості, переживання психологічних проблем за допомогою телебачення вдаються не менше 90% хлопців і дівчат (6). Дійсно, у подібних ситуаціях перегляд абстрактних програм дозволяє відключитися від власних проблем. І це один із випадків коли інформація з екрану не тільки «відключає», але й допомагає у виборі шляхів рішення власних конфліктів. В результаті не менше половини сучасної молоді набули клонованість свідомості та емоцій, атрофію власних життєвих позицій і переважання рекламної психології у свідомості. Опанування «символізованими» речами і стилем життя, молодь асоціює себе з красивою казкою по телевізору, руйнуючи власні життєві цілі, спрямування. Власне на фоні своєї сірості перегляд відповідних фільмів і телепередач дійсно стає ковтком щасливого, повноцінного життя, його віртуальним сурогатом (5). Такий феномен психологи називають «маніпуляцією свідомості за допомогою емоційно закрашених символів». На жаль, всіх наслідків подібних ефектів молодь не усвідомлює.

Сучасні наукові дослідження впливу на здоров'я молодої людини системних засобів фізичної культури та спорту, говорять про те, що сьогодні це один із найперспективніших напрямів, який ефективно та кардинально вирішує питання покращення здоров'я. Можливість фізичної культури та різних видів спорту на зміцнення здоров'я, корекції статури і постави, підвищення загальної працездатності, психічної стійкості, нарешті у самостверженні дуже великі. Фізичний розвиток, який тісно

пов'язаний зі здоров'ям – це процес зміни та становлення природних, морфологічних і функціональних якостей організму людини протягом її життя (ріст, вага тіла, окружність грудної клітки, ємність легенів та інше). Отже за допомогою, відповідним чином підібраних і організованих заходів з використанням фізичних вправ та видів фізичного спорту, можна у широкому діапазоні змінювати в необхідному напрямку показники фізичного розвитку і функціональної підготовки організму. Б.Шиян відзначає, що першою потребою, яка спонукає людину до руху, є біологічна потреба, пов'язана з розвитком рухового апарату в певному віці. Вона з'являється в ранньому дитинстві поступово згасає, починаючи з підліткового періоду. Надзвичайної шкоди дорослі завдають розвитку дитині (свідомо чи несвідомо), якщо обмежують її рухову активність (7). М'язовий «голод» для здоров'я молодої людини такий же небезпечний, як нестача кисню, харчування і вітамінів. Тому, здоров'я і фізична активність, здоров'я і м'язове навантаження – це зближуючі поняття в наш час. Педіатри давно звернули увагу на те, що повноцінний розвиток психіки дитини потребує рухів. Вони формують не тільки рухові навички, а й психіку, свідомість й ціленаправлену діяльність особистості. В наші дні вже з'ясовано, що від рівня розвитку рухової функції значною мірою залежать найважливіші етапи вікового дозрівання організму (7).

Рівень здоров'я та дотримання умов здорового способу життя, як правило, пов'язаний з рівнем освіти. Чим вищий середній рівень освіти людини в певному соціальному середовищі, тим кращі узагальнені показники здоров'я вона демонструє.

Висновки: у сучасних умовах здоровий спосіб життя – визначальний фактор збереження та зміцнення здоров'я молоді. Становлення системи підтримки здорового способу життя – реальний шлях захисту її здоров'я. Здорова людина має велику цінність для держави, бо здатна більш ефективно працювати, а значить піднімати економіку, збагачувати суспільство, забезпечувати її національну безпеку. Щоб вплинути на поведінку молоді, необхідні зусилля самої людини, сім'ї та суспільства. Єдиним радикальним способом розв'язання проблеми є кардинальна перебудова наших поглядів щодо причин і наслідків не здоров'я, а формування основ здорового способу життя. А досягти цього можна лише шляхом перебудови системи освіти та виховання молоді, набуття знань, що дозволяють їй здійснювати гармонійний розвиток згідно умов сьогодення.

Література:

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. «Медицинская валеология» Киев. – Здоровье.-1998.- 248 с.
2. Суценко Л.П. «Соціальні аспекти культивування здорового способу життя людини» Запоріжський державний університет. – Запоріжжя,1999.-308 с.
3. Вакуленко О.В. «здоровий спосіб життя як соціально-педагогічна умова становлення особистості у підлітковому віці»: Автореферат. Дис. кан. пед. наук, - К,2004.
4. Книш Т.В. «Валеогічна підготовка майбутніх вихователів дошкільних закладів освіти» : Автореферат дис.канд.пед.наук. – К, 2001. – 19 с.
5. Мяло К.Г. «Время выбора: молодежь и общество в поисках альтернативы». – М: Политиздат, 1991.- 253с.
6. Сулова Л. «Диагноз - телемолодежь» Учительская газета № 18 30 апреля 2002 г.
7. Шиян Б.М. «Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1».- Тернопіль: навчальна книга – Богдан, 2004. – 55-56 с.