

УДК 371.7

## ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ – СКАРБ НАЦІЇ

Руслан ДЗЬОБАК, Олег СИДОРКО

*Львівський державний університет фізичної культури*

**Анотація:** У статті проаналізовано роль основних факторів впливу на відношення підлітків до власного здоров'я та необхідність корегування тісної співпраці школи і сім'ї щодо сприяння підвищенню культури сімейного виховання, спрямованого на запобігання поширенню серед молоді згубних соціальних явищ.

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, валеологічна поведінка, фізичне виховання, здоров'я, валеологічне виховання, комплекс побутової родинно-позашкільної виховної діяльності, профілактика, фактори впливу, навчально-виховна робота.

**Постановка та актуальність проблеми.** Важкі випробування, пов'язані зі зменшенням трудових ресурсів нашої держави за рахунок стрімкого зростання захворюваності населення висувають на перший план актуальність вислову, винесеного у заголовок. Чинники, що призводять до такого стану речей криються не стільки в політичній чи економічній ситуації, в рівні медичного забезпечення, скільки в тій ідеології, в тому підході і ставленні до власного здоров'я кожного окремого члена суспільства. Нехтування звичаями, традиціями, уподобаннями, що склалися віками як менталітет народу, призвело до зміни стилю виробничої діяльності і відпочинку. Це спричиняє зростання захворюваності, і що найгірше, серед молодого покоління представників нації. Окрім хвороб серцево-судинної системи, онкологічних захворювань, порушення обміну речовин, що значно "помолодшали", серед молоді перші місця посіли захворювання більше соціально-психологічного характеру, що стосуються у вирішальній мірі способу життя і пов'язані із вживанням наркотичних і токсичних речовин, не кажучи вже про алкоголь та тютюнопаління. За даними ВООЗ, Україна посідає перше місце у світі за рівнем споживання алкоголю серед дітей та молоді (2008). Все це в сукупності з так званими хворобами цивілізації, спричиненими гіподинамією, неправильним харчуванням, а також факторами забрудненого середовища характеризує на сьогоднішній день ту катастрофічну ситуацію із станом здоров'я населення нашої держави [1].

Аналіз вітчизняних медичних і педагогічних досліджень показує, що на сьогодні ми маємо недостатньо наукових розробок, методичних і дидактичних матеріалів, які можна було би використати для поліпшення валеологічної освіти в Україні (І.І. Брехман, О.М. Кудрявцева, Ю.П. Лисицін, В.П. Войтенко, Г.Л. Апанасенко).

Скептики висловлюють думки, що валеологія ввібрала в себе еkleктичний набір нетрадиційних оздоровчих систем, правил та рекомендацій, що нерідко суперечать одне одному і часто корисні лише тим, хто їх рекомендує. Не знайшовши бажаної ніші у сучасній системі охорони здоров'я, нетрадиційна медицина дійсно, якимось само собою відійшла у тінь валеології. Але ж арсеналом оздоровчих та медикаментозних можливостей як нетрадиційної, так і традиційної медицини цікавляться, зазвичай, люди, у яких із здоров'ям вже виникли проблеми і вони, таким чином, стають об'єктом не валеологічного, а медичного дослідження. Валеологія ж розглядає здоров'я, насамперед, як світоглядну категорію. Допмагаючи освоєнню валеологічної культури, накопиченої людством, вона сприяє постійному піклуванню про власне здоров'я та здоров'я інших з метою запобігання простого користування ним, щоб воно не почало залишати людину внаслідок неправильного способу життя [1].

Одним із ключових понять валеології є поняття "здоровий спосіб життя", яке слід розуміти як монолітну, неперервну і довготривалу систему виключно позитивного став-

лення до власного здоров'я. До цієї категорії не можна віднести людей, що мають шкідливі звички, але, скажімо, на місяць чи, навіть, на рік позбуваються їх, потім знову на якийсь період повертаються до цих звичок і, таким чином, має місце певне чергування. Стосується це і спортсменів, котрі задля досягнення благородної мети – перемоги у змаганнях, попри природний розвиток фізичних якостей, час від часу використовують препарати анаболічної та допінгуючої дії. А також спортсменів професіоналів. Бо найголовнішим завданням професійного спорту є отримання прибутку, що забезпечується, попри результативність змагань, ще й видовищністю, популярністю та знаменитістю спортсменів-учасників [2]. Така активність збільшує рівень травматизму і, відповідно, зменшує рівень здоров'я.

Періоди відсутності саморуйнування власного здоров'я, скоріш за все, є проявами *валеологічної поведінки*, тобто дотриманням загальноприйнятих або найбільш сприятливих для конкретної людини чи групи людей валеологічних норм, що проявляється у позитивному, дбайливому ставленні до власного здоров'я, відображається в загальній поведінці та за певних обставин може спричинити відповідний вплив на оточуючих. Тільки набувши системного характеру, валеологічна поведінка трансформується у систему здорового способу життя. Формування ж поведінкових рис, в значній мірі належить до сфери виховання без заперечення взаємозв'язку останнього з навчанням [3]. Окрім розвитку фізичних якостей, оволодіння вміннями та набування навичок стратегічна мета *фізичного виховання* – збереження, зміцнення та примноження здоров'я – забезпечує йому тісний та надійний зв'язок з вихованням валеологічним, як, між іншим і з духовним, культурним, естетичним, розумовим, трудовим... Бо все це сплітається в вузол у понятті "*здоров'я*".

Зважаючи на необхідність забезпечення неперервності навчально-виховного процесу починаючи з дитинства, треба враховувати особливості розвитку дитини відповідно до вікової періодизації. Фізичне та розумове перенавантаження у дошкільному віці не доцільне. Дитина перебуває у відносно постійному і неперервному русі, що характеризує її як "людину-процес". Це забезпечує їй оптимальний рівень фізичного розвитку. Тоді ж "запущені" і механізми пізнання навколишнього світу та самопізнання, здебільшого шляхом наслідування, копіювання, імітації батьків та оточуючих. У цьому віці закладається фундамент вихованості й процеси ці, в основному, адресовані до підсвідомості. Цей фундамент в подальшому стане базою для накопичення знань шляхом навчання, що відбуватиметься вже на рівні свідомості [3]. Таким чином, у дошкільному віці пріоритетною має бути діяльність виховного спрямування й значною мірою – *валеологічне виховання*.

Висловлюючись з відносною долею умовності, дитина, пройшовши певні етапи первинної виховної обробки в дошкільних закладах, а також комплекс побутової родинно-позашкільної виховної діяльності, надходить в подальшу обробку, тобто приходить у школу, із вже доволі сформованою системою поглядів та стереотипів як загального плану, так і по відношенню до свого здоров'я.

Зважаючи на викладене, **метою нашого дослідження** було здійснення комплексного аналізу характерних для міського та сільського учнівського середовища факторів впливу на валеологічну поведінку для забезпечення гармонійного розвитку особистості.

**Основні завдання дослідження** – це виявлення сутності відношення міської та сільської учнівської молоді до тютюнопаління, вживання алкоголю, наркотичних і токсичних речовин та визначення факторів, які значною мірою впливають на їхню валеологічну поведінку з подальшим формулюванням основних теоретичних пропозицій щодо засобів орієнтації підлітків на здоровий спосіб життя.

За **результатами дослідження**, проведеного **методом** соціологічно-педагогічного опитування констатуючого характеру було виявлено, що переважна більшість учнів різних вікових груп достатньо обізнані про шкідливість для людського організму та небезпеку вживання наркотичних і токсичних речовин. Але "*Задоволення цікавості*", "*Кайф*", "*Заспокоєння нервів*", "*Надзвичайні відчуття*", "*Стан ейфорії*" переважають над ризиком можливих страшних наслідків, що можуть спричинити наркотичні та ток-

сичні засоби і пріоритетом визначають бажання “Спробувати” у ситуації із пропозицією вжити наркотик.

Отже, що ж доброго вбачають в тютюнопалінні, вживанні алкоголю, наркотичних та токсичних речовин учні:

- 6-х класів міста: “Кайф” - 29,41 %, “Заспокоєння нервів” - 17,65 %, “Підвищення імунітету” - 5,88 %, “Зняття стресу” - 5,88 %, “Надзвичайні відчуття” - 5,88 %;
- села: “Алкоголь в малих дозах не шкодить здоров'ю” - 44,44 %, “куріння теж” - 22,22 %, “Не розсердяться друзі” - 11,11 %.
- 7-х класів міста: “Заспокоєння нервів” - 11,76 %, “Бути як інші” - 5,88 %, “Підняття настрою” - 5,88 %;
- села: “Задоволення цікавості” - 30,77 %, “Не розсердяться друзі” - 23,08 %, “Заспокоєння нервів” - 15,38 %, “Розвага” - 7,69 %.
- 8-х класів міста: “Підняття настрою” - 14,3 %, “Кайф” - 7,14 %;
- села: “Заспокоєння нервів” - 26,31 %, “Задоволення цікавості” - 26,31 %, “Не розсердяться друзі” - 5,26 %, “Ні про що не хвилюєшся” - 5,26 %.
- 9-х класів міста: “Зняття стресу” - 6,25 %, “Кайф” - 6,25 %;
- села: “Задоволення цікавості” - 31,25 %, “Не розсердяться друзі” - 12,5 %, “Данина моді” - 6,25 %, “Секс” - 6,25 %, “Стан ейфорії” - 6,25 %.

Назви, кількість та черговість розташування відповідей визначали самі учні.

Загальновідомо, що найдієвішим способом запобігання поширенню згубних соціальних явищ є профілактика їх виникнення. З філософсько-психологічних міркувань, запобігти поширенню наркоманії серед молоді вдалося б в повній мірі за умов відсутності будь-якої інформації про існування таких речовин, що викликають ейфоричний стан організму. Тоді не виникало би спокуси перевірити їхню дію на собі. Але, на сучасному етапі розвитку людської цивілізації, в добу потужних електронних технологій та надзвичайно швидкого поширення інформації, накласти таке табу, практично, неможливо. Тому, необхідно їй протиставляти інформацію про небезпеку для людського організму та страшні наслідки вживання наркотичних та токсичних речовин. І інформації цієї має бути в десятки, сотні разів більше за ту, якій вона протиставляється. Бо достатньо зробити один крок, щоб переступити межу над прірвою. А скільки потрібно кроків, щоб переступити цю межу в зворотному напрямку?..

Так, у конкретній ситуації стосовно пропозиції вжити наркотичну чи токсичну речовину (препарат, тощо), виявили бажання “Спробувати” учні:

- 6-х класів міста – 29,41 %, села – 44,44 %;
- 7-х класів міста – 11,76 %, села – 61,54 %;
- 8-х класів міста – 7,14 %, села – 31,58 %;
- 9-х класів міста – 37,5 %, села – 25 %;
- 10-11-х класів міста – 47 %, села – 43,5 %.

Для підвищення ефективності профілактичних заходів у початковий період адаптації дітей до умов сьогодення, необхідно максимально посилювати позитивний та обмежувати негативний вплив на валеологічну поведінку різноманітних факторів, з метою формування свідомої мотивації на здоровий спосіб життя.

За результатами дослідження, серед факторів впливу на валеологічну поведінку перші й ключові позиції займають:

- у середовищі учнів 6-11-х класів сільської місцевості – фактор “Батьки” (відсотковий діапазон від 77,78 % до 21,6 %);

- у середовищі учнів 6-9-х класів міської місцевості – фактор “Сама особа”(87,5 % – 41,18 %), учнів 10-11-х класів – знову фактор “Батьки” (27,5 % та 20 % відповідно).

Серед різноманіття факторів, слід також відзначити й такі:

- “Друзі” (загальний відсотковий діапазон від 33,33 % до 5,88 %);
- “Кохана людина” (31,58 % – 7,14 %);
- “Спорт” (25 % – 2,5 %);
- “Релігія” (11,11 % – 2,5 %).

Таким чином, перевагу фактору “Батьки” серед учнів середніх та старших класів сільської школи можна пояснити відносною сталістю сільських традицій родинно-побутового виховання. Оптимальним цей показник можна вважати і для учнів старших класів міської школи, оскільки у нинішніх суспільно-економічних умовах навіть повнолітній людині важко бути матеріально незалежною від батьків, а матеріальна залежність підсвідомо зумовлює відповідну моральну залежність, в тому числі й відносно способу життя та ставлення до власного здоров’я.

Перевагу фактору “Сама особа” серед учнів 6-9-х класів міста можна пояснити романтичним бажанням самореалізації, в тому числі й у ставленні до власного здоров’я, полегшення участі батьків у вихованні дітей.

Широкий спектр інших факторів частково можна пояснити зміною елементів соціальної адаптації в період переходу до самостійної активної діяльності, що зумовлюється найбільш активним розвитком в підлітковому віці почуттів вищого порядку та емоцій.

Серед факторів, чий вплив на валеологічну поведінку учнів є вирішальним, “Вчителів” позаду залишили “Друзі”, “Кохана людина”, “Релігія” і “Спорт”, а перші й ключові позиції зайняли “Батьки”. Проблемність такої ситуації полягає у тому, що, як писав в свій час А.С.Макаренко: *“Сім’ї бувають добрі, і сім’ї бувають погані. Покластися на те, що сім’я виховує як належить, неможна. Говорити, що сім’я може виховувати, як хоче, ми не можемо. Ми повинні організувати сімейне виховання, і організуючим началом повинна бути школа як представниця державного виховання. Школа повинна керувати сім’єю”* [4].

У цьому питанні умови сьогодення нічим не ліпші за ті, в яких жив і працював А.С.Макаренко. Економічні та соціальні негаразди, характерні сьогодні нашому суспільству, поставили в нелегкі умови систему загальної освіти і, тим самим, послабили тенденції підвищення наукового рівня освітньо-виховної роботи. В силу об’єктивних причин нашого сьогодення, послаблюються і традиційні зв’язки між школою та сім’єю. А необхідність впливу школи на виховання учнів в сім’ї зумовлена ще й тими обставинами, що переважна більшість батьків опинилася в скрутному матеріальному становищі і поставлена перед необхідністю бути залученою до тієї чи іншої діяльності по покращенню матеріального становища своєї сім’ї; багато з них не мали можливості вчитися і тому займаються самоосвітою; деякі – активно беруть участь у діяльності політичних, громадських і культурно-масових організацій. Все це, так чи інакше відображається на їхній виховній роботі і, зокрема, послаблює традиційні контакти між батьками і дітьми. Тому, школа завжди покликана надавати батькам належну допомогу, активізувати їхню виховну діяльність, підвищувати їхню відповідальність за виховання дітей, сприяти підвищенню культури сімейного виховання [5] та освоєнню валеологічної культури, накопиченої людством.

Щоб зупинити тенденцію останніх десятиліть до повної втрати зв’язків між школою і сім’єю, в нашій країні є достатня кількість кваліфікованих педагогів, що дозволяє будувати навчально-виховну роботу на якісно новій основі, не зводячи її до примітивної формальності.

Позитивні зрушення в цьому напрямку тільки додаватимуть оптимізму молодим педагогам, що пов’язали свою долю із працею на освітній ниві.

### Висновки

1. Процес формування ціннісного відношення до здоров’я буде більш ефективним при дотриманні наступних умов:

- неперервності валеологічної освіти починаючи з народження і протягом всієї життєдіяльності людини;
- інтеграції родинного, суспільного, дошкільного та шкільного валеологічного виховання;
- комплексному поєднанні різноманітних форм, методів і засобів валеологічного виховання;
- організації виховної діяльності із врахуванням найбільш впливових на валеологічну поведінку факторів;
- координації діяльності сім'ї та закладів освіти в процесі виховання здорового покоління.

2. Формування поведінкових рис здійснювати в ході навчально-виховного процесу — навчання учнів вмінню активізувати свої особистісні можливості. Валеологічну діяльність спрямовувати на рефлексивні проєкції різноманітних структур “Я”, на культурні варіанти загальнолюдського досвіду.

• Використовувати різноманітні фактори впливу на валеологічну поведінку учнів відповідно до конкретної ситуації:

• приділяти увагу співпраці з батьками учнів плюс надання відповідних валеологічних знань;

• приділяти увагу міжособистісним стосункам підлітків, а також варіантам зворотних проєкцій свого досвіду, пов'язаного із самопізнанням, із необхідністю валеологічної освіти, освоєнням валеологічної культури, накопиченої людством.

4. Основоположним повинна бути зміна основної парадигми освіти через розробку нових фундаментальних ідей філософії та соціології, спрямованих на досягнення стратегічної мети — виховання здорового молодого покоління нашої держави через формування валеологічної поведінки як початкової сходинки на шляху до здорового способу життя.

### Список літератури

1. Формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язковий компонент системи національної освіти // Матеріали Міжнарод. наук.-прак. конф. з валеології / За заг. ред. С.В. Кириленко. – К.: Інститут змісту і методів навчання, 1997. – 296 с.
2. Профессиональный спорт / Под ред. С.И. Гуськова, В.Н. Платонова. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 392 с.
3. *Татарникова Л.Г.* Педагогическая валеология: Генезис. Тенденции развития. Издание второе, переработанное и дополненное. – Санкт-Петербург: изд-во “Петроградский и К”, 1997. – 416 с.
4. *Макаренко А.С.* Педагогические сочинения: В 8 т. – М.: Педагогика, 1984. – Т. 4. – С. 304.
5. *Волкова Н.П.* Педагогіка: Посібник для студентів вищих навчальних закладів. – К.: Видавничий центр “Академія”, 2003. – 576 с.

## ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЁЖИ – БОГАТСТВО НАЦИИ

**Руслан ДЗЬОБАК, Олег СИДОРКО**

*Львовский государственный университет физической культуры*

**Аннотация:** В публикации проанализировано роль основных факторов влияния на отношение подростков к собственному здоровью и необходимость корегирования тесного

сотрудничества школы и семьи в отношении содействия повышению культуры семейного воспитания, направленного на предотвращение распространения среди молодежи губительных социальных явлений.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, валеологическое поведение, физическое воспитание, здоровье, валеологическое воспитание, комплекс бытовой семейно-внешкольной воспитательной деятельности, профилактика, факторы влияния, учебно-воспитательная работа.

## HEALTH OF THE YOUTH IS THE TREASURE OF NATION

**Ruslan DZYOBAK, Oleh SYDORKO**

*L'viv State University of Physical Culture*

**Abstract:** The article analyzes the role of the main influence factors on the teenagers' attitude towards their own health. It also defines the necessity to adjust the close cooperation of school and family to increasing the culture of family education, that is aimed at prevention of the destructive social phenomena spreading among the youth.

**Key words:** healthy lifestyle, valeological behaviour, physical education, health, valeological education, complex of everyday family educational activities out of school, preventive measures, influence factors, teaching-educative work.