

**ПРО АКТУАЛЬНІСТЬ ПИТАННЯ ВИХОВАННЯ ЗСЖ  
У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

**Варакіна Т.П., Орлова Л.Я., Сіверченко О.В.**

*Відокремлений структурний підрозділ*

*«Полтавський фаховий коледж Національного університету харчових технологій»*

Ще у 1946 р. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) у вступі до свого Статуту (Конституції) дала таке тлумачення поняття здоров'я: «... стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб та фізичних дефектів» [8]. У 2018 р. ВООЗ ухвалила Тринадцятую загальну програму роботи на 2019-2023 рр., де є і завдання щодо формування здорового способу життя [9]. Означення ж здорового способу життя (далі ЗСЖ) сформульовано таким чином: то є поведінка людини, спрямована на підтримання й укріплення здоров'я в умовах взаємодії з оточуючим середовищем (соціальні, соціально-економічні, екологічні фактори) [там же].

Право людини на ЗСЖ передбачене Декларацією прав людини, Європейською соціальною хартією, іншими міжнародними документами. Проблема сприяння ЗСЖ знаходить своє відображення у ряді спеціальних документів, що приймалися у ході регулярних міжнародних конференцій з проблем пропаганди ЗСЖ. Зокрема, це Оттавська хартія за здоровий спосіб життя; Аделаїдські рекомендації: «Політика у громадському здоров'ї», «Сандстальська угода про здорове довкілля», Джакартська декларація з питань пропаганди ЗСЖ [1]. Вони є логічним продовженням і доповненням одне одного і приймалися у зв'язку з розвитком як науково-теоретичного розуміння проблеми, так і усвідомлення широкою громадськістю необхідності активізації практичної діяльності у цьому напрямі й фактично заклали правову основу на міжнародному рівні в цій сфері життєдіяльності людства. Основні ідеї, які вони містять, – то чітке усвідомлення того, що основний шлях досягнення максимально можливого здоров'я проходить через впровадження ЗСЖ та створення сприятливого навколишнього середовища.

Окремо наголосимо: аналіз сучасної психологічної літератури показує, що поруч з поняттям «здоровий спосіб життя» дослідники використовують і поняття «самозберігаючої поведінки» («selfprotective behavior»). Так, Г. С. Никифоров відмічає: поняття «здоровий спосіб

життя» є не лише «концентроване вираження взаємозв'язку способу життя й здоров'я людини» та «стратегічна мета життя, котра забезпечує гармонію тривалих періодів індивідуального життя, всього життя», але й «нова психологія людини третього тисячоліття» [5]. З. Ф. Дудченко ж визначає ЗСЖ особистості як «активність особистості, котра використовує можливості, що надані їй, в інтересах здоров'я, гармонійного психічного, фізичного й духовного розвитку» [2].

Сьогодні можна констатувати не лише зростання популярності ЗСЖ серед населення України та – відповідно – наукової цікавості до теми, але й участі держави у прагненні змінити ситуацію на краще. Стосовно останнього. Здоров'я людини в нашій країні принципово розглядається як одне з найголовніших немайнових благ особи у статті 3 Конституції України [4]: здоров'я людини, як і її життя, особиста честь і гідність, недоторканність та безпека, визначене найвищою соціальною цінністю. Згідно зі статтею 49 Конституції кожен має право на охорону здоров'я. У статті 3 «Основ законодавства України про охорону здоров'я» [6], що після Конституції є другим за юридичною вагою правовим актом у цій сфері, здоров'я услід за Статутом ВООЗ визначається як стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб та фізичних дефектів. Отож, можна говорити про те, що у національне законодавство України практично імплементоване визначення здоров'я, прийняте ВООЗ.

Окрім того, сприяння здоров'ю та здоровому способу життя визначене законодавством України як один із основних напрямів державної політики й у деяких нормативних актах. Так, приміром, у 2011 році Кабмін України видав Розпорядження «Про схвалення Концепції Загальнодержавної програми «Здоров'я 2020: український вимір»» [7]. Та прикро, що окремого законодавства про сприяння здоровому способу життя в Україні немає. Відповідні правові норми щодо цього зустрічаємо в нормативно-правових актах, котрі належать різним галузям законодавства. У зв'язку з цим постає необхідність провести комплексний аналіз законодавчо-нормативного забезпечення сприяння впровадженню ЗСЖ в Україні. І це, ми вважаємо, основне актуальне питання нашого соціуму щодо формування ЗСЖ, особливо серед молоді, щонайголовніше – серед студентства, буквально у кожному учбовому закладі, зокрема, й у нашому. Адже питання наркоманії усіх видів, раннє сексуальне безладдя, малорухомість (основні вбивчі фактори для здоров'я молодих та відповідно – їх гіпотетичних нащадків) уже протягом кількох десятиліть не щезають з порядку денного боротьби за ЗСЖ, а відтак – збереження генофонду українців.

Та розв'язати вищезначені задачі можливо лише за наявності у кожної людини достатнього рівня саме екологічної та валеологічної культур, екологічної та моральної свідомості. Застосування навичок ЗСЖ принципово вимагає свідомого ставлення кожного конкретного індивіда до власного здоров'я, до необхідності його збереження та зміцнення. Примусити ж людину дотримуватися тих чи інших навичок в обов'язковому порядку держава практично не зможе, оскільки такий примус певною мірою може розглядатися як втручання у особисті права. Однак, держава за допомогою раціонально побудованого законодавства може створити умови, що сприятимуть створенню у членів суспільних відносин та стосунків мотивацій для певних видів діяльності чи поведінки, які передбачають практичне, щоденне реальне застосування навичок ЗСЖ і тим самим сприяють охороні здоров'я як на індивідуальному, так і на популяційному рівнях. Адже у Статуті (Конституції) ВООЗ вказано: «Уряди несуть відповідальність за здоров'я своїх народів, і ця відповідальність вимагає прийняття відповідних заходів соціального характеру й у галузі охорони здоров'я» [8].

Наприклад, такі умови мають передбачати забезпечення відповідної поінформованості членів суспільства, формування відповідного освітнього рівня населення, забезпечення фізичної та економічної доступності товарів та послуг, використання котрих сприяє збереженню та зміцненню здоров'я, формування моральної та економічної зацікавленості людей вести ЗСЖ тощо. У зв'язку з цим питання його формування, а на індивідуальному рівні – здорового стилю життя! – є щонайактуальнішим, пріоритетним у сучасній педагогіці, оскільки зв'язане з вирішенням двох масштабно величезних задач державної політики в освіті: розвитком індивідуальності й формуванням всебічно здорової особистості. Це можливо за рахунок виявлення інтересів, потреб та мотивацій до спортивного стилю життя молодого покоління й на основі цього розробки науково обґрунтованих рекомендацій щодо удосконалення фізкультурно-спортивної роботи.

У цьому напрямку, враховуючи наш досвід, можна порекомендувати працювати так: на основі діагностики тих чи інших відхилень у фізичному та духовному здоров'ї молодих людей, опісля скрупкульозного вивчення індивідуально-типологічних якостей молодої особистості, що визначають формування схильностей до різних форм поведінки, необхідно виробляти комплекс профілактичних заходів. Одним з добре апробованих методів нині є використання технологій формування ціннісного ставлення студентів до своєї фізичної підготовки в загальному контексті фізичного виховання із застосуванням диверсифіційних підходів, включаючи урочні та позаурочні форми й найновіші психолого-педагогічні методи. Такий спосіб порівняно

розповсюджений у педпрактиці, однак вимагає додаткових цілеспрямованих досліджень із застосуванням комплексного підходу з широким спектром відповідних методик для того, аби виробити докладні, досить аргументовані методичні рекомендації, дидактичні схеми й учбові посібники.

Але найголовнішим завданням педагогічного загалу України ще немалий час буде лишатися завдання усіма доступними способами стимулювати, підштовхувати вітчизняних законотворців на створення спеціального законодавства щодо сприяння здорового способу життя нашого народу.

### Список використаних джерел:

1. Дослідницький Інститут громадського здоров'я ім. О. М. Марзєєва НАМНУ – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.health.gov.ua/www.nsf/all/u03-01-03-02?opendocument> та <http://www.health.gov.ua/health.nsf/441242b97e1ad79cc125678d003fbbe2/83888b81f4673342c22569fb0041f52a>. Дата звернення: 15.09.2020
2. Дудченко З. С. Поняття «здоровий спосіб життя» в психологічних дослідженнях – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://cyberleninka.ru/article/n/ponyatie-zdorovyy-obraz-zhizni-v-psihiologicheskikh-issledovaniyah>. Дата звернення: 29.08.2020
3. Editorials Здоровый образ жизни, благополучие и цели в области устойчивого развития ООН, Нью-Йорк Ресурси інтернет Сайт ВОЗ Бюллетень ВОЗ – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.who.int/bulletin/volumes/96/9/18-222042/ru/>. Дата звернення: 05.09.2020
4. Конституція України Ресурси інтернет Сайт Верховної Ради України – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254к/96-вр#Text>. Дата звернення: 29.08.2020
5. Никифоров Г. С. Психологія здоров'я – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://psychologybooks.files.wordpress.com/2011/02/d0bdd0b8d0bad0b8d184d0bed180d0bed0b2-d0b3-d181-d0bfd181d0b8d185d0bed0bbd0bed0b3d0b8d18f-d0b7d0b4d0bed180d0bed0b2d18cd18f.pdf>. Дата звернення: 02.09.2020
6. Основи законодавства України про охорону здоров'я Ресурси інтернет Сайт Верховної Ради України – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2801-12#Text>. Дата звернення: 30.08.2020
7. Розпорядження Кабінету Міністрів України «Про схвалення Концепції Загальнодержавної програми «Здоров'я 2020: український вимір» Ресурси інтернет Сайт Верховної Ради України – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1164-2011-p#Text> Дата звернення: 28.09.2020

8. Статут (Конституція) Всесвітньої організації охорони здоров'я, 1946 Ресурси інтернет Сайт Верховної Ради України – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995\\_599#Text](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_599#Text) Дата звернення: 02.09.2020
9. Тринадцатая общая программа ВОЗ на 2019-2023 гг. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/328844> Дата звернення: 27.09.2020.