МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра теорії та методики фізичного виховання

ВИЗНАЧЕННЯ ЖИТТЄВИХ ЦІННОСТЕЙ ТА ВІДНОШЕННЯ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВІКОВИХ ТА СОЦІАЛЬНИХ ГРУП

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти “магістр”

Виконав: студент ІІ курсу
14-211 М групи
Спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)
Освітньо-професійної програми
«Середня освіта (Фізична культура)
Яцюк Валерій

Керівник канд.наук з фіз.виховання та спорту, доцент Степанюк С.І.

Рецензент Турчик Ірина Хосенівна – доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії та методики фізичного виховання Дрогобицького державного педагогічного університету ім. І.Франка

Івано-Франківськ – 2022

ЗМІСТ

ВСТУП…… 3

РОЗДІЛ 1. Чинники формування здорового способу життя…… 6

1.1. Характеристика поняття «здоров'я» та факторів які впливають на здоров'я людини……. 6

1.2. Сутність поняття «спосіб життя», чинників здорового способу життя……. 8

1.3. Профілактика шкідливих звичок та пропаганда здорового способу життя…… 17

РОЗДІЛ 2. Методи та організація дослідження……... 23

2.1 Методи досліджень……. 23

2.1. 1. Аналіз наукової літератури, даних Internet……. 23

2.1.2. Опитування……. 23

2.1.3. Методи математичної статистики……. 24

2.2. Організація дослідження……... 26

РОЗДІЛ 3. Цінності здорового способу життя…… 27

3.1. Визначення змісту вільного часу та дозвілля різних верств населення……. 27

3.2. Визначення життєвих цінностей та відношення до здорового способу життя різних вікових та соціальних груп…… 34

ВИСНОВКИ……... 41

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….. 43

ДОДАТКИ…….. 48

ДОДАТОК А…….. 49

ДОДАТОК Б…….. 51

ДОДАТОК В…….. 53

ВСТУП

Актуальність. Здоров’я населення країни є головним показником добробуту держави, саме тому робота над його збереження є завданням загально-державного рівня. Тим не менш, за свідченням фахівців, спостерігається постійне зниження інтересу до формування навичок здорового способу життя, і особливо стрімко ця категорія зростає серед молоді [26, 27]. Сьогодні, за даними Всесвітньої Організації Охорони Здоров’я, не займаються фізичною активністю, або займаються в недостатній мірі один з п’яти дорослих та четверо із кожних п’яти підлітків, що становить 60% від усього населення світу [35].

В той же час, згідно Глобального плану дій ВООЗ з фізичної активності та здоров'я на 2018-2030 роки, до 2025 року заплановано усебічне сприяння зниженню рівня фізичної пасивності на 10-15% [43]. Слоган Глобального плану стверджує наступне: «Більше можливостей для активної участі!», «Більш активні люди для здорового світу».

Заняття спортом та різними видами рухової активності оздоровчої спрямованості забезпечують якісне дозвілля у вільний від навчання час, запобігають виникненню шкідливих звичок, формують здоровий спосіб життя, допомагають молоді самореалізовуватися, налагоджувати нові дружні стосунки. Суспільний ефект від таких занять, на думку М.Дутчака [16], може бути відчутним лише за умови, коли більше третини населення держави на достатньому рівні займаються організованою руховою активністю. Вчені відмічають існування проблеми пасивного проведення вільного часу, іноді і деструктивного характеру. Визначною причиною цього є недостатня увага до рекреації, фізичної культури як до інститутів, які забезпечують розширене відновлення психофізичного стану і продуктивних сил людини [15].

Дослідженнням історичних, теоретико-методологічних аспектів фізичної рекреації, оптимізації вільного часу та дозвілля, присвячені роботи М.Бердуса, 2003, Ю.Рижкіна, 2005, Т.Круцевич, Г.Безверхньої,

2003, 2010, Є.Приступи, 2010, О.Андрєєвої 2012-2018 та ін [2, 18, 19, 31].

Останні десятиріччя відзначилися активізацією рухової активності серед широких мас у найбільш економічно розвинених країнах світу, наслідком чого стало не лише підвищення якості життя, а й ріст працездатності та стану здоров'я.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами та темами: дослідження виконано відповідно до теми «Соціально-педагогічні та медико-біологічні основи фізкультурно-оздоровчої роботи різних груп населення» за номером державної реєстрації 0118U100260.

Метою дослідження є визначення життєвих цінностей та відношення до здорового способу життя представників різних вікових та соціальних груп.

Завдання дослідження:

1. Вивчити та проаналізувати погляди фахівців щодо понять «здоровий спосіб життя» та його складові.
2. Визначити відношення до цінностей здорового способу життя різних верств населення.
3. Визначити та співставити життєві цінності представників різних поколінь та соціальних груп.

Об'єкт дослідження – здоровий спосіб життя як біо-соціальна категорія.

Предмет дослідження – чинники та цінності здорового способу життя.

Методи досліджень: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, програмно-нормативних документів, даних Internet, порівняння, синтез, дедукції, ретроспективний аналіз; опитування (бесіда, інтерв'ю, анкетування); а також методи математичної статистики.

Наукова новизна отриманих результатів полягає у тому, що: доповнено дані літературних джерел стосовно факторів, які впливають на здоров'я людини та чинників здорового способу життя; профілактики шкідливих звичок; визначено корисні звички та життєві цінності представників різних поколінь та соціальних груп. Проаналізовано зміст вільного часу різних верств населення.

Практична значущість роботи полягає в розширенні уявлення про мотиваційно-вольову сферу та ціннісні орієнтації різних верств населення, що дає змогу надати рекомендації щодо профілактики шкідливих звичок засобами фізичної культури.

Апробація результатів дослідження. За матеріалами проведеного дослідження було виголошено доповіді на науково-методичному семінарі кафедри теорії та методики фізичного виховання Херсонського державного університету.

Публікації. Результати кваліфікаційної роботи відображені у збірці наукових розвідок «Магістерські студії» (Херсон, 2022).

Структура і обсяг роботи. Представлена кваліфікаційна робота викладена на 42 сторінках машинописного тексту. Складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. У роботі було використано 41 джерело наукової та науково-методичної літератури, серед яких 9 закордонних авторів.

РОЗДІЛ 1
ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

1.1. Характеристика поняття «здоров'я» та факторів які впливають на здоров'я людини

Здоров'я завжди усвідомлювалось як одна з вирішальних цінностей суспільства, що становлять основу економічного та духовного розвитку держави. Конституцією України визначено, що найвищою цінністю в державі є людина, її життя і здоров'я. Здоров'я – це одна з головних умов фізичного і статевого розвитку юнаків та дівчат, досягнення успіху в дорослому житті, реалізація здібностей і талантів. Здоров'я – це найголовніша цінність людини, її найважливіший пріоритет у житті, пріоритет, який визначає можливість для реалізації всіх її прагнень, як особистих, так і соціальних.

Відомі, прогресивні мислителі, філософи, також присвятили свої дослідження, трактати проблемі збереження здоров'я [36]:

- «Дев'ять десятих нашого щастя залежить від стану здоров'я» (А. Шопенгауер).
- «Єдина краса, яку я знаю – це здоров'я» (Г. Гейне)
- «Здоров'я – найвище благо!» (стародавні римляни).

За тлумаченням академіка І. Павлова, «здоров'я – це неоціненний дарунок природи, воно дається не навічно, і його треба берегти. Проте здоров'я людини багато в чому залежить від неї самої, обраного способу життя, умов праці, харчування та навичок». Здоров'я перебуває у взаємозв'язку з культурою, економічною, соціально-політичною, духовною сферою життя людини [3].

В дослідженнях В.П. Петленко і Г.І. Царегородцева [30], під здоров'ям розуміють нормальний психосоматичний стан і здатність людини оптимально задовольняти систему матеріальних і духовних потреб.

«Здоров’я є стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не лише відсутність захворювань і фізичних вад [28]».

Фізичне здоров’я – це динамічний стан, який характеризується певним резервом функцій органів і систем, та є основою виконання індивідуумом своїх біологічних та соціальних функцій [3].

На сьогодні існує понад 200 визначень поняття здоров’я.

Засновником науки про здоров’я в нинішньому її розумінні вважається І.Брехман [6]. Він обґрунтував методологічні основи здоров’я практично здорових людей та дав початок напряму, який назвав «валеологією».

На початку 21 ст. лідери світової науки виділили проблему здоров’я до найважливішої глобальної проблеми, вирішення якої обумовлює можливість майбутнього існування людства як окремого біологічного виду [11, 17].

Медики розглядають здоров’я як процес переходу стану перед хвороби або хвороби до одужання [8]. Згідно з цим уявленням, поняття хвороба та здоров’я розглядаються як альтернативні. Однак, за даними статистики, не в усіх людей, віднесених до категорії здорових спостерігається висока працездатність, і навпаки, наявність певних захворювань, навіть фізичних вад може не обмежувати людину в соціальній та фізичній активності. Тому, здоров’я не можна розглядати виключно з медичної позиції, але й співставляти з соціальними, психологічними, екологічними чинниками. Здоров’я не слід розглядати у зіставленні з хворобою [6].

На здоров’я людини найбільше впливає спосіб її життя, генетичні фактори (20%), спадковість (20%) і тільки 10% залежить від стану охорони здоров’я (рис.1.1.) [3,7].

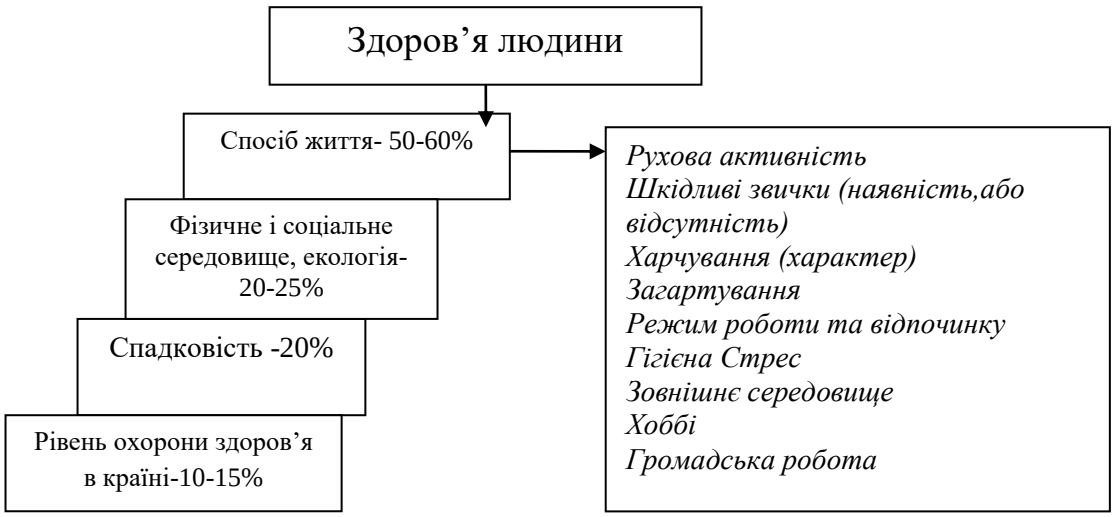

Рис.1.1. Фактори, що впливають на здоров’я людини

Поняття здоров’я можна розділити на 4 взаємопов’язані сфери, які і визначають стан людини, це, фізичне, психічне, соціальне та духовне здоров’я.

Науковці дослідили [19], що коригуючи свій спосіб життя людина сама може впливати на власне здоров’я. Більш того, способом життя, який веде людина може впливати на тривалість свого життя, збільшуючи, чи зменшуючи її (похибка в ту, чи іншу сторону, може становити 11 років). Саме, способом життя людина найбільше впливає на стан власного здоров’я.

1.2. Сутність поняття «спосіб життя» та чинників здорового способу життя.

Під способом життя, власне розуміють сукупність форм діяльності, завдяки яким людина, соціальна група, чи суспільство виражає свою сутність [18].

Поняття «спосіб життя» охоплює різні сфери життя суспільства: як працю та побут, так і всі компоненти суспільного й культурного життя, а також поведінку, або стиль життя людей, й їхні життєві цінності.

Здоровий спосіб життя – це способи повсякденної поведінки, життєдіяльності людини, що стосується збереження та зміцнення здоров'я, якісному виконанню своїх професійних та соціальних функцій [18].

У роботах Д. А. Ізуткіна та А. Д. Степанова «Критерії здорового способу життя й передумови його формування», сутність поняття «здоровий спосіб життя» розкривається за допомогою терміна «життєдіяльність». Здоровий спосіб життя, за тлумаченням цих авторів – це типові й суттєві для певного суспільно–економічного об'єднання форми життєдіяльності людей, що сприяють повноцінному виконанню ними соціальних функцій та досягнення ними активного довголіття. Під здоровим способом життя також розуміють «особливу соціальну цінність» (В. І. Водоп'янов [9]).

Як зазначає О.Федько [38], здоровий спосіб життя вкрай необхідно пропагувати та просувати у повсякденність, а популяризація здорового способу життя повинна стати пріоритетом державної політики.

Унаслідок технічного розвитку цивілізації людина передає техніці свої особисті психофізіологічні якості. Така тенденція призводить до зростання відчуженості людини від природи, оскільки встановлення над останньою влади технократії посилює опосередкованість спілкування і навіть створює ілюзію можливості ігнорувати природні та космічні закони, поширюючи серед населення психологію споживацтва [37].

Людський розвиток визначають як процес зростання людських можливостей – людина має прожити довге життя, не хворіти, бути освіченою, користуватися політичними та економічними свободами, правами, суспільною повагою до особистості. Основною метою розвитку визначають стабільне зростання якості життя всього населення. Пріоритети, закладені в концепції, протидіють невтримній гонці за зростанням виробництва ВВП і споживання, сприяють становленню дбайливого ставлення до природи, відновленню навколишнього

середовища. Нескінченні пошуки людиною здорового та довгого життя призвели до наполегливих заяв учених про те, що вже найближчими роками стане технічно й методологічно можливим клонування людини, а також виділили цю тему з розряду вузькоспеціальних у низку дуже важливих соціальних проблем, які мають глибокий філософський та гуманітарний зміст.

На думку науковців (С.Блажей, Федько та ін [5], факторами, що ослаблюють здоровий спосіб життя є наступні:

1. Відсутнє суспільне усвідомлення цінності здоров'я, переважає суспільна байдужість до такого явища як здоров'я нації, не є сформованою доступна система стимулюючого впливу на населення з метою збереження свого здоров'я.

2. Не встановлено персональної відповідальності керівників місцевих органів влади за стан здоров'я населення та реалізацію заходів з його покращення. Незадовільним є рівень компетентності, знань та умінь керівників місцевих органів державного управління і посадових осіб місцевого самоврядування щодо ефективності реалізації державної політики з охорони громадського здоров'я в Україні. Не налагоджено систему підготовки кадрів з питань підвищення потенціалу здоров'я людей, працевлаштування таких фахівців на підприємствах, установах та організаціях різних форм власності.

3. Обмежена рухова активність. Гіподинамія притаманна більшості осіб працездатного та літнього віку і є причиною виникнення багатьох захворювань.

4. Тютюнопаління та вживання алкоголю. З алкоголем пов'язана велика кількість не тільки захворювань, але й злочинів, соціальна напруга в сім'ї та побуті, а також значні втрати для економіки країни.

5. Нераціональне та незбалансоване харчування. Воно є одним із найбільш важливих факторів ризику виникнення серцево–судинних та онкологічних захворювань, діабету, інших патологічних станів.

Стиль життя формується ще в дитинстві та юності. Можливість (або навпаки - неможливість) вести здоровий спосіб життя є суб'єктивним, так як визначається ступенем усвідомлення людиною важливості дій у цьому напрямі. Навіть за відсутності об'єктивних сприятливих умов (достатній дохід, належне харчування), особи з високим ступенем свідомості стосовно ЗСЖ, прагнуть діяти з користю для власного здоров'я. І навпаки, за сприятливих умов, нестача особистих стимулів унеможливлює ведення здорового способу життя [19].

На думку валеологів, людина, яка дотримується здорового способу життя, легше витримує нервові навантаження, стреси, певні психоемоційні перевантаження, та має сформовані механізми ефективного захисту від негативного впливу навколишнього середовища [11]. Під ЗСЖ розуміють такі форми і способи повсякденної життєдіяльності, що відповідають гігієнічним принципам, зміцнюють адаптаційні якості організму, прискорюють відновлювальні процеси, забезпечують підтримку та розвиток резервних можливостей, що, в свою чергу, гарантують повноцінне виконання особою соціально-професійних функцій [30].

Здоровий спосіб життя - це така побудова діяльності поведінки людини, яка забезпечує досягнення високого рівня психічного і фізичного розвитку, доброго самопочуття, адаптації до впливу довкілля [8].

Крім того, низка науковців [25], ведення здорового способу життя в першу чергу пов'язує з відмовою від шкідливих звичок. Чим швидше людина позбудеться їх, тим краще себе почуватиме, матиме більше шансів уникнути серйозних захворювань (судин, серця, внутрішніх органів, раку) та патологічної старості з "букетом" хронічних захворювань». Інші автори [11], загострюють увагу на дії негативних факторів середовища на тривалість життя.

Здоровий спосіб життя - оцінюється через різні види діяльності людини – її працю, відпочинок, побут. У працях низки вітчизняних науковців, які присвячували дослідження проблемі здоров'я, способу життя людини, зазначені такі основні фактори (складові) здорового способу життя:

- харчування (раціональне, регулярне, збалансоване)
- побут (якість житла, рівень безпеки, умови для відпочинку)
- умови праці (раціональне поєднання роботи та відпочинку)
- регулярна рухова активність середньої інтенсивності

На думку науковців [8,11,25,30], ведення здорового способу життя, неможливе без дотримання наступних чинників:

- Відсутність шкідливих звичок
- Загартування
- Дотримання гігієни
- Профілактика стресу
- Підтримання оптимальної маси тіла
- Повноцінний сон

Деякі фахівці [30] вважають за доцільне здоровий спосіб життя людини доповнити такими факторами як:

- Режим дня
- Сексуальне виховання
- Безпечна поведінка у соціумі
- Попередження травматизму і суїцидів

Таким чином, факторами здорового способу життя є [18, 19]:

1. регулярна рухова активність;
2. раціональне харчування;
3. повноцінний сон;
4. якість побуту;
5. відсутність шкідливих звичок;

6. раціональне поєднання роботи та відпочинку;
7. дотримання гігієни та загартування організму;
8. профілактика стресу;
9. підтримання оптимальної маси тіла.

Рухова активність та її вплив на організм людини. Давньогрецький філософ Арістотель висловився, що ніщо інше так не руйнує організм, як тривала фізична бездіяльність. Дійсно, рух – це життя і одна з основних ознак здорового способу життя є достатня фізична активність. На думку Круцевич Т.Ю. [18] для нормального функціонування організму необхідна певна «доза», або об’єм рухової активності, тобто такий її обсяг, що забезпечує зміцнення здоров’я та забезпечення оптимальної працездатності людини. Науковими дослідженнями [22, 25] встановлено взаємозв’язок між рівнем рухової активності і захворюваністю, смертністю. Для досягнення оздоровчого впливу на організм, велике значення має обсяг рухової активності, а не її інтенсивність. Це дає змогу змістити акценти на формування звичного ЗСЖ, яке включає щоденні регулярні заняття фізичними вправами. Часто стиль життя сучасної людини супроводжується гіпокінезією - обмеженням кількості руху (рухової активності), зумовлене способом життя, особливостями професійної діяльності, емоційно-вольової сфери людини тощо.

Серед факторів, які зміцнюють здоров'я і покращують працездатність, важливе місце займає харчування. Здорове харчування – важлива умова довголіття. Наука про харчування бере початок з давніх-давен, хоча в сучасному розумінні має назву «нутріціологія» (наука про здорове харчування). Важливі положення, поради стосовно харчування відображені ще у працях Гіппократа, Галена, Сократа, Авіценни [25, 36].

Раціональне харчування – «раціо» від латинської «розрахунок, міра, розумний, обґрунтований» забезпечує правильний ріст і формування всіх органів і систем, зберігає здоров'я [12]. На думку

Круцевич Т.Ю [19], їжа повинна бути не тільки поживною, але й смачною, автор додає, що раціональне харчування – це правильно організоване і своєчасне постачання організму добре приготовленої смачної та поживної їжі, що має вміст оптимальної кількості речовин, що необхідні для розвитку та функціонування. Необхідними речовинами необхідними для повноцінного харчування є: білки, жири, вуглеводи, мінеральні солі, вітаміни і мікроелементи.

Останнім часом, питання здоров'я вийшло за межі обговорення в стінах медичних закладів та перестало бути прерогативою старшого покоління, осіб з «букетом» захворювань. Так, все більше молоді, успішних осіб цікавляться власним здоров'ям, тому що здоров'я асоціюють із красивою зовнішністю. Головна потреба більшості людей, саме в здоров'ї. А зміцнити його можна не в медичних установах, а в спортивних клубах.

Чому питання харчування дуже актуальним для фахівців сфери фітнесу і спорту, а також для фізично активних людей? Справа в тому, що роль поживних речовин та знання фізіології фізичного навантаження в цьому процесі має велике значення для харчування фізично активних осіб, спортсменів. Здоров'я на 50-60% залежить від способу життя, а спосіб життя в свою чергу охоплює характер харчування людини, саме 60-70% в тривалості життя пов'язують з харчуванням.

Особливостями життєдіяльності сучасної людини є вживання біологічно пустої їжі, де принципами є «швидко та модно» Одним з сучасних напрямів організації послуг харчування є «вулична їжа» (street-food). Це поняття охоплює як заклади ресторанного господарства, що функціонують на так званих торгівельних причепах (food-track), пропонуючи доступну широкому колу споживачів їжу – вареники, пельмені, хот-доги, шаурму, свіжу випічку власного виробництва, кондитерські вироби, а також різноманітні напої (лимонад, сік, чай, кава, гарячий шоколад), так і заклади в структурі торгівельних комплексів –

ринків, гіпермаркетів. В Україні даний формат закладів поширюється і набуває популярності (О.Цимбаліста, 2015 [40]). Переважно вуглеводна їжа з великою кількістю консервантів, муляжів (рафінована їжа, з великим терміном), ксенобіотиків (неіснуючі в природі), Велика калорійність їжі (понад 4000 ккал при необхідній 2000). При недостачі поживних речовин, організм компенсує погану якість їжі її кількістю. В зв'язку з цим, спостерігається дефіцит нутрієнтів.

«Дієта» в перекладі з грецької мови означає «спосіб життя», «порядок», а не список дозволених продуктів.

Натомість, підмічено, що особи, які почали систематично займатись фітнесом, спортом більш бережно та свідомо відносяться як до свого харчування так і до здоров'я в цілому.

На сьогодні існує чимало концепцій харчування, а це роздільне, редуковане, вегетаріантсво та інші, однак основи, база раціонального харчування є єдиною.

Однак, проблема раціонального харчування не може зводитись лише до простого поповнення затрат енергії, хоча цей показник є важливим фактором здоров'я. В залежності від спицифіки виду спорту, характеру навантажень, індивідуальних особливостей, спортсмени високого класу повинні вживати удвічі, втричі більше їжі з високою енергетичною цінністю, аніж особи, котрі не займаються спортом та фізично неактивні люди.

Харчовий раціон повинен відповідати енергетичним потребам, відрізнятись різноманітністю [12, 40].

В основу раціонального харчування покладені основні принципи:

1. Принцип енергетичної рівноваги (енергетична цінність їжі, яку споживає людина повинна бути адекватною витратам енергії організму).

2. Принцип збалансованості харчування (оптимальне співвідношення хімічного складу їжі: білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мікроелементів)

Здорове харчування, насамперед пов'язане з збалансованим надходженням нутрієнтів, а це 55-75% денного раціону повинні складати вуглеводи (лише 10%- з них прості), 10-15% - білки та залишковим принципом, решта припадає на жири (30%).

На зміну традиційній концепції «піраміді харчування», де основу складали зернові вироби (хлібо-булочні, крупи) прийшла концепція по «моделі тарілки», за якою дієтологи радять дотримуватись харчування, де ¼ тарілки складають білкові продукти (риба, м'ясо, яйця та ін.), більш як ¼ - свіжі овочі, або овочі з мінімальною термічною обробкою; ¼ - фрукти та ягоди; ¼ - це цільнозернові (вуглеводні) продукти. Окреме місце займають корисні олії та молочні продукти [49]. Принцип дотримання режиму харчування. Харчування повинно бути регулярним та кратним (3-5р на добу). Надто великі порції обтяжують органи травлення, сповільнюють обмін речовин. Для активних осіб і тих, хто займається фітнесом – приймання їжі за 1,5-2 години до тренування. В противному випадку, їжа може залишитись неперетравленою через перерозподіл кровоточу до працюючих м'язів, може бути тошнота, дискомфорт.

3. Принцип вікової та індивідуальної потреби організму в їжі. Складаються норми та раціон харчування для конкретної людини, враховуючи вік, масу тіла, стать, енерговитрати не виробничу діяльність, спадкові фактори схильності до ожиріння.

В багатьох фітнес-клубах спостерігається тенденція розробляти та розширювати спектр власних додаткових супутніх послуг: це медична діагностика, дієтологія (розробка індивідуального раціону харчування).

Повноцінний сон [5, 34]. Сон — важлива складова здорового способу життя.

Інший складовий фактор здорового способу життя, що дозволяє людям почуватися в гармонії з навколишнім середовищем є медитація.

Медитація - дна з найдавніших практик вдосконалення та отримання гармонії. Є одією з основ здорового способу життя кожного з нас. Регулярніе практикування медитації знижують рівні стресу, депресії, занепокоєння, а також фобій і страхів.

Загартування – важливий засіб для зміцнення здоров'я. Загартування - пристосування організму до несприятливих факторів дій довкілля. Загартувуючі процедури рідко застосовують як самостійні, а частіше за все проводяться в комплексі з оздоровчим бігом, гімнастикою або іграми. Загартування відбувається за допомогою повітря, води, сонця [18].

Здоровий спосіб життя передбачає неухильне дотримання правил гігієни власного тіла («гігієна» – походить від грецького «здоровий»).

1.3. Профілактика шкідливих звичок та пропаганда здорового способу життя.

Шкідлива для здоров’я звичка є дією, багаторазове повторювання якої призводить до автоматичного виконання, характеризується шкідливістю з позиції суспільного блага, оточуючих людей або здоров'я людини. Властивостями шкідливої звички є автоматизм і «не корисність» або «недоцільність» дії [23].

Багато шкідливих звичок несуть риси залежності, тобто шкода від такої дії відома, але те полегшення, що вона приносить, змушує до усвідомленого продовження дії. Проте, існують і інші звички, що також вважаються шкідливими, проте мають інші причини: так, звичка не виконувати обіцяне викликана невмінням відмовляти в проханні, виконати яке неможливо; звичка запізнюватися є відсутністю самодисципліни та відповідальності. Деякі шкідливі звички

зберігаються, просто через те, що людина не вважає її шкідливою, або не підозрює про її існування.

Найбільшу шкоду організму приносять такі шкідливі звички [10]:

Паління – це шкідлива звичка. Її виникнення пов'язане з тим, що наявний у тютюну нікотин збуджує центральну нервову систему [4].

Здоровий спосіб життя немислимий без позбавлення від згубних звичок, однією з яких є куріння. Тому для того, щоб бути здоровим необхідно позбавитися цієї звички. «Починаєш курити, щоб довести, що ти чоловік. Потім намагаєшся кидати курити, щоб довести , що ти чоловік» (Ж.Сімеон) [10].

Куріння викликає таку ж важку залежність, як і героїн та кокаїн. За даними статистики, з близько 85% курців, які хочуть кинути палити, це вдається лише 10-15%. Не слід також забувати, що куріння призводить до погіршення сексуальних можливостей чоловіків, тому що викликає звуження кровоносних судин у репродуктивній системі чоловіків та безплідність у жінок. Одним з найбільш небезпечних речовин, які знаходиться в сигаретному димі, є нікотин. Це речовина, за своєю суттю алкалоїд, який впливає на центральну нервову систему, і здатний викликати залежність, схожу з наркотичною. У результаті впливу на організм людини нікотину, збільшується серцева діяльність, Відбувається це через звуження кровоносних судин, зокрема, коронарних артерій, що призводить до недостатнього кровопостачання серця. Смоли являють шкідливою речовиною, які потрапляють в організм людини, при курінні. Відбувається подразнення дихальних шляхів, що нерідко призводить до різних онкологічних захворювань, в більшості випадків: раку легенів, бронхів, горла і ряду інших органів. У результаті паління окис вуглецю потрапляє в легені, і через кровоносну систему розноситься по всьому організму, викликаючи кисневе голодування і потрапляючи, зокрема, в головний мозок. Куріння призводить не тільки до раку легенів, як помилково багато хто вважає.

Сигаретний дим контактує і з горлом, і ротовою порожниною, а токсини, які потрапляють в кров, розносяться по всьому організму людини, і наносячи удар по всіх органах, знаходячи слабкі місця. У більшості випадків це органи людини, які уражені хронічними захворюваннями. У результаті виникає рак шлунка, печінки, нирок, прямої кишки та інших органів [48].

Наркоманія веде до крайнього виснаження організму, значної втрати маси тіла і занепаду фізичних сил. Отруєння організму стає причиною отруєння внутрішніх органів, особливо печінки і нирок. Найпоширеніша хвороба серед наркоманів - гепатит. Більшість найнебезпечніших хвороб передається через кров, а наркомани, які вживають наркотики внутрішньовенно, постійно стикаються з кров'ю. Виникають такі хвороби як СНІД, ВІЛ, згодом смерть,яка може наступити від передозування. У фазі пороку у наркомана пропадають не тільки соціальні рефлекси, а й інстинкт самозбереження і моральна сприйнятливість. З'являється повну байдужість до інших людей і оточенню, розумовий отупіння і зниження інтелекту. Людина стає примітивно егоїстичний, згасають життєві цілі, інтереси і надії [20].

Існує чимало шкідливих звичок, окрім куріння, зловживання алкоголем, та вживання наркотичних речовин. Послаблюють здоров’я та створюють не здорову залежність такі дії людини [10]:

- Ігрова залежність, та її різновид лудоманія (психологічна залежність від азартних ігор).
- Шопінгоманію (шопоголізм, оніоманія.) - нав'язлива залежність від покупок. Психологи стверджують, що механізм нав'язливого бажання здійснювати покупки схоже на те, що змушує людину стати алкоголіком і наркоманом, а позбутися шопінгоманії часом не простіше, ніж від інших шкідливих звичок [48].
- Залежність від перегляду телевізійних програм.

- Залежність від сьорфінгу в інтернеті.
- Шкідлива звичка гризти нігті, колупання шкіри, клацання суглобами, ринотиллексоманія.
- Техноманія (непереборне бажання купувати нову техніку, гаджети, комп’ютери, телефони).
- Звичка спльовувати на підлогу.
- Звичка гризти олівець, або ручку.
- Вживання нецензурних виразів.
- Прокрастінація – звичка відкладати важливі справи на потім.
- Зловживання «словами-паразитами» та інші.
- Переїдання, зловживання кавою (кавоманія) та недосипання теж віднесли до шкідливих звичок.

Природа пагубних звичок криється не тільки у відсутності здатності до самоконтролю, як схильні багато хто вважати. Коріння більшості залежностей, як от переїдання**,** лежать в фізіології людського організму. У нашому мозку є пучок нейронів, званий центром задоволення. При отриманні позитивних емоцій відбувається викид допаміну - біологічно активної речовини, що сприяє передачі нервових імпульсів. Якщо цієї речовини не вистачає, організм гірше справляється зі стресовими ситуаціями, знижується працездатність, погіршується пам'ять. При нестачі допаміну організм здатний синтезувати його з амінокислот, які надходять з їжею [20].

Ще одна речовина, що відповідає за наше гарний настрій і самопочуття – серотонін, або гормон щастя. Він виробляється з амінокислоти, що міститься в деяких продуктах. Недолік серотоніну викликає пригнічений стан, почуття тривоги, невпевненості в собі, тому підсвідомо ми намагаємося їсти більше.

При нестачі допаміну і серотоніну зв'язок між їжею і задоволенням стає патологічною, майже такий самий, що виникає при зловживанні

алкоголем, курінні, або прийомі наркотиків. Людина починає приймати їжу не для того, щоб вгамувати голод, а для того, щоб впоратися зі стресовою ситуацією, заспокоїти нерви, відчути позитивні емоції.

Заняття фізичною культурою і спортом має важливе значення у формуванні здорового способу життя людини, духовного і фізичного розвитку, де обов'язковою умовою здорового способу життя відмова від шкідливих звичок [42].

Одними зі способів позбутись шкідливих звичок є вольова установка, відволікаючі предмети для рук: чотки, кулі, еспандер, в'язання і вишивання, заспокійливі засоби (трави) та консультація психолога (усунення причини - стресів).

Отже за даними джерел можна зробити висновок, що спосіб життя, наявність шкідливих факторів впливає негативно на саме здоров'я, і тісно взаємопов'язане у веденні здорового способу життя. Оздоровчий вплив має процес загартування і рухової активності, що покращує рівень здоров'я, стимулює до ведення здорового способу життя, і покращенню самопочуттю.

Важливою галуззю у пропаганді здорового способу життя є засоби масової інформації, що спроможні провадити вірну ідеологію.

В контексті здорового способу життя, фахівці виділяють таке поняття як «культуру здоров'я», яке включає умови та характеристики оточуючого середовища; індивідуальні якості та особливості особистості, уміння адекватно співвіднести себе з навколишнім світом [37, 41].

Інтерес до проблем здорового способу життя виявили більше половини молодих українців віком 15-17 років (варіанти відповідей як «обговорюю часто» та «обговорюю дуже часто» обрали майже 51% опитаних). З віком ступінь обговорення зменшується до 44% у віковій групі 21-22 роки. При цьому, дівчата більш уважно ставляться до свого здоров'я ніж хлопці (відповідно 52 і 44%).

Висновки до розділу 1. Заняття фізичною культурою і спортом має важливе значення у формуванні здорового способу життя людини, духовного і фізичного розвитку, де обов'язковою умовою здорового способу життя відмова від шкідливих звичок.

Послаблюють здоров'я та створюють нездорову залежність такі дії людини: куріння, наркоманія, зловживання алкоголем. Крім того: ігрова залежність, та її різновид лудоманія (психологічна залежність від азартних ігор); шопінгоманію (шопоголізм, оніоманія); телевізійна залежність, Інтернет-залежність; техноманія (непереборне бажання купувати нову техніку, гаджети, комп'ютери, телефони); звичка гризти олівець, або ручку; вживання нецензурних виразів; зловживання «словами-паразитами; переїдання, зловживання кавою та інші.

РОЗДІЛ 2
МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

З метою вирішення поставлених завдань та досягнення мети в роботі використовувались наступні методи дослідження:

1. Аналіз наукової літератури, даних Internet.
2. Опитування (бесіда, анкетування).
3. Методи математичної статистики.

2.1.1. Аналіз наукової літератури, даних Internet

Вивчення літературних джерел та узагальнення даних спеціальної літератури дозволило сформувати загальну уяву про проблему, що досліджується, визначити її актуальність, конкретизувати об’єкт і предмет, сформувати мету, завдання дослідження.

В результаті аналізу науково-методичної літератури було охарактеризовано поняття здоровий спосіб життя, визначені основні його складові; розглянуто вплив шкідливих звичок на організм та спосіб життя людини; розглянуто погляди науковців щодо цінностей людини.

2.1.2. Опитування

З метою доповнення даних науково-методичної літератури, отримання достовірної інформації щодо проблеми, яка досліджується, проводилось опитування (анкетування, бесіда).

В опитуванні прийняли участь: 300 осіб (студентська молодь, зокрема факультету фізичного виховання і спорту ХДУ та навчальних закладів нефізкультурного типу, працівники ХДУ, а також особи різних вікових періодів).

Опитування (анкетування) проводилось з метою:

- визначення відношення до здорового способу життя осіб: місце організованої рухової активності, шкідливих звичок у житті людини, вибору виду дозвілля.
- визначення кількості осіб, що ведуть здоровий спосіб життя та їх життєвих цінностей.

Анкета містила питання, які стосувались:

- оцінки стану власного здоров'я;
- час, який витрачається на заняття фізичною культурою чи спортом;
- розуміння особою понять «здоровий спосіб життя», «шкідливі звички»;
- визначення життєвих цінностей;
- відомостей про особу: вік, стать, професія, наявність досвіду занять спортом.

2.1.3.Методи математичної статистики

Для обробки даних, отриманих при проведенні експерименту використовувались наступні методи статистичної обробки:

— метод середніх величин, що включав розрахунок середнього значення, стандартного відхилення.;

Статистична обробка даних здійснена за допомогою програмних пакетів математичної статистики “ Statistika 6.0” (StatSoft Inc., США, 1999), редактора таблиць “Excel 2000” (Microsoft, США, 2000).

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося на базі контингенту факультету фізичного виховання та спорту при Херсонському державному університеті.

Всього в дослідженні взяли участь:

- 50 студентів навчальних закладів нефізкультурного профілю, зокрема:

- 25 осіб – студенти Херсонського політехнічного фахового коледжу;
- 25 осіб – студенти Білозерського професійно-технічного училища №6);
- 80 – студентів факультету фізичного виховання та спорту.

Крім того, в опитуванні прийняли участь представники різних професій (120 чоловік): викладачі, вчителі, кухарі, будівельники та інші (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Дані щодо професії респондентів

Зрілий вік (n =60)		Літній вік (n =60)	
Професія	Кількість осіб	Професія	Кількість осіб
викладач	10	архітектор	1
автомеханік	2	будівельник	5
адміністратор	2	бухгалтер	5
архіваріус	2	вчитель	10
будівельник	1	домогосподиня	5
водій	4	кухар	4
вчитель	8	лікар	4
вантажник	1	лісоруб	1
економіст	2	машиніст	4
електромеханік	1	медсестра	2
інженер	3	підприємець	2
консультант	1	прораб	3
кухар	5	санітар	2
машиніст	1	священник	2
поліціант	1	секретар	2
перукар	2	столяр	4
прибиральниця	3	швея	4
продавець	1		
прораб	2		
сантехнік	1		
секретар	1		
слюсар	4		
сторож	1		
швея	1		

Загалом, в опитуванні прийняла участь 300 осіб.

Для вирішення поставлених завдань, в період з вересня 2021р. до жовтня 2022 р. дослідження були організовані у декілька етапів:

На першому етапі (жовтень-листопад 2021 року) проаналізовані дані науково-методичних літературних джерел з проблеми, що вивчається (наукових підручників, науково-теоретичних журналів, статей). Ознайомлення із загальними поняттями, порівняння поглядів різних науковців. Обґрунтування актуальності теми роботи в умовах сучасного суспільства, визначення мети, конкретизація завдання, об'єкта та предмету дослідження, розробка змісту дослідження.

На другому етапі дослідження (грудень 2021 року) здійснювалась розробка анкети та проведено опитування студентів з метою з'ясування їхнього відношення до здорового способу життя, зокрема, фізичної активності та індивідуального стилю життя. Паралельно проводилось опитування молоді та працівників, осіб зрілого та літнього віку.

На третьому етапі дослідження (січень 2022 – жовтень 2022 року) було визначено спектр цінностей і власне ставлення здорового способу життя осіб, які приймали участь в дослідженні. Здійснювалась статистична обробка даних та розробка практичних рекомендацій щодо профілактики шкідливих звичок та ведення здорового способу життя.

РОЗДІЛ 3
ЦІННОСТІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

3.1 Визначення змісту вільного часу та дозвілля різних верств населення.

Як відомо, поняття вільного часу можна розглядати у різних вимірах, як об'єктивний, що визначається в стандартних величних (в хвилинах, годинах, проміжку часу), суб'єктивний, коли людина оцінює час відносно його кількості, на кшталт «мало-багато», і релятивний час – власний вільний час співставляється, порівнюється з вільним часом інших людей (для когось 2 години вільного часу – це багато, для інших – дуже мало) [31].

Більшість опитаних (51,7%) виявились «відносно не зайнятими», 19% вважають себе зайнятими, а 9,5% відповіли, що зовсім не мають вільного часу, дехто з поправкою, що усвідомлюють важливість відпочинку і намагаються планувати власне дозвілля. А також такі, які увесь вільний час приділяють розвитку власного хобі. Варіант «зовсім не зайнятий» не набрав прихильників.

Протягом дня, в будні дні, вільний час складає від 30 хв до 5 годин. Декілька респондентів відповіли, що вільні майже увесь день. У вихідні – частка вільного часу склала від 1-2 годин до цілого дня.

Вільний час, як показало опитування, дорослі особи проводять спілкуючись з близькими людьми, за домашніми справами (прибирання, приготування їжі, допомога дітям у вихованні онуків тощо), за переглядом телепередач, іншими заняттями, однак, лише 5 % з них приділяють свій час фізичним вправам (рис.3.1). При цьому, співвідношення вибору форм дозвілля осіб зрілого та літнього віку, практично не відрізняється, за виключенням садівництва, городництва, рибальства, яке більш властиве для представників літнього віку (18% респондентів).

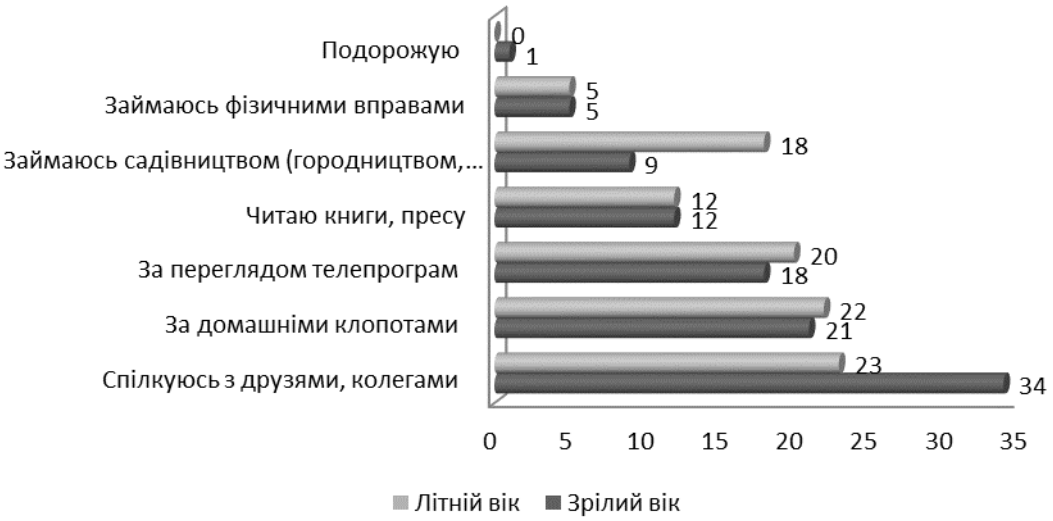

Рис. 3.1. Зміст вільного часу осіб зрілого та літнього віку

Опитування молоді, показало, що 23% не займаються фізичними вправами, а 77% регулярно займаються фізичними вправами, з них 45% саме спортом, віддаючи перевагу тим, чи іншим видам: футболу, волейболу, боксу, легкій атлетиці, при цьому, 22% мають спортивний розряд (від масових розрядів до КМС).

Молоді люди для свого дозвілля переважно обирають самостійні форми занять та фонові види фізичного виховання, такі як прогулянки, ранкова гімнастика (67%), частина молоді (19%) підвищує свою майстерність в обраному виді спорту та відвідує фітнес-клуби (14%) (рис.3.2).

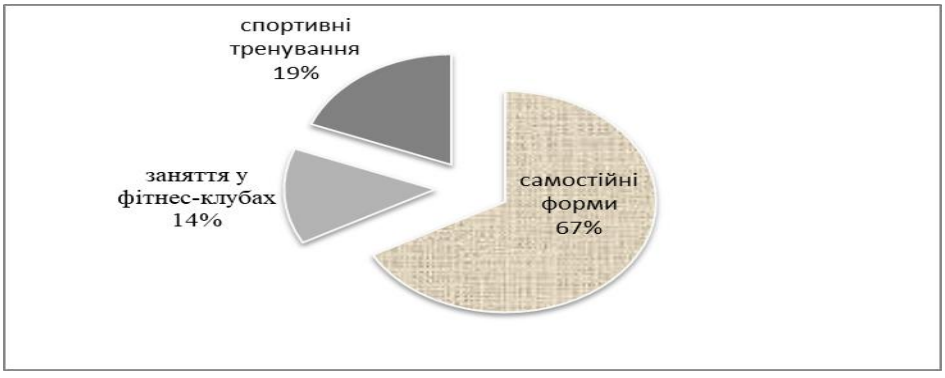

Рис. 3.2. Обрані форми рухової активності молоді, за даними опитування

Кількість відвідувачів фітнес, спортивних клубів, склала 14%.

Якщо порівняти вибір видів рухової активності студентами спрямування фізичного виховання та інших спеціальностей, то, не беручи до уваги їхню пряму спеціалізацію, спортивна молодь наступне: прогулянки, тренування (окрім обов'язкових занять зі підвищення спортивної майстерності), при цьому неспортсмени обирають самостійні форми занять (рис. 3.3).

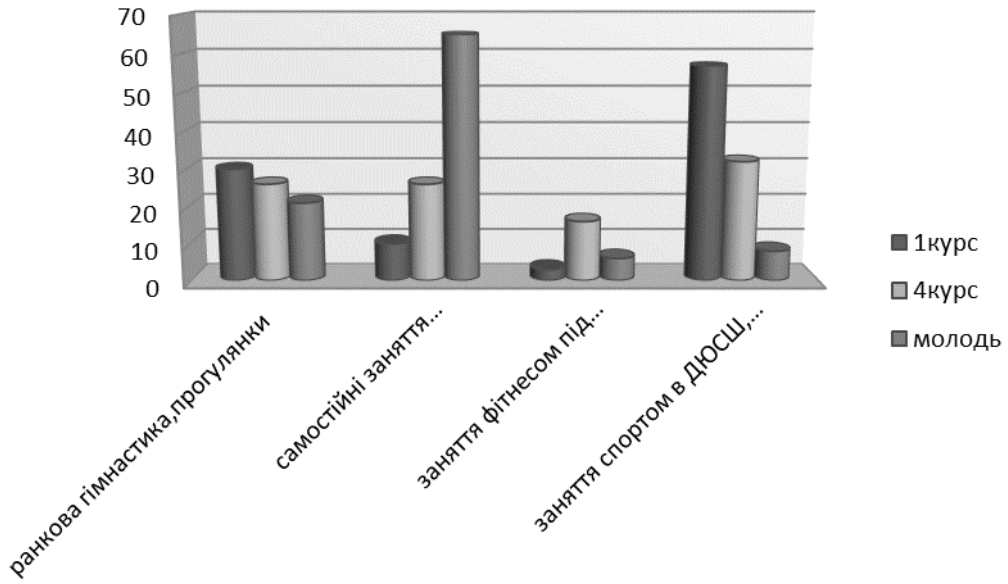

Рис. 3.3. Обрані форми рухової активності студентів факультету та молоді, за даними опитування

Крім того, у студентів - спортсменів можна прослідкувати зміни у співвідношенні часу, витраченому на той, чи інший вид рухової активності, в залежності від віку, року навчання. Так, «дорослішання» студентів супроводжується зменшенням часу на фонові види фізичного виховання: зарядку, прогулянки, загартовування, водночас зменшується кількість і тренувань за межами навчального закладу. Разом з тим, все частіше студенти коледжу відвідують фітнес-клуби та займаються самостійно. Останнє можна пов'язати із перерозподілом часу в добовому бюджеті студента (рис.3.4.) - першокурсники (90%), в

порівнянні зі студентами випускних курсів, приділяють організованій руховій активності, заняттям спорту, більше часу.

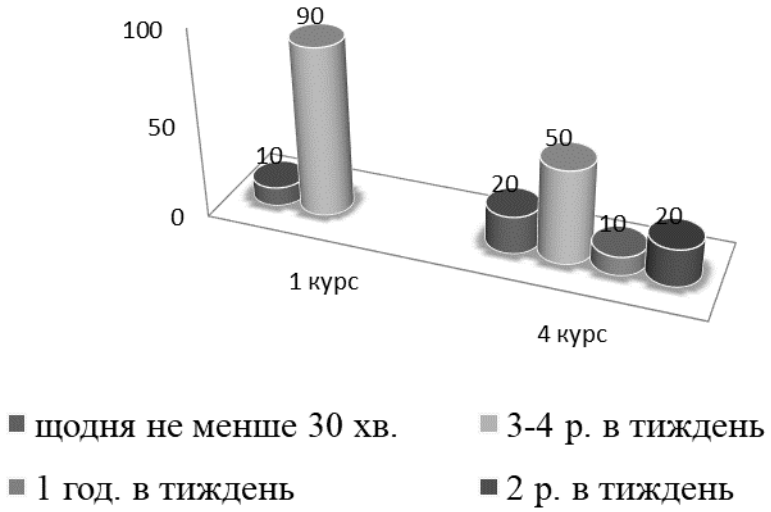

Рис. 3.4. Витрати часу в тижневому циклі студента факультету фізичного виховання на заняття фізичними вправами

Отже, проведене дослідження показало, що для 77% молоді мають місце в житті регулярні заняття фізичними вправами. Однак, зміст проведення вільного часу для більшості опитаних обмежуються невеликим вибором активностей, форм дозвілля. Питання «вільного часу» вимагає більш свідомого ставлення до його планування та наповнення. Можливість замислитись над змістом власного вільного часу призвела до розуміння неусвідомленого та неконтрольованого використання часу.

Серед осіб зрілого та літнього віку було проведено аналогічне опитування з метою визначення частки часу, яка виділяється для занять фізичними вправами, вибір форм рухової активності та затрат часу на користування телебаченням, соціальними мережами. Результати дослідження показали (рис.3.5), що кожна друга особа зрілого віку веде активний спосіб життя (52%), однак, порівнюючи дані цього вікового періоду з попереднім етапом життєвого циклу людини, а саме з

молодіжним віком (18-28 років), очевидною є тенденція до зниження кількості активних осіб.

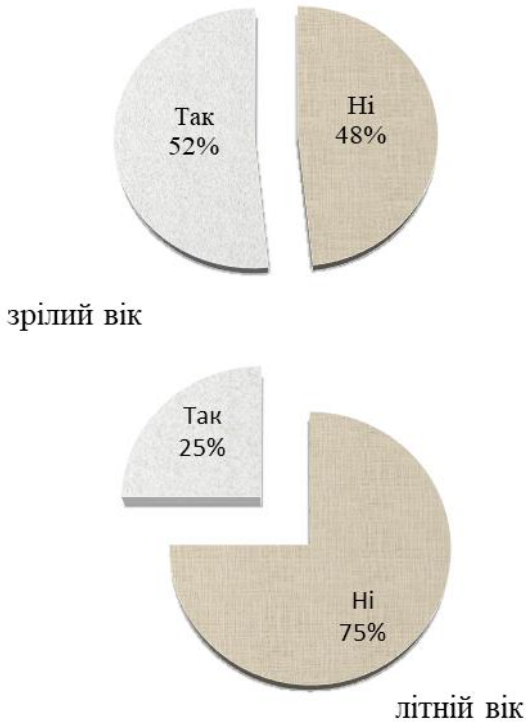

Рис. 3.5. Результати опитування осіб зрілого та літнього віку на питання: «Чи займаєтесь ви організованою руховою активністю?»

Серед представників літнього віку, лише четверта частина займається фізичними вправами (рис.3.6.).

Активний відпочинок особи зрілого віку найчастіше проводять в формі зарядок (42%), прогулянок та оздоровчого бігу (29%), рідше – займаючись плаванням, лижними, чи вело прогулянками, оздоровчими методиками і тільки незначна кількість опитаних відвідує заняття у фітнес-клубах (рис.3.6). Представники літнього віку обирають найбільш доступні форми занять у цьому віці: ранкову гімнастику, піші прогулянки та оздоровчий біг.

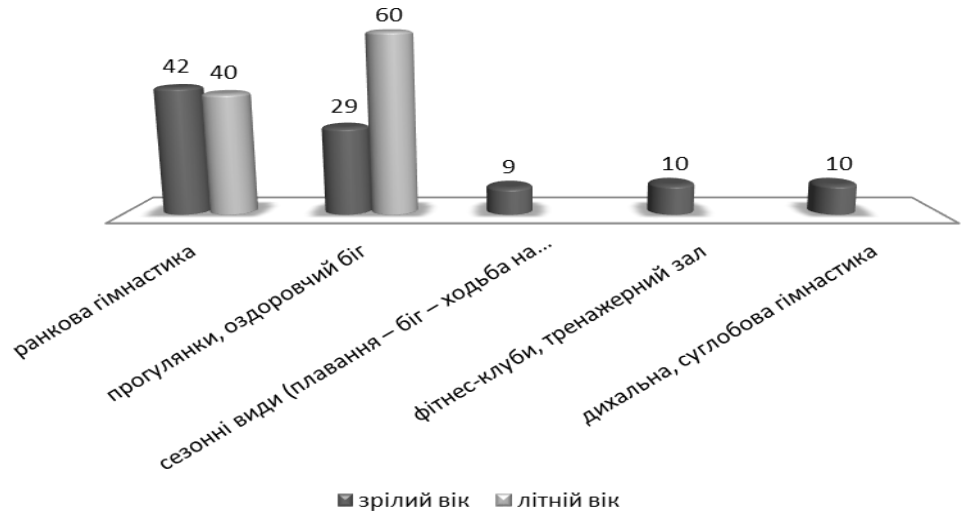

Рис. 3.6. Форми занять фізичними вправами в представників зрілого (II період) та літнього віку, за даними опитування

Для порівняння, ми провели опитування працівників сфери фізичної культури і спорту з метою з'ясувати місця організованої рухової активності, корисним звичкам в їхньому житті. Ймовірно, що людина, котра обізнана з позитивним впливом здорового способу життя і сама повинна сповідувати ці цінностями. Так, 97 % опитаних регулярно займаються фізичними вправами, більшість (70%) самостійно: йогою, фітнесом, оздоровчим бігом, велопрогулянками. Крім того, 20 % щоденно виконує ранкову гімнастику, а незначна кількість осіб відвідують фітнес-клуби та спортивні клуби (рис.3.7).

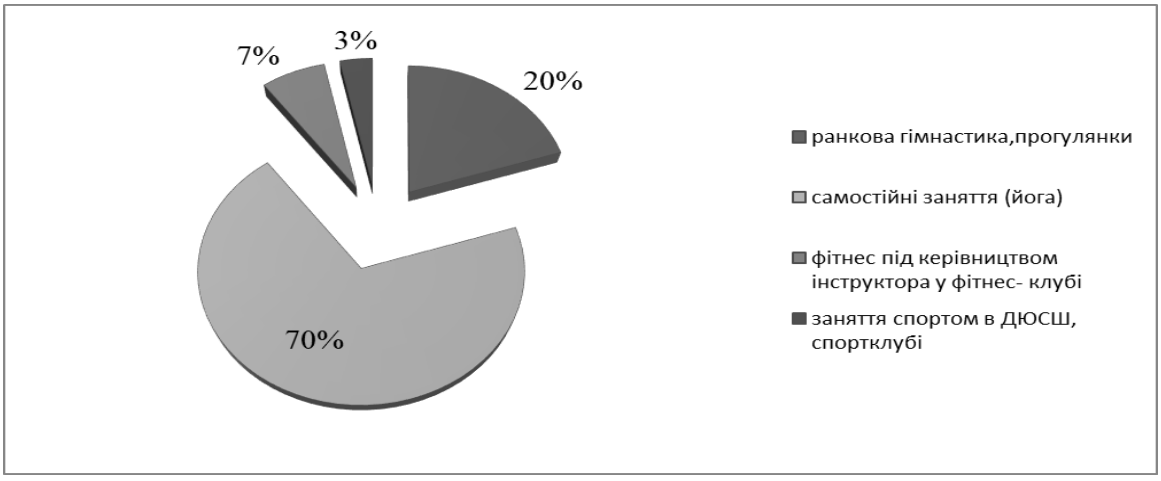

Рис. 3.7. Вибір форм занять фізичними вправами в працівників сфери ФК і С за даними опитування

Однією з причин, що заважає займатись фізичною культурою, більшість респондентів називають відсутність часу. Ми поцікавились скільки часу на добу особи різного віку виділяють на перегляд телепрограм та користування Інтернетом, з метою спілкування, комп'ютерні ігри, фільми, ток-шоу тощо. Дані свідчать, що в інтернеті молодь проводить від 20 хв. до 9 годин щодня, причому як для спортивної молоді, так і для неспортсменів, дані не відрізняються (рис.3.8).

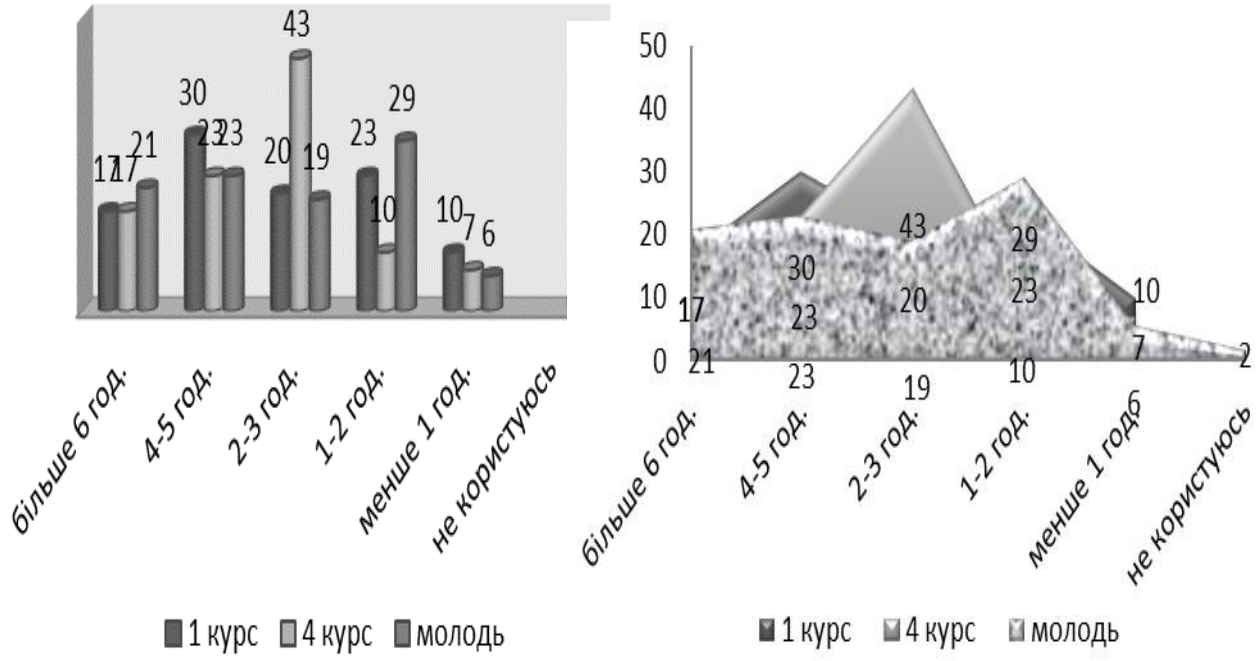

Рис. 3.8. Розподіл часу на користування соціальними мережами молоді

Так, особи зрілого та літнього віку протягом дня знаходяться біля трьох годин перед телеекраном, чи монітором комп'ютера (що не стосується професійних інтересів), від 15 хвилин до 4-5 годин щодня (рис.3.9).

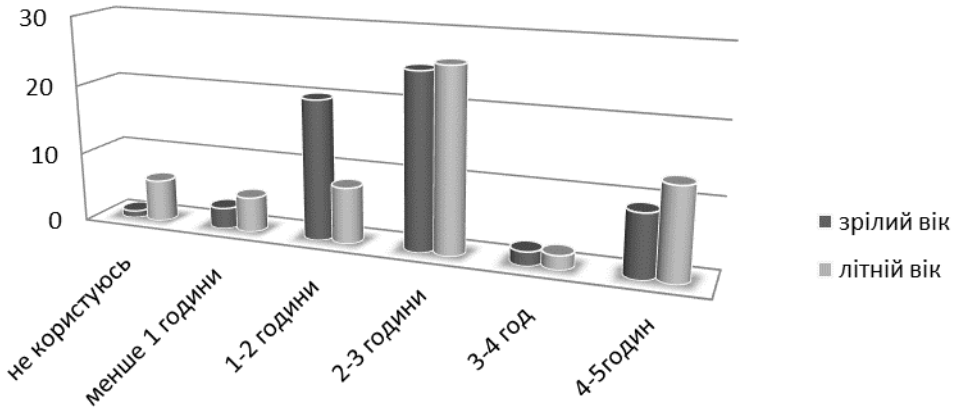

Рис. 3.9. Розподіл часу на користування соціальними мережами дорослого населення.

Для порівняння, працівники сфери ФК і С витрачають щодня, 2 год добового часу на телепередачі та соціальні мережі.

3.2. Визначення життєвих цінностей та відношення до здорового способу життя різних вікових та соціальних груп

Ми поцікавились, що саме особи різного віку та верств населення розуміють під поняттям «здоровий спосіб життя» (таб.3.1).

Молодь асоціює здоровий спосіб життя із здоровим, тобто раціональним харчуванням, достатньою руховою активністю.

Студенти факультету фізичного виховання та спорту відзначають також, окрім зазначених факторів, і відсутність шкідливих звичок.

Серед опитаних осіб зрілого та літнього віку було також названо такі вирішальні фактори, як дотримання режиму сну, режиму харчування, режиму дня, а також важливим є відчуття спокою, гармонії.

Таблиця 3.1

Розподіл складових здорового способу життя за значущістю (за даними опитування різних верств населення)

Місце	Молодь	Студенти коледжу	Зрілий вік	Літній вік	Працівники ФК і С
1	заняття фізичними вправами, спортом	відсутність шкідливих звичок	фізичні вправи, висока активність	фізичні вправи, прогулянки на свіжому повітрі	відсутність шкідливих звичок
2	раціональне харчування	спорт	раціональне харчування хороший настрій	хороше самопочуття, комфорт	дотримання режиму дня, активне дозвілля та фізичні вправи
3	-	раціональне харчування	відсутність шкідливих звичок оптимальний режим відпочинку і роботи	здоровий сон раціональне харчування	жити в гармонії з природою

Однак, складові здорового способу життя, що визначили для себе респонденти, значно уступають в кількості стосовно рекомендованих фахівцями (таб.3.2.)

За даними опитування, які корисні звички студенти помітили за собою під час навчання в університеті, вони відповіли:

- Приймати душ та бути загартованим
- Дотримуватись режиму дня
- Рано прокидатись

Таблиця 3.2

Складові здорового способу життя за результатами опитування різних верств населення та даних літературних джерел [9, 18, 19, 27,42]

Респонденти	Дані провідних фахівців
заняття фізичними вправами, спортом	регулярна рухова активність
раціональне харчування	раціональне харчування
хороше самопочуття, комфорт	повноцінний сон
відсутність шкідливих звичок	якість побуту
оптимальний режим відпочинку і роботи	відсутність шкідливих звичок
	раціональне поєднання роботи та відпочинку
	дотримання гігієни та загартування організму
	профілактика стресу
	підтримання оптимальної маси тіла

Дотримуватись раціонального харчування, пити достатню кількість води, зросли такі усвідомлені риси як колективізм, сила волі, патріотизм, відповідальність, самовладання тощо.

Окрім корисних, також можуть бути присутніми і шкідливі звички. Ми намагались з'ясувати чи розуміють особи, які фактори можуть негативно впливати на організм і які саме звички присутні в житті конкретної людини.

Всі опитані, не залежно від віку, назвали серед шкідливих звичок залежність від тютюнопаління, наркозалежність та зловживання алкоголем. Респонденти зрілого віку також назвали проблему переїдання.

На питання яких умов здорового способу життя їм важко дотримуватись, студенти назвали повноцінний сон та режим здорового харчування.

В опитуванні з визначення відношення до здорового способу життя та його складових взяли участь студенти навчального закладу фізкультурного профілю (факультету фізичного виховання та спорту), студентська молодь (студенти навчальних закладів нефізкультурного профілю), особи зрілого та літнього віку.

Дослідження фахівців виявили вплив загальнолюдських або духовних цінностей людини на її життя, так особи які сповідують загальнолюдські цінності мають не тільки вищий рівень здоров'я, менш стресове життя але й стабільніше подружнє життя, вищий рівень фінансового добробуту, відчуття самоповаги і сенсу життя.

Порівнюючи відповіді пересічної молоді та представників спортивного середовища, а саме, студентів коледжу фізичного виховання, де здоров'я, рухова активність є фундаментом професійного становлення, ми виявили такі закономірності результати: цінність здоров'я, гармонія тіла і духу є більш важливим фактором в житті спортсменів, в порівнянні з не спортсменами. Чим більший вік опитуваних, тим вищою стає цінність здоров'я.

Життєві цінності представників зрілого та літнього віку, розподілились наступним чином (табл.3.3):

Таблиця 3.3

Розподіл життєвих цінностей за пріоритетами

Ранг /місце	Зрілий вік	Літній вік	Працівники ФК і С (20-60 років)
1	• сім'я, відносини з друзями, кохання	• здоров'я	• здоров'я
2	• здоров'я	• сім'я, відносини з друзями, кохання	• сім'я, відносини з друзями, кохання
3	• гроші • привабливий зовнішній вигляд	• духовні якості (моральні риси)	• власний розвиток, самореалізація, освіта
4	• робота, кар'єра, статус, визнання	• відпочинок, розваги	• гроші та комфорт привабливий зовнішній вигляд
5	• духовні якості (моральні риси)	• гроші та комфорт • привабливий зовнішній вигляд	• відпочинок, розваги • духовні якості (моральні риси)
6	• власний розвиток, самореалізація, освіта	• власний розвиток, самореалізація, освіта	
7	• відпочинок, розваги	• робота, кар'єра, статус, визнання	

Здоров'я людини – як життєва цінність має більшу вагу з віком, це стосується цінування духовних рис. Матеріальні статки, цінність освіти з віком, навпаки знижується. Рівень власного здоров'я, студенти 1 курсу, 43% оцінюють як відмінне, а на 4 курсі – вже 32 % вважають його таким (табл.3.4.).

Таблиця 3.4

Самооцінка здоров'я респондентів

Рівень здоров'я	Верстви населення					
	1 курс	4 курс	Молодь	Працівники ФК і С	Зрілий вік	Літній вік
Відмінний	43%	32%	32%	37%	18%	4%
Добре	57%	68%	56%	58%	46%	43%
Задовільний	0%	0%	12%	5%	31%	42%
Незадовільний	-	-	-	-	5%	11%

У порівнянні з молоддю, студенти закладу фізкультурного профілю вище оцінюють показники власного здоров'я, це стосується і працівників сфери ФК і С. На думку фахівців сфери здоров'я, юнацькому віку притаманно перебільшувати рівень власного здоров'я, це характерно і для студентства. Відповіді респондентів свідчать, що з віком збільшується відсоток осіб, які оцінюють рівень власного здоров'я як незадовільне.

Як показали результати опитування, більшість респондентів поняттю здоров'я, як цінності відводять чільне місце. Ми поцікавились, який саме зміст вкладають представники різних вікових груп. Всі респонденти назвали раціональне харчування та рухову активність, форми якої змінюються з віком, але потреба залишається впродовж всього життя особистості.

Висновки до розділу 3. Вільний час, насамперед пов'язаний з відновленням сил і задоволення різноманітних потреб та запитів. За даними опитування, вільний час сучасної молоді найчастіше пов'язаний з прослуховуванням музики, читанням, переглядом фільмів в кінотеатрах, спілкуванням. Крім розважального та освітньо-розвиваючого типу дозвілля, молодь обирає також спортивно-видовищні види рекреації (алтимат, волейбол), оздоровчі види (біг, їзда на

велосипеді, прогулянки з друзями). Слід зазначити, що спортсмени в якості дозвілля часто обирають знов ж таки заняття спортом, не «переключаючись» на іншу діяльність. Крім того, спостерігається закономірність, особи, котрі в минулому займались спортом, як проведення вільного часу, більш схильні обирати активні види рекреації. Респонденти, котрі визнали себе зайнятою та дуже зайнятою особою, не могли описати з чого саме складається власний бюджет часу.

Отже, проведене дослідження показало, що для 77% молоді мають місце в житті регулярні заняття фізичними вправами. Однак, зміст проведення вільного часу для більшості опитаних обмежуються невеликим вибором активностей, форм дозвілля. Питання «вільного часу» вимагає більш свідомого ставлення до його планування та наповнення. Можливість замислитись над змістом власного вільного часу призвела до розуміння неусвідомленого та неконтрольованого використання часу.

Так, особи зрілого та літнього віку протягом дня знаходяться біля трьох годин перед телеекраном, чи монітором комп'ютера (що не стосується професійних інтересів), від 15 хвилин до 4-5 годин щодня.). Для порівняння, працівники сфери ФК і С витрачають щодня, 2 год добового часу на телепередачі та соціальні мережі.

Порівнюючи відповіді пересічної молоді та представників спортивного середовища, а саме, студентів коледжу фізичного виховання, де здоров'я, рухова активність є фундаментом професійного становлення, ми виявили такі закономірності:

Цінність здоров'я, гармонія тіла і духу є більш важливим фактором в житті спортсменів, в порівнянні з особами, які не є представниками спортивного середовища. Молодь відзначає для себе більш важливим спілкування з однолітками, ніж представники інших вікових категорій, які надають перевагу матеріальним засобам, комфорту та відпочинку.

ВИСНОВКИ

1. Здоров’я також можна визначити як процес збереження та розвитку фізіологічних, біологічних та психічних функцій оптимальної трудової та соціальної активності при максимальній тривалості творчої діяльності. Здоров’я можна назвати станом повного фізичного, морального, духовного, соціального благополуччя, це не тільки відсутність захворювань і фізичних вад». На здоров’я людини найбільше впливає спосіб її життя, генетичні фактори (20%), спадковість (20%) і тільки 10% залежить від стану охорони здоров’я.

2. Здоровий спосіб життя - це така побудова діяльності поведінки людини, яка забезпечує досягнення високого рівня психічного і фізичного розвитку, доброго самопочуття, адаптації до впливу довкілля. Складовими здорового способу життя є:

- регулярна рухова активність;
- раціональне харчування;
- повноцінний сон;
- якість побуту;
- відсутність шкідливих звичок;
- раціональне поєднання роботи та відпочинку;
- дотримання гігієни та загартування організму;
- профілактика стресу;
- підтримання оптимальної маси тіла;
- своєчасна діагностика організму (профілактичні заходи)

3. Заняття фізичною культурою і спортом має важливе значення у формуванні здорового способу життя людини, духовного і фізичного розвитку, де обов’язковою умовою здорового способу життя відмова від шкідливих звичок. Послаблюють здоров’я та створюють нездорову залежність такі дії людини: куріння, наркоманія, зловживання алкоголем. Крім того: ігрова залежність, та її різновид лудоманія (психологічна залежність від азартних ігор); шопінгоманію

(шопоголізм, оніоманія); телевізійна залежність, Інтернет-залежність; техноманія (непереборне бажання купувати нову техніку, гаджети, комп'ютери, телефони); звичка гризти олівець, або ручку; вживання нецензурних виразів; прокрастінація; зловживання «словами-паразитами; переїдання, зловживання кавою (кавоманія) та інші.

4. Життєві цінності – це невід'ємна частина світогляду людини, яка відповідає його вихованню, досвіду, особливостям психічного складу. Кожна людина розставляє пріоритети індивідуально, визначає важливість і значимість тих чи інших явищ. Виділяють такі категорії цінностей: матеріальні цінності (до них відносять прикраси, модний брендовий одяг, картини, сучасну техніку, автомобілі, нерухомість тощо); моральні, духовні, естетичні цінності (доброта, порядність, співчуття, охайність тощо); соціальні (положення в суспільстві, соціальна захищеність, влада, кар'єра, сім'я, свобода та інші). Найчастіше, у вжитку, виділять наступні цінності: сім'я, дружба, матеріальний добробут і кар'єра, здоров'я, творчість, саморозвиток, духовність.

Для більшості людей поняття життєвих цінностей включає в себе стосунки з близькими, гармонію, здоров'я та красу, як зовнішню, так і внутрішню, причому із віком вектор змінюється у напрямку духовних цінностей та відпочинку, але загальне розуміння цінностей лишається сталим.

Здоровий спосіб життя є проявом фізичної активності, повноцінного раціонального харчування та відсутності шкідливих звичок, проте всі верстви населення, як молодь, так і представники літнього віку, зловживають користуванням телебачення та соціальними мережами.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амосов Н. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Сталкер, АСТ; 2002.592с.
2. Андрєєва О. Соціально-психологічні чинники, що детермінують рекреаційно-оздоровчу активність осіб різного віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту; 2014; 3 (106): 25-31.
3. Апанасенко ГЛ. Книга о здоровье: научно-популярная литература Киев: Медкнига; 2007.131 с.
4. Баєва Т. Формування здорового способу життя в особистісноорієнтованому виховному процесі життя. Соціальнопедагогічні проблеми сучасної середньої та вищої освіти в Україні. Житомир: ЖДПУ; 2002.172–173.
5. Блажей, С. Понятие «здоровый образ жизни» и его место в медицинском познании. Философские вопросы медицины и биологии. 1990; 22: 22.
6. Брехман ИИ. Валеология — наука о здоровье. Москва: Физкультура и спорт; 1990. 208 с
7. Булич ЄГ, Муравов ІВ. Валеологія. Теоретичні основи валеології: навчальний посібник. Київ: ІЗМН; 1997. 224 с.
8. Вайнер ЭН. Валеология : учебник для вузов. Москва: Флинта; 2001. 416 с.
9. Водопьянов ВИ. Активный, здоровый образ жизни и нормология. Методологические и социальные проблемы медицины и биологии. 1990 (6): 55-8.
10. Гончаренко ММ., Рожкова ЛІ., Арініна НВ. Шкідливі звички та їх профілактика. Київ: Здоров'я; 2002. 120 с.
11. Грибан ВГ. Валеологія: підручник. Київ: Центр учбової літератури; 2008. 214 с.

12. Гуліч МП. Раціональне харчування та здоровий спосіб життя – основні чинники збереження здоров'я населення. Проблеми старіння і довголіття. 2011; 20 (2):128-132.
13. Добротворская СГ. Здоровье как ценность для студентов. Мозг, адаптивное образование и экономика. I Кантовская науч.-практ. конф; 1998; 26: 7.
14. Дутчак М, Баженков Є. Теоретичний аналіз дефініції "Оздоровчо-рекреаційна рухова активність". Спортивна наука України. 2015;5: 56-63.
15. Дутчак МВ. Спорт для всіх в Україні: теорія і практика. Київ: Олімпійська література, 2009; 279 с.
16. Зазимко О. Формування життєвих цінностей у юнацькому віці. Психологічні особливості. Вісник Київ. нац. торг.-екон. ун-ту. Київ; 2012. 89-104.
17. Колбанов ВВ. Валеология. Основные понятия, термины и определения. СПб.Деан; 2000. 256 с.
18. Круцевич ТЮ, Безверхня ГВ. Рекреація *у* фізичній культурі різних груп населення: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література; 2010. 248 с.
19. Круцевич ТЮ, редактор. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. ВНЗ фіз. вихованя і спорту. Київ: Олімпійська література; 2008. Том 2. 391 с.
20. Ланц Карл. Избавляемся от вредных привычек. AB Publishing; 2013. 50с.
21. Леонтьев ДА. Методика изучения ценностных ориентаций. Москва: Смысл; 1992. 17 с.
22. Лисицын Ю. П. Концепция формирования здорового образа жизни. Сборник научных трудов. Москва: МИФК; 1991: 3-27.
23. Лисицын ЮП, Сахно АВ. Здоровье человека — социальная ценность. Москва: Мысль; 1988. 270 с.

24. Матвієнко І, Дин.Т. Вільний час та дозвілля сучасної молоді. Актуальні проблеми юнацького спорту: зб.статей XIII Всеукр. наук. конф; 2018 Вер 27; Херсон. Херсон: ХДУ; 2018: 135-140.
25. Міхеєнко ОІ. Валеологія: основи індивідуального здоров'я людини : навч. Посібник; Суми: Університетська книга; 2010. 448 с.
26. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [Інтернет]. Указ Президента України №42/2016 від 09.02.2016 р.; 2016 [цитовано 2016Квіт. 12]. Доступно на: http:zakon2.rada.gov.ua/laws/show/42/2016/print1465286153060829.
27. Омельченко ТГ. Формування здорового способу життя і культури здоров'я молоді – актуальна проблема сьогодення. Матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф. «Психолого-педагогічні проблеми в освітньому процесі»; Харків; 2012. 193–8.
28. Офіційний сайт ВООЗ [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://www.who.int
29. Павлова Ю. Якість життя літньої людини: значення здоров'я та рухової активності. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2014; 1 (15): 54–61.
30. Петленко ВП. Основы валеологии. Киев: Олимпийская литература. 1998. 433с.
31. Приступа Є, Жепка А, Лара В. Концепції вільного часу людини як важливої категорії рекреації. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. моногр. Єрмаков СС; Херсон; 2007. 1: 106-112.
32. Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року[Інтернет]. Постанова Кабінету Міністрів України № 115 від 1

березня 2017 р.; 2017 [цитовано 2017Лип. 2]. Доступно на: https:www.kmu.gov.ua/ua/npas/249793397.

33."Про затвердження Державного соціального стандарту у сфері фізичної культури і спорту", наказ від 28.03.2013, режим доступу: http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/z0559-13.

34. Сучасна політика формування здорового способу життя в Україні. 2012; Доступно: http://social-science.com.ua

35.Старение и жизненный цикл. Всемирный доклад о старении и здоровье. [Інтернет]. Доступно: http://www.who.int/ageing/publications/world-report-2015/en/

36.Сущенко ЛП. Історичний аспект становлення поняття «здоровий спосіб життя» людини у давньому світі та середніх віках. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції з валеології «Формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язковий компонент системи національної освіти». Київ: ІЗМН; 1997. 47–52.

37.Федько Олександр. Здоровий спосіб життя як цінність. ІПіЕНД ім. І. Ф. Кураса НАН України. Наукові записки; 43:369-79.

38.Федько О.Ціннісна природа здорового способу життя для особистості, нації та держави. Стратегічні пріоритети. 2009; 4(13):83-8.

39.Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту. Приступа ЄН. Львів:ЛДУФК. 2010; 447 с.

40. Цимбаліста НВ, Давиденко НВ. Стан фактичного харчування населення та аліментарно обумовлена захворюваність. Проблеми харчування. 2008; 1-2:32-35.

41. Юрченко ІС. Досвід реалізації проектів по формуванню здорового способу життя молоді в Україні. Соціально–педагогічні аспекти збереження та зміцнення здоров'я дітей та молоді в Україні: матер.

Всеукр. наук.–практ. Конф; 2007 Квіт. 12–13; Мелітополь. 2007, с. 93.

42. Яременко ОО, Балакірєва ОМ, Вакуленко ОВ. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи. Київ: Укр. ін–т соц. Досліджень; 2000. с. 86.
43. Global Recommendations on Physical Activity for Health. [Інтернет]. Доступно:http://www.who.int/ncds/prevention/physical-activity/lancet-global-health-insufficient-physical-activity-2001-2016/en/
44. http://здоровье.com.ua
45. https://fitnessexpert.com/journal/chto-nuzhno-chtoby-sozdat-velnes-klub
46. www.fitnessconnect.com.ua/
47. *Fitness Connect UA* [Інтернет]. 2018 [цитовано 2017Квіт. 3]. Доступно на: http:www.fitnessconnect.com.ua.
48. https://sunmag.me/sovety/19-02-2014-kakie-sushhestvuyut-vrednye-privychki-2.html)
49. http://www.thenutritionsource.org Harvard Health Publications, health.harvard.edu.

ДОДАТКИ

Додаток А

АНКЕТА

звертаємося до вас з проханням відповісти на низку питань, що пов'язані з проблемою оптимізації здорового способу життя.

Оберіть варіант, який найбільше збігається з вашою точкою зору, або запишіть власний варіант.

1. Свій **вільний час** ви найчастіше проводите:

- Спілкуюсь з друзями, колегами
- За домашніми клопотами
- За переглядом телепрограм
- Читаю книги, пресу.
- Займаюсь садівництвом (городництвом, рибальством тощо)
- Займаюсь фізичними вправами (піші прогулянки, їзда на велосипеді, плавання тощо)
- Ваш варіант_____ _____

2. Як ви оцінюєте **стан** власного **здоров'я?**

Це твердження: ***а) зовсім не про вас б) частково про вас в) саме про вас***

- *Переважно хороше самопочуття та висока працездатність, не турбують головні болі та проблеми зі сном, відсутні хронічні захворювання, ГРЗ, простудні захворювання – рідко, власне здоров'я оцінюю як відмінне (добре).*

Це твердження: ***а) зовсім не про вас б) частково про вас в) саме про вас***

- *Швидко стомлююсь, фізичну роботу виконую, яка не вимагає значних зусиль, мають місце хронічні захворювання,часті ГРЗ, простудні захворювання, задишка під час ходьби, впливає переміна погоди; власне здоров'я оцінюю як незадовільне (задовільне).*

3. З чим у вас асоціюються **ЦІННОСТІ?**

a) привабливий зовнішній вигляд, краса
b) здоров'я
c) гроші та комфорт
d) духовні якості (моральні риси)
e) відпочинок, розваги
f) сім'я, відносини з друзями, кохання
g) робота, кар'єра, статус, визнання
h) власний розвиток, самореалізація, освіта
i) інший варіант _____

4. Що ви розумієте під поняттям **«здоровий спосіб життя»?**

5. Чи виділяєте ви час на заняття **фізичними вправами** (фізичною культурою, фітнесом)?

• **Ні,** не займаюсь	**Так,** займаюсь • ранковою гімнастикою (фізичними вправами) в домашніх умовах; • пішими прогулянками, оздоровчим бігом;	**Скільки часу:** а) щодня не менше 30хв;

	• сезонними видами (плавання – біг – ходьба на лижах); • в фітнес-клубі, тренажерному залі • дихальною, суглобовою гімнастикою, йогою; • ваш варіант_____	b) 3-4р в тиждень; c) 1година в тиждень; d) інший варіант_____
6. Скільки часу на добу ви виділяєте на перегляд **телепрограм та користування Інтернетом?** (з метою спілкування, комп'ютерні ігри, фільми, ток-шоу тощо) *а) більше 6 годин;* *в) 2-3 години* *д) менше 1 години* *б) 4-5годин;* *г) 1-2 години* *е) інший варіант*_____		
7. «Шкідливі» звички на ваш погляд, це...		
Повідомте, будь-ласка, деяку інформацію про себе: • *вік* _____ *стать* _____ *професія* _____ • *досвід занять спортом*: а) немає • b) так, є (вид спорту _____розряд_____		

ДЯКУЄМО ЗА УЧАСТЬ В ДОСЛІДЖЕННІ!

Додаток Б

АНКЕТА

звертаємося до вас з проханням відповісти на низку питань, що пов'язані з проблемою оптимізації здорового способу життя сучасної молоді.

Заповнюючи анкету, обведіть кружечком варіанти відповідей, що збігаються з Вашою точкою зору, або допишіть свою думку в окремому рядку, де це обумовлено. Велике прохання до Вас - будьте максимально об'єктивними.

питання	**відповідь**
1. Чи займались (займаєтесь) ви спортом?	a. так (вкажіть вид спорту)_____ розряд_____ b. ні
2. Чи займаєтесь ви **руховою активністю**? • *Так, займаюсь:*	a) ранкова гімнастика, прогулянки b) самостійні заняття фіз.культурою c) заняття фітнесом під керівництвом інструктора у фітнес- клубі d) заняття спортом в ДЮСШ, спорт.клубі e) інший варіант_____
• *Ні, не займаюсь (вкажіть причини*)	a) немає часу b) немає бажання c) відсутність місця, де можливо займатись руховою активністю d) інший варіант _____
3. Скільки часу в тиждень ви виділяєте на заняття спортом, фізичною культурою?	a) щодня не менше 30хв; b) 3-4р в тиждень; c) 1година в тиждень d) інший варіант_____
4. Скільки часу на добу ви виділяєте на користування **соціальними мережами** (спілкування, комп'ютерні ігри тощо) та перегляд телепрограм?	a) більше 6год; b) 4-5год; c) 2-3 год d) 1-2 год e) менше 1год f) не користуюсь g) інший варіант_____
5. Як ви оцінюєте стан власного **здоров'я**?	a. відмінний b. задовільний c. незадовільний d. ваш варіант _____

6. З чим у вас асоціюються **ЦІННОСТІ?**	j) краса,здоров'я, гармонія k) гроші та комфорт l) духовні якості, (моральні риси) m) відпочинок, розваги n) сім'я, відносини з друзями, кохання o) робота, кар'єра, статус p) власний розвиток, освіта q) інший варіант _____
7. Що ви розумієте під поняттям **«здоровий спосіб життя»?**	•
8. **«Шкідливі» звички** на ваш погляд, це...	•
9. Повідомте, будь-ласка, деяку інформацію про себе:	• *вік* _____ • *стать* _____ • *освіта (учень, студент, середня спец., вища*____ • *професія* _____

ДЯКУЄМО ЗА УЧАСТЬ В ДОСЛІДЖЕННІ

Додаток В

АНКЕТА

звертаємося до вас з проханням відповісти на низку питань, що пов'язані з проблемою оптимізації здорового способу життя сучасної молоді.

питання	**відповідь**
1. Скільки часу в тиждень ви виділяєте на заняття спортом, фізичною культурою?	a) щодня не менше 30хв; b) 3-4р в тиждень; c) 1година в тиждень d) інший варіант_____
2. Скільки часу на добу ви виділяєте на користування **соціальними мережами** (спілкування, комп'ютерні ігри тощо) та перегляд телепрограм?	a) більше 6год; b) 4-5год; c) 2-3 год d) 1-2 год e) менше 1год f) не користуюсь g) інший варіант_____
3. Як ви оцінюєте стан власного **здоров'я**?	e. відмінний f. задовільний g. незадовільний h. ваш варіант _____
4. З чим у вас асоціюються **ЦІННОСТІ?**	r) краса,здоров'я, гармонія s) гроші та комфорт t) духовні якості, (моральні риси) u) відпочинок, розваги v) сім'я, відносини з друзями, кохання w) робота, кар'єра, статус x) власний розвиток, освіта y) інший варіант _____
5. Що ви розумієте під поняттям **«здоровий спосіб життя»?**	•
6. **«Шкідливі» звички** на ваш погляд, це...	•
7. Повідомте, будь-ласка, деяку інформацію про себе: • *вік* _____ • *стать* _____ • *освіта (учень, студент, середня спец., вища*____ • *професія* _____	

ДЯКУЄМО ЗА УЧАСТЬ В ДОСЛІДЖЕННІ!