

ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ПІДЛІТКІВ З ПОРУШЕННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

RESEARCH ON THE FEATURES OF A HEALTHY LIFESTYLE IN ADOLESCENTS WITH MUSCULOSKELETAL DISORDERS

Стаття присвячена одній з актуальних проблем вивчення особливостей здорового способу життя у підлітків з порушеннями опорно-рухового апарату. Особливої значущості вона набуває в сучасних умовах, коли показники дитячої захворюваності мають стійкий і прогресуючий характер. На підставі результатів медичних досліджень можна відзначити різкий сплеск різних захворювань у дітей, котрі мають соціальну й фізіологічну етіологію. До них відносять і порушення функцій опорно-рухового апарату. Сьогодні чисельність таких дітей, на жаль, збільшується, особливо серед дітей підліткового віку.

Нині порушення опорно-рухового апарату посідають одне з перших місць у соматичній патології дітей і трапляються досить часто серед підлітків. Такий стан є наслідком певного способу життя, а саме: нерационального рухового режиму, гіподинамії, незбалансованого харчування, тривалого статичного навантаження, зниженого тонуусу основних м'язових груп тулуба й кінцівок, особливо в періоди активного розвитку кістково-м'язової системи, несприятливих умов і невідповідної організації навчання та фізичного виховання в навчальних закладах тощо.

Зокрема, з'ясовано, що важливою проблемою сьогодення є вироблення ефективних стратегій здорового способу життя у підлітків з порушеннями функцій опорно-рухового апарату з метою покращення їхньої життєдіяльності, навчання, професійного становлення та особистісних взаємостосунків.

Визначено, що здоровий спосіб життя – це цілеспрямована діяльність особистості, що передбачає збереження і зміцнення усіх складових здоров'я та сприяє вдосконаленню людського організму. Стан здоров'я людини визначають чотири основні його сфери або складові – фізична, психічна (розумова), соціальна (суспільна) і духовна. У реальному житті всі чотири складові – фізична, психічна, духовна й соціальна – невід'ємні одна від одної та тісно взаємопов'язані, діють одночасно і їх інтегрований вплив визначає стан здоров'я людини як цілісний складний феномен.

Встановлено, що основними чинниками здорового способу життя у підлітків з порушеннями опорно-рухового апарату виступають: стан соціального здоров'я, стан духовного здоров'я, психічне здоров'я та стан фізичного здоров'я. Ці чинники та складові створюють відчуття соціальної захищеності (або незахищеності), що істотно впливають на здоров'я підлітків з порушеннями функцій опорно-рухового апарату.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, підлітки, порушення опорно-рухового апарату, складові здоров'я, стан здоров'я людини.

The article focuses on one of the current issues of studying the features of a healthy lifestyle in adolescents with musculoskeletal disorders. It has become particularly important in modern conditions, as childhood morbidity rates persistently and progressively rise due to social and physiological causes. Based on the results of medical studies, we can note a sharp surge in various diseases in children with social and physiological aetiology. Musculoskeletal disorders, which include impaired musculoskeletal functions, are among the prevalent ailments afflicting children, especially adolescents.

Musculoskeletal disorders currently rank high among somatic pathologies affecting children and occur frequently among adolescents. This state is a consequence of a certain lifestyle, characterized by an irrational motor mode, physical inactivity, unbalanced nutrition, prolonged static loading, decreased muscle tone in the core and limbs, especially during periods of active development of the musculoskeletal system, unfavourable conditions and inadequate organization of education and physical education in schools, among others.

In particular, it was found that an important contemporary issue is the development of effective strategies for promoting a healthy lifestyle in adolescents with musculoskeletal disorders to enhance their quality of life, education, professional development and interpersonal relationships.

It has been determined that a healthy lifestyle is a purposeful activity of the individual, which provides preserving and strengthens all components of health and contributes to the improvement of the human body. A person's health status is determined by four main spheres or components: physical, mental (cognitive), social, and spiritual. In real life, all four components – physical, mental, spiritual and social – are inseparable from each other and are closely interrelated, acting simultaneously, and their integrated impact determines a person's health status as a complex and multifaceted phenomenon.

It has been established that the main factors of a healthy lifestyle for adolescents with musculoskeletal disorders are the state of social health, state of spiritual health, mental health and physical health. These factors and components create a sense of social protection (or vulnerability), which significantly affects the health of adolescents with musculoskeletal disorders.

Key words: healthy lifestyle, adolescents, musculoskeletal disorders, health components, human health status.

УДК 613-053.6-056.29
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2023/56.1.22>

Мельник Л.П.,
канд. пед. наук,
доцент кафедри соціальної педагогіки
і соціальної роботи
Кам'янець-Подільського національного
університету імені Івана Огієнка

Мельник Ж.В.,
канд. псих. наук,
доцент кафедри соціальної педагогіки
і соціальної роботи
Кам'янець-Подільського національного
університету імені Івана Огієнка

Сербалюк Ю.В.
канд. істор. наук,
доцент кафедри соціальної педагогіки
і соціальної роботи
Кам'янець-Подільського національного
університету імені Івана Огієнка

Постановка проблеми у загальному вигляді.

За останні роки в Україні відбулися конструктивні зміни не лише в галузі соціальної політики, але й у суспільному ставленні до проблем дітей з особливими освітніми потребами. На державному рівні впроваджуються програми соціально-психологічної реабілітації та інтеграції дітей

з особливими освітніми потребами, зокрема з порушеннями функцій опорно-рухового апарату, здійснюються заходи щодо безбар'єрного переміщення та взаємодії з оточенням.

Особливо важливою проблемою сьогодення є вироблення ефективних стратегій здорового способу життя у підлітків з порушеннями функцій

опорно-рухового апарату з метою покращення їхньої життєдіяльності, навчання, професійного становлення та особистісних взаємостосунків.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дотичними до нашої наукової теми будуть дослідження ряду вчених: В. Бабіч, О. Горелік, Л. Жилінської, Л. Еманової, М. Єфіменко, І. Кабанової, Н. Новоселецької, І. Олійник, О. Романенко, Г. Спіженко, О. Стах, О. Фартушної, Л. Ханзерук, О. Чеботарьової, І. Чорної, А. Шевцова (вивчали проблеми дітей з порушеннями опорно-рухового апарату), О. Романової, І. Левченка, І. Мамайчук, І. Кривоноса, О. Шаповалової, Е. Шильштейн (у фокусі досліджень перебувало здоров'я у підлітків з порушеннями опорно-рухового апарату), Е. Вайнер, І. Волик, М. Гасюк, О. Єжової, І. Коцан, З. Крупник, О. Лісової, М. Мушкевич, В. Мойсеюк, В. Оржеховської, Л. Суценко, А. Турубарова, О. Яременко (розглядали формування відповідального ставлення до здоров'я як цілеспрямований і організований процес, що сприяє прискоренню становлення особистості, формуванню і розвитку відповідних особистісних якостей, оволодінню певним видом діяльності тощо).

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Аналіз науково-методичних джерел підтвердив, що згаданій проблемі приділяли увагу багато фахівців. Однак, питання особливостей здорового способу життя підлітків з порушеннями опорно-рухового апарату та їх вирішення вивчені недостатньо, що і визначило мету нашої статті.

Виклад основного матеріалу. Збереження й зміцнення здоров'я здобувачів освіти в Україні є однією з актуальних проблем сьогодення. Насамперед слід зазначити, що право громадян на здоров'я забезпечується Конституцією України – основним законом і гарантом прав людини. Документом визначено, що цінність здоров'я людини – «одне з найголовніших немайнових благ особи», «стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів» [6]. У статті 3 Конституції України чітко висвітлено, що здоров'я є найвищою соціальною цінністю людини; стаття 49 гарантує право на охорону здоров'я населення [6].

Незважаючи на популярність використання терміну «здоровий спосіб життя», єдиної точки зору щодо його трактування так і не існує. Дана ситуація підтверджується аналізом, проведеним В. Бобрицькою, яка використовувала різні наукові підходи та порівнювала одинадцять визначень здорового способу життя. У дев'ятох з розглянутих визначень за основу було взято слово «діяльність», у двох інших – «цінність» і «стиль існування». Дослідниця наголошує: аби дати повноцінне визначення поняттю «здоровий спосіб життя», необхідно розкрити сутність складових даного поняття [2].

Як професійну цінність, що є частиною професійної діяльності особистості, розглядає здоровий спосіб життя В. Сорокіна. Вчена переконана, що «в умовах здорового способу життя у особистості формується відповідальність за здоров'я як частини загальнокультурного розвитку» [7].

Т. Бабюк переконана, що «здоровий спосіб життя – це система ціннісно-змістових установок, знань, мотиваційно-вольового досвіду особистості, який безперервно трансформується; це практична діяльність суб'єкта, спрямована на збереження та розвиток здоров'я в процесі адаптації до змінених умов життєдіяльності у відповідності з віковим розвитком [1].

В основі здорового способу життя визначається низка ключових положень:

- активним носієм здорового способу життя є конкретна людина як суб'єкт і об'єкт своєї життєдіяльності і соціального статусу;

- в реалізації здорового способу життя людина виступає в єдності своїх біологічного і соціального начал;

- в основі формування здорового способу життя лежить особистісно-мотиваційна установка людини на втілення своїх соціальних, фізичних, інтелектуальних і психічних можливостей та здібностей;

- здоровий спосіб життя є найбільш ефективним засобом і методом забезпечення здоров'я, первинної профілактики хвороб і задоволення життєво важливої потреби у здоров'ї [4].

У дослідженні С. Закопайло висвітлено, що ефективність виховання у школярів ціннісного ставлення до здорового способу життя підвищиться за умови оволодіння учнями системою знань про цінності здорового способу життя, а зміст, засоби і форми фізичного виховання будуть адекватні в цій системі [5].

Дотримання здорового способу життя впливає на формування, збереження і зміцнення здоров'я, формування навичок здоров'язбережувальної компетенції школярів.

Зважаючи на предмет наукового пошуку, на підґрунті вищезазначених означень, поняття «здоровий спосіб життя» розуміємо як цілеспрямовану діяльність особистості, що передбачає збереження і зміцнення усіх складових здоров'я та сприяє вдосконаленню людського організму.

Підлітковий вік є сенситивним періодом розвитку, який виявляється у фізичному, розумовому, моральному, соціальному та духовному розвитку особистості. Зміни, які відбуваються в емоційній, інтелектуальній сферах особистості підлітка зумовлюють виникнення нового рівня його самосвідомості [3]. Це вік, який важливий і для формування здорового способу життя.

Узагальнення сучасних та класичних досліджень дозволяє зробити висновок, що наявність

у підлітків фізичних вад впливає на їх соціалізацію не безпосередньо, а опосередковано через почуття соціальної неповноцінності внаслідок нерівності життєвих статусів. Фізичні вади гостро переживаються підлітками, у яких головний дефект – розлади моторної сфери – може бути ускладнений комплексом змін у пізнавальній та емоційно-вольовій сферах. Для таких підлітків притаманним є виникнення емоційних зривів і криз, що проявляються у вигляді поведінкових порушень та афективних розладів, які є особливо небезпечними у цьому віці у зв'язку з загостренням соціальних, психічних, фізичних протиріч у розвитку, що, в свою чергу, мають неабиякий вплив на формування здорового способу життя.

Світова наука розробила цілісний погляд на здоров'я як феномен, що інтегрує принаймні чотири його сфери або складові – фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) і духовну. Всі ці складові невід'ємні одна від одної, вони тісно взаємопов'язані і саме разом, у сукупності визначають стан здоров'я людини. Для зручності вивчення, полегшення методології дослідження феномена здоров'я наука диференціює поняття фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я. Цей принцип диференціації був закладений у групування індикаторів нашого опитування з урахуванням змісту кожної сфери.

Вивчення особливостей формування здорового способу життя підлітків проводилась шляхом анкетування, на базі Центру комплексної реабілітації для дітей з інвалідністю Житомирської міської ради, Потіївського навчально-реабілітаційного центру Житомирської обласної ради та Житомирського професійного ліцею Житомирської обласної ради. У дослідженні приймали участь 22 дитини підліткового віку з порушеннями опорно-рухового апарату.

Результати емпіричного дослідження за участі підлітків з порушеннями опорно-рухового апарату виявили, що:

– *стан соціального здоров'я* підлітків з порушеннями опорно-рухового апарату визначають насамперед такі чинники: проживання підлітків з порушеннями опорно-рухового апарату у повних сім'ях, де є рідні батько і мати у 63,6% випадках; занепокоєння підлітків з порушеннями опорно-рухового апарату соціальними проблемами такими, як: війна (95,5%), зниження рівня життя (36,4%), зростання злочинності (36,4%), шкідливі звички (22,3%), якість медичних послуг (22,7%), стурбованість проблемами, що стосуються забезпечення здорового способу життя – найбільш актуальними серед таких проблем для досліджуваних є: зловживання палінням (13,6%), недостатні можливості для занять фізичною культурою та спортом (27,3%), низький рівень поінформованості про здоровий спосіб життя (13,6%), алкоголізм (9,1%), стан довкілля,

екологія (18,2%), низький рівень медичного обслуговування (18,2%), вплив стосунків з батьками на здоров'я респондентів у 63,6% вагомий;

– *стан духовного здоров'я* підлітків з порушеннями опорно-рухового апарату характеризується такими чинниками духовного світу особистості, як національна культура, культура і мистецтво, релігійна віра, які нажалі не посідають високого місця у ієрархії актуальних для респондентів (13,6%, 27,3% та 40,9% відповідно мають значення національна культура, культура і мистецтво, релігійна віра).

На думку 77,3% опитаних підлітків з порушеннями опорно-рухового апарату, саме батьки найбільше впливають на спосіб життя дітей. Істотним визнано також вплив найближчого оточення (друзів, знайомих) – відповідно 72,7%. Водночас 45,5% підлітків з порушеннями опорно-рухового апарату вважає, що, крім цих чинників, багато чого у визначенні способу життя залежить й від самої людини (респонденти могли обрати кілька варіантів відповідей, тому сума не дорівнює 100%).

Значущість освіти в системі цінностей підлітків з порушеннями опорно-рухового апарату 86,4% є надзвичайно вагомою.

У цілому стан духовного здоров'я підлітків з порушеннями опорно-рухового апарату є адекватним відображенням сьогоденного стану у духовній сфері сьогодення українського суспільства.

– *психічне здоров'я* підлітків з порушеннями опорно-рухового апарату: у підлітків з порушеннями опорно-рухового апарату 22,7% часто мають погані настрої, 18,2% респондентів вважають, що не можуть легко реалізувати свої здібності, 18,2% оцінюють своє майбутнє як безнадійне, 27,3% досліджуваних відповіли, що не можуть стримувати себе у ситуації конфлікту, 4,5% не розраховують на допомогу близької людини.

– *стан фізичного здоров'я*. За результатами проведеного опитування, харчуванню підлітків з порушеннями опорно-рухового апарату притаманні такі особливості: лише кожен четвертий (27,3%) з опитаних має змогу вживати м'ясо кожного дня, переважна більшість підлітків з порушеннями опорно-рухового апарату (54,5%) споживають страви із м'яса два-три рази на тиждень, кожен п'ятий з респондентів (18,2%) має таку можливість всього раз на тиждень. Рівень споживання підлітків з порушеннями опорно-рухового апарату риби та рибопродуктів ще нижчий. Третина споживає рибу один раз на тиждень (31,8%). 40,9% підлітків з порушеннями опорно-рухового апарату кожного дня вживають молоко і молочні продукти. Дві третини опитаних (68,2%) вживають страви із картоплі кожного дня, кожен четвертий – 2-3 рази на тиждень. 50% респондентів вживають свіжі овочі кожного дня. 31,8% з опитаних зазначили, що кожного дня мають у своєму раціоні свіжі фрукти.

За результатами проведеного опитування підлітків з порушеннями опорно-рухового апарату виявлено, що 27,3% респондентів не дуже негативно ставляться до шкідливих звичок, 68,2% – негативно, 4,5% – важко відповісти.

Щодо впливу деяких з проаналізованих вище чинників на здоров'я підлітків і на формування їх способу життя, то досліджувані вважають, що на здоров'я людини вирішальною мірою впливають матеріальні чинники, а також навколишнє середовище. Факторам, які визначають духовне та психічне здоров'я особистості, опитані не надають надто великого значення.

Висновки. Отримані данні дозволяють зробити висновок про те, що здоровий спосіб життя підлітків з порушеннями опорно-рухового апарату найбільшою мірою формується під впливом сім'ї та найближчого оточення. Проведене дослідження не вичерпує всі аспекти окресленої проблеми. Перспективи подальших досліджень у межах означеної проблеми ми вбачаємо у вивченні ефективних умов формування здорового способу життя підлітків з порушеннями опорно-рухового апарату.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Бабюк Т. Й. Теоретичні аспекти проблеми здоров'я та виховання здорового способу життя особистості. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді* : зб. наук. праць. Київ : Ін-т проблем виховання АПН України, 2005. Вип. 8, кн. 2. С. 113–117.
2. Бобрицька В. І. Формування здоров'я молоді : актуалізація світового ретродосвіду в умовах сучасної університетської освіти : монографія. Полтава : ФОП Рибалка Д. Л., 2010. 200 с.
3. Бочелюк В. Й., Турубарова А. В. Психологія людини з обмеженими можливостями: навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2011. 264 с.
4. Вакуленко О. В. Здоровий спосіб життя як соціально-педагогічна умова становлення особистості у підлітковому віці : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.05. Київ, 2001. 20 с.
5. Закопайло С. А. Педагогічні основи виховання в юнаків 10-11 класів цінностей здорового способу життя : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. Київ, 2003. 19 с.
6. Конституція України : Закон України № 254к/96-ВР від 28.06.1996. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/254k/96-вр> (дата звернення 23.12.2022 р.)
7. Коча І. А. Формування здорового способу життя учнів початкової школи (друга половина ХХ – початок ХХІ століття) : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01. Херсон, 2019. 237 с.