

наслідком зниження соціальної спрямованості політики держави, зменшення витрат на охорону здоров'я, майнової диференціації населення та інших соціокультурних факторів, частка і роль яких значно зростає в порівнянні з природними чинниками. Це свідчить про зростання впливу соціальних причин на ціннісне ставлення до здоров'я і особистості, і суспільства.

Перелік використаної літератури:

1. Брехман В. І. Валеологія – наука про здоров'я. – К.: 2010, – 120 с.
2. Венедиктов Д. Д. «Соціально-філософські проблеми охорони здоров'я» // Світ філософії, 2015, № 4 – 137с.
3. Скарбників В. П. та ін. Основи загальної валеології. – Дніпропетровськ, 2012, – 78 с.
4. Фельдштейн Д. І. Психологія розвитку особистості в онтогенезі. – М. – 2013.
5. Щепін О. П., Царегородцев Р. В., Єрохін В. Р. Медицина і суспільство. – М., – 2003, – 358 с.
7. Артюнина Р. П., Игнатъкова С. А. Основи медичних знань: здоров'я, хвороба і спосіб життя. – Х., – 2015. – 287 с.
8. Нападу Е. І. Здоров'я дитини як соціальна цінність // Знання, розуміння, уміння. – 2014. – № 1. – С. 176–183.

АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

*Маніна Людмила Іванівна
Ярмонік Аліна Сергіївна
м. Полтава*

***Анотація.** В даний час у бурхливий розвиток економіки і сучасних комп'ютерних технологій людина піддається чисельним шкідливим та небезпечним факторам. Тому використання сучасних інформацій по захисту людини від небезпек є актуальним і своєчасним.*

***Ключові слова:** розпорядок дня; раціональний режим праці та відпочинку, гігієна харчування, правильне дихання, повноцінний режим сну. викорінення шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, масаж, фізичне загартовування.*

Вступ. Здоров'я – це перша і найважливіша потреба людини, яка визначає його здібність до праці і забезпечує гармонійний розвиток особистості. Воно є найважливішою передумовою до пізнання оточуючого світу, до самоутвердження та щастя людини. Активне довге життя – це важлива складова людського фактору. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), «Здоров'я – це стан фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів». Здоровий спосіб життя – це спосіб життя, заснований на принципах моральності, раціонально організований, активний, трудовий, що загартовує і, в той же час, захищає від неблагополучних дій оточуючого середовища, що дозволяє до глибокої старості зберігати моральне, психічне та фізичне здоров'я.

Виклад основного матеріалу. Формування здорового способу життяПеред тим, як торкнутися цієї теми, хотілося би розкрити, що таке особистість. Особистість – це соціальна категорія, це характеристика людини як суспільного індивіда, суб'єкта та об'єкта соціальних відносин. «Від початку та до кінця особистість – це явище соціальної природи, соціального походження...». Поняття «особистість» указує на зв'язок людини та суспільства. Таким чином, із вищесказаного витікає, що треба звертати особливу увагу на ведення здорового способу життя особистості.

Здоров'я – найцінніше, що ми маємо. Його не можна купити ні за які гроші.Здоров'ятреба загартовувати та зберігати. Формування здорового способу життя залежить тільки від нас самих, наших переваг, переконань і світоглядів.

У наш час науково-технічної та промислової революції за людину майже все роблять машини, позбавляючи її рухової активності. Основна доля фізичних навантажень припадає на фізичну культуру та спорт, на який в нас як завжди можливості, часу, сил, бажання тощо не вистачає. Звідси і слабке здоров'я, і в'ялість, і хвороби, і ожиріння та інші недуги. Також на стан здоров'я людини впливає екологічна обстановка в місці його проживання, якість харчування і наявність благополучних природних умов. у районі з екологічними проблемами підтримка здоров'я має першорядний характер. Здоровий спосіб життя можна охарактеризувати, як активну діяльність людей, що направлена передусім, на збереження та покращення здоров'я. При цьому необхідно врахувати, що здоровий спосіб життя людини та сім'ї не складається сам по собі в залежності від обставин, а формується протягом життя цілеспрямовано та постійно.

Формування здорового способу життя є головним важелем первинної профілактики в зміцненні здоров'я населення через зміну стилю та укладу життя, його оздоровлення з використанням гігієнічних знань у боротьбі зі шкідливими звичками, гіподинамією та подоланням неблагополучних сторін, пов'язаних з життєвими ситуаціями. Здоровий спосіб життя – це, передусім, діяльність, активність особистості, групи людей, суспільства, що використовують надані їм можливості в інтересах здоров'я, гармонійного, фізичного та духовного розвитку людини. Таким чином, під здоровим способом життя слід розуміти типові форми та способи повсякденної життєдіяльності людини, які зміцнюють і вдосконалюють резервні можливості організму, тим самим забезпечуючи успішне виконання своїх соціальних і професійних функцій незалежно від політичних, економічних і соціально-психологічних ситуацій. Основні елементи здорового способу життя. Здоровий спосіб життя як форма активної фізичної життєвої діяльності людини включає в себе наступні основні елементи:

1. Розпорядок дня (раціональноскладений).
2. Раціональний режим праці та відпочинку.
3. Гігієна харчування
4. Правильне дихання.
5. Повноцінний режим сну.
6. Викорінення шкідливих звичок.
7. Оптимальний руховий режим.
8. Масаж.
9. Фізичне загартування.

Розпорядок дня. Особливе місце в режимі здорового способу життя належить розпорядку дня, певному ритму життя та діяльності людини. Режим кожної людини повинен передбачати певний час для роботи, відпочинку, прийому їжі, сну. Розпорядок дня в різних людей може й повинен бути різним в залежності від характеру роботи, побутових умов, звичок і схильності, однак і тут повинен існувати певний добовий ритм і розпорядок дня. Необхідно передбачити достатній час для сну, відпочинку. Перерви між прийомами їжі не повинні перебільшувати 5–6 годин. Дуже важливо, щоб людина спала та приймала їжу завжди в один і той же час. Таким чином, виробляються умовні рефлекси. Людина, що обідає в суворо визначений час, добре знає, що до цього часу в неї з'являється апетит, який змінюється відчуттям сильного голоду, якщо обід запізнюється. Безлад в режимі дня руйнує умовні рефлекси, що склалися.

Говорячи про розпорядок дня, не маються на увазі суворі графіки з шохвилино розрахованим бюджетом часу для кожної справи на кожний день. Не треба доводити зайвим педантизмом режим до карикатури. Однак сам розпорядок дня є своєрідним стрижнем, на якому повинно базуватися проведення як буденних, так і вихідних днів. Раціональний режим праці та відпочинку. Раціональний режим праці та відпочинку – необхідний елемент здорового способу життя. При правильному режимі, що суворо дотримується, виробляється чіткий і необхідний ритм функціонування організму, що створює оптимальні умови для роботи та відпочинку, і тим самим сприяє зміцненню здоров'я, покращанню працездатності та підвищенню продуктивності праці. Труд – істинний стрижень та основа режиму здорового життя людини. Існує неправильна думка про шкідливу дію праці, що викликає нібито «зношення» організму, надмірну втрату сил і ресурсів, передчасне старіння. Труд як фізичний, так і розумовий не тільки не шкідливий, але, навпаки, систематичний, помірний, і добре організований трудовий процес надзвичайно благотворно впливає на нервову систему, серце та судини, кістково-м'язовий апарат – на весь організм людини. Постійне тренування в процесі праці зміцнює наше тіло. Довго живе той, хто багато та добре працює протягом всього життя. Навпаки, безділля веде до в'ялості мускулатури, порушення обміну речовин, ожиріння та передчасного одряхління. Необхідною умовою збереження здоров'я в процесі труда є чергування роботи та відпочинку. Відпочинок після роботи зовсім не означає стану повного спокою. Лише при дуже великій втомі може йти мова про пасивний відпочинок. Бажано, щоби характер відпочинку був протилежний характеру роботи людини (контрастний принцип побудови відпочинку). Людям фізичної праці необхідний відпочинок, що не пов'язаний з додатковими фізичними навантаженнями, а працівникам розумової праці необхідна під час дозвілля певна фізична робота. Таке чергування фізичних та розумових навантажень корисно для здоров'я. Людина, що багато часу проводить в приміщенні, повинна хоча частину часу відпочинку проводити на свіжому повітрі. Жителям міст бажано відпочивати поза приміщеннями на прогулянках по місту та за містом, в парках, на стадіонах, турпоходах, на екскурсіях, працюючи й відпочиваючи на городі та дачних і садових ділянках тощо. Гігієна харчування займається вивченням проблем повноцінного і раціонального

харчування здорової людини. При правильному харчуванні людина менше підлягає різним захворюванням і легше з ними справляється. Раціональне харчування має також значення для профілактики передчасного старіння. Дослідження з гігієни харчування спрямовані на обґрунтування оптимального режиму та характеру харчування людини, а також попередження захворювань, що виникають при недостатці в продуктах харчування тих чи інших харчових речовин або внаслідок попадання в організм з їжею хвороботворних мікроорганізмів, токсинів і різних хімічних речовин. Наступною складовою здорового способу життя є раціональне харчування. Коли про нього йде мова, слід пам'ятати про два основних закони, порушення яких небезпечно для здоров'я. Перший закон – рівновага енергії, що отримується та витрачається. Якщо організм отримує енергії більше, ніж витрачає, тобто якщо ми отримуємо їжі більше, ніж це необхідно для нормального розвитку людини, для роботи та хорошого самопочуття, – ми набираємо зайву вагу. Зараз більше третьої частини нашої країни, включаючи дітей, має надмірну вагу. Причина одна – надмірне харчування, що в результаті приводить до атеросклерозу, ішемічної хвороби серця, гіпертонії, цукрового діабету, цілого ряду інших недугів. Другий закон – харчування повинно бути різноманітним і забезпечувати потреби в білках, жирах, вуглеводах, вітамінах, мінеральних речовинах, харчових волокнах. Багато з цих речовин незамінні, оскільки не утворюються в організмі, а надходять тільки з їжею. Відсутність хоча б одного з них, наприклад, вітаміну С, приводить до захворювань і навіть смерті. Вітаміни групи В ми отримуємо головним чином із хлібом із борошна грубого помелу, а джерелом вітаміну А та інших жиророзчинних вітамінів є молочна продукція, риба, жир, печінка.

Першим правилом в будь-якій природній системі харчування повинно бути: прийом їжі тільки при відчутті голоду; відмова від прийому їжі при болях, розумовому й фізичному нездужанні, при лихоманці та при підвищеній температурі тіла; відмова від прийому їжі безпосередньо перед сном, а також до і після серйозної роботи, фізичної або розумової. Найбільш ситним повинен бути обід. Вечеряти корисно не пізніше, ніж за 1,5 години до сну. Їсти рекомендується завжди в одні й ті ж часи. Це виробляє в людини умовний рефлекс, в певний час у нього з'являється апетит. А їжа, що вживана з апетитом, краще засвоюється. Дуже важливо мати вільний час для засвоєння їжі. Уявлення, що фізичні вправи після їжі сприяють травленню, є грубою помилкою. Раціональне харчування забезпечує правильне зростання й формування організму, сприяє збереженню здоров'я, високій працездатності та тривалості життя. Правильне дихання. Правильне дихання є найважливішою функцією організму. Воно знаходиться в тісному взаємозв'язку з кровообігом, обміном речовин, м'язовою діяльністю та здійснюється при безпосередній участі центральної нервової системи. Акт дихання виконується автоматизовано, але поряд з цим має місце довільне управління диханням. При довільній регуляції дихання можна (в певних межах) свідомо регулювати глибину та частоту дихання, затримувати його, сполучати дихання з характером рухів тощо. Здатність управляти своїм диханням розвинута неоднаково в різних людей, але за допомогою спеціальних тренувань, і, передусім, за допомогою дихальних вправ, всі можуть удосконалювати цю здатність. Дихати обов'язково треба через ніс. Проходячи через носову порожнину, атмосферне повітря зволожується та очищається від пилу. До того ж струмінь повітря дратує нервові закінчення слизової оболонки, в результаті чого виникає так званий носо-легеневий рефлекс, який грає важливу роль у регуляції дихання. При диханні через рот повітря не очищується, не зволожується, не зігрівається. В результаті частіше виникають гострі запальовальні процеси. В тих, хто систематично дихає ротом, зменшується кількість еритроцитів у крові, порушується діяльність нирок, шлунку та кишечника. В окремих випадках при великих фізичних навантаженнях, коли розвивається задуха, протягом нетривалого часу до нормалізації дихання можна дихати через рот. Доводиться дихати ротом і під час плавання. В лікувальних цілях, для посилення функції видиху іноді рекомендується здійснювати вдих носом, а видих через рот. При нормальному диханні вдих повинен бути приблизно на одну чверть коротшим за видих. Так, при ходьбі середньої інтенсивності на кожний вдих робиться три кроки, на видих – чотири. При швидкій ходьбі (та бігу) більше уваги слід звертати не на співвідношення кількості кроків при вдиху та видиху, а на більш повний і тривалий видих, що сприяє глибокому диханню. Під час виконання фізичних вправ або фізичної роботи необхідно привчати себе дихати глибоко та рівно, при цьому дихання слід, по можливості, сполучати із фазами руху. Так, вдих повинні супроводжувати рухи, що збільшують об'єм грудної клітини, а видих – рухи, які сприяють зменшенню її об'єму. При неможливості сполучати фази дихання та рухів дихати треба рівномірно й ритмічно. Це особливо важливо під час бігу, стрибків й інших швидких і аритмічних рухів. Повноцінний режим сну. Для збереження нормальної діяльності нервової системи та всього організму велике значення має повноцінний сон. Сон – це свого роду

гальмування, яке захищає нервову систему від надмірної напруги та втоми. Сон повинен бути достатньо тривалим і глибоким. Якщо людина мало спить, то вона встає вранці роздратованою, розбитою, а іноді з головним болем. Визначити час, необхідний для сну, всім без виключення людям не можна. Потреба в сні в різних людей неоднакова. В середньому ця норма складає близько 8 годин. Спати слід в добре провітреному приміщенні, непогано привчити себе спати при відкритій квартирці, а в теплу пору року з відкритим вікном. У приміщенні треба вимкнути світло та встановити тишу. Систематичне недосипання призводить до порушення нервової діяльності, зниження працездатності, підвищення втомлюваності, роздратування. Бажано лягати спати в один і той же час – це сприяє швидкому засипанню. Знехтування цими найпростішими правилами гігієни сну викликає негативні явища. Сон стає неглибоким і неспокійним, внаслідок чого, як правило, з часом розвивається безсоння, ті чи інші розлади діяльності нервової системи.

Викорінення шкідливих звичок. Наступною ланкою здорового способу життя є неприйняття шкідливих звичок (куріння, вживання алкоголю та інших наркотиків). Ці порушники здоров'я є причиною багатьох захворювань, різко вкорочують тривалість життя, знижують працездатність, згубно відбиваються на здоров'ї підростаючого покоління та майбутніх дітей.

Дуже багато людей починають своє оздоровлення з відмови від куріння, яке вважається одною із самих небезпечних звичок і є по суті ворогом номер один для сучасної людини. Курець вдихає не всі шкідливі речовини, що знаходяться в тютюновому димі – близько половини дістається тим, хто знаходиться поруч з ним (пасивні курці). Невипадково, що в сім'ях курців діти хворіють респіраторними захворюваннями набагато частіше, ніж в сім'ях, де ніхто не курить. Куріння є частою причиною виникнення пухлин порожнини рота, гортані, бронхів та легенів. Постійне та тривале куріння приводить до передчасного старіння. Тривалість життя при цьому скорочується в середньому на 5–10 років. Порушення живлення тканин киснем, спазм дрібних судин роблять характерною зовнішність курця (жовтуватий відтінок білків очей, шкіри, передчасне в'ялення, а зміна слизових оболонок дихальних шляхів впливає на його голос (втрата дзвінкості, знижений тембр, охриплість).

Наступна непроста задача – подолання пияцтва як способу життя та алкоголізму як хвороби. Встановлено, що алкоголізм діє руйнівню на всі системи та органи людини. В результаті систематичного вживання алкоголю розвивається комплекс симптомів хворобливої пристрасті до нього – втрата почуття міри та контролю над кількістю алкоголю, що вживається; порушення діяльності центральної та периферичної нервової системи (психози, неврити тощо) і функцій внутрішніх органів. Особливо шкідливий вплив алкоголізм здійснює на печінку: при тривалому систематичному вживанню алкоголю відбувається розвиток алкогольного цирозу печінки. Алкоголізм – одна з частих причин захворювання підшлункової залози (панкреатиту, цукрового діабету). Наряду зі змінами, що стосуються здоров'я, у того, хто п'є, зловживання спиртними напоями завжди супроводжується й соціальними наслідками, що приносять шкоду як оточуючим хворого алкоголізмом, так і суспільству в цілому. Оптимальний руховий режим. Оптимальний руховий режим – найважливіша умова здорового способу життя. Його основу складають систематичні заняття фізичними вправами й спортом, що ефективно вирішують задачі зміцнення здоров'я та розвитку фізичних здібностей, а також збереження здоров'я й рухових навиків, посилення профілактики неблагоприятних вікових змін. При цьому фізична культура та спорт виступають як найважливіший засіб виховання. Основними якостями, що характеризують фізичний розвиток людини, є сила, швидкість, спритність, гнучкість і витривалість. Для ефективного оздоровлення та профілактики хвороб необхідно тренувати й вдосконалювати в першу чергу найціннішу якість – витривалість зі сполученням загартування та іншими компонентами здорового способу життя, що забезпечить організму надійний щит проти багатьох хвороб. Щоденна ранкова гімнастика – обов'язковий мінімум фізичного тренування. Вона повинна стати для всіх такою ж звичкою, як вмивання вранці. Фізичні вправи треба виконувати в добре провітреному приміщенні або на свіжому повітрі. Для людей, що ведуть «сидячий» спосіб життя, особливо важливі фізичні вправи на повітрі (ходьба, прогулянка). Корисно відправлятися ранком на роботу пішки та гуляти ввечері після роботи. Систематична ходьба благотворно впливає на людину, покращує самопочуття, підвищує працездатність. Масаж. Масаж – це система механічної та рефлекторної дії, що здійснюється на тканини та органи людини в загальнозміцнюючих та лікувальних цілях. Виконується він руками масажиста або за допомогою спеціального апарату. Масаж сприяє збільшенню кровопостачання ділянок тіла, що масажуються, покращує відтік венозної крові, активізує дихання шкіри, процеси обміну речовин, посилює функції потових і сальних залоз, видаляє клітини шкіри, що відмерли, при

цьому шкіра стає пружною, а зв'язки та м'язи придбають велику еластичність. Масаж здійснює благотворний, заспокоюючий вплив на нервову систему, сприяє відновленню працездатності організму після втоми. Існує кілька видів масажу. Головні з них – спортивний і лікувальний. Перший призначений для підвищення працездатності спортсмена та зняття втоми після великих фізичних навантажень. Другий – слугує засобом, що сприяє лікуванню захворювань. Ці види масажу можуть виконуватися тільки спеціалістами. Найпростішим різновидом масажу є гігієнічний масаж, за допомогою якого підвищується загальний тонус організму. Він сприяє загартовуванню та може виконуватися не тільки спеціалістами. Масажувати треба оголене тіло і тільки в окремих випадках можна проводити масаж через трикотажну або вовняну білизну. Фізичне загартування. Загартування здавна було масовим. Користь загартування з раннього віку доведена величезним практичним досвідом і спирається на солідне наукове обґрунтування. Широко відомі різноманітні способи загартування – від повітряних ванн до обливання холодною водою. Корисність цих процедур не викликає сумніву. Із незапам'ятних часів відомо, що ходьба босоніж – чудовий засіб загартовування. Зимове плавання – вища форма загартування. Щоб її досягнути, людина повинна пройти всі ступені загартування. Ефективність загартовування зростає при використанні спеціальних температурних дій і процедур. Основні принципи їх правильного застосування повинні знати всі: систематичність і послідовність; врахування індивідуальних особливостей, стану здоров'я та емоційні реакції на процедуру. Ще одним діючим засобом, що загартовує, може й повинен бути до і після занять фізичними вправами контрастний душ. Контрастні душі тренують нервово-судинний апарат шкіри та підшкірної клітковини, вдосконалюючи фізичну терморегуляцію, а також здійснюють стимулюючу дію на центральні нервові механізми.

Висновки. На підставі дослідження основних напрямів оздоровлення людини на сучасному етапі виявлена необхідність своєчасного і одночасного використання та здійснення вищевказаних засобів оздоровлення людини, доведено, що невиконання декількох або одного призводить до деградації тіла та духу.

Перелік використаної літератури:

1. Герман Н. В. Психологічні небезпеки в побуті / Герман Н. В., Манина Л. І. // Матеріали 8-ї Міжнародної науково-методичної конференції та 115 Міжнародної конференції Європейської асоціації Безпеки. НТУ. «Харківський політехнічний інститут». 8-9 грудня 2016 р., м. Харків.
2. Манина Л. І. Здоров'я людини в світі сучасних небезпек / Манина Л. І., Залеская В. В. // Безопасность жизнедеятельности в XXI веке. Материалы Всеукраинской научно-практической конференции. ГПУЗ «Приднепровская государственная академия строительства и архитектуры. 14-15 апреля 2016 г. г. Днепропетровск.

СОМАТИЧНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

*Самілик Юрій Іванович
м. Глухів*

Анотація. У статті проаналізовано вікову динаміку соматичного здоров'я студентів І-ІІІ курсів. Встановлено, що у більшості окремих показників рівень соматичного здоров'я не виходить за межі критичного, що свідчить про відсутність статистично вірогідних розбіжностей між студентами різних курсів.

Ключові слова: соматичне здоров'я, студенти, фізичний розвиток, фізичне виховання.

Постановка проблеми. Фізичне виховання у вищих навчальних закладах має за мету підготувати всебічно розвинутих, активних, здорових членів суспільства, які органічно поєднують в собі гуманістичні і загальнолюдські позитивні риси особистості, гармонію фізичного та психічного розвитку [3]. Від народження і до закінчення вишу набуті знання, уміння і навички передаються та вдосконалюються від вихователя до вчителя, від вчителя до педагога. А відтак настав той момент, коли особистість має виявити готовність до суспільно корисної праці (вибір професії, початок виробничої діяльності, становлення сімейного життя.).

Сучасна система фізичного виховання має потребу в зміні методологічного підходу до оцінки рухових здібностей і самої системи оздоровлення студентів. Стає очевидним, що вдосконалення фізичного виховання у вищих навчальних закладах пов'язане з вирішенням