

здорового способу життя. Здійснюючи свідому і цілеспрямовану діяльність, створюючи середовище існування і діяльності, впливаючи на зовнішні умови, людина здобуває більшу свободу і владу над власним життям і обставинами життя, роблячи саму життя більш плідною, здоровою і довголітньою. Щоб досягти цього, людина повинна, перш за все, стати носієм ідеї здоров'я як основного життєвого пріоритету.

Наступним етапом має стати формування певної організації самосвідомості людини, орієнтованої на розуміння ролі і місця різних засобів, методів і форм здорового способу життя та вміння застосувати їх у своїй життєдіяльності. Під валеологічною культурою слід розуміти усвідомлення людиною цінності здоров'я в ряду життєвих пріоритетів і визначає його дбайливе ставлення до свого здоров'я і до здоров'я оточуючих людей.

Формування здорового способу життя здійснюється через інформацію, що отримується людиною ззовні, і через корекцію способу життя завдяки зворотного зв'язку, аналізу власних відчуттів, самопочуття і динаміки об'єктивних морфофункціональних показників, їх співвідношення з наявними у нього валеологічними знаннями.

Формування здорового способу життя являє собою тривалий процес і може тривати все життя. Зворотній зв'язок від настають в організмі в результаті дотримання здорового способу життя змін спрацьовує не відразу, позитивний ефект переходу на раціональний спосіб життя іноді відкладено на роки. Ось чому, на жаль, досить часто люди лише «пробують» сам перехід, але, не отримавши швидкого результату, повертаються до колишнього способу життя. У цьому немає нічого дивного. Так як здоровий спосіб життя передбачає відмову від багатьох звичних приємних умов життєдіяльності (переїдання, комфорт, алкоголь та ін.) і, навпаки, – постійні і регулярні важкі для неадаптованої до них людини навантаження і суворої регламентації способу життя. У перший період переходу до здорового способу життя особливо важливо підтримати людину в її прагненні, забезпечити його необхідними консультаціями (так як в цей період він постійно відчуває дефіцит знань у різних аспектах забезпечення здорового способу життя), вказувати на позитивні зміни в стані її здоров'я, функціональних показниках і т. п.

Але вирішити проблему ЗСЖ тільки зовнішніми перетвореннями – соціально-економічними, гігієнічними, технічними, законодавчими – неможливо. Проблема ЗСЖ – це проблема і етична. Внутрішнім фактором є моральність людини, її ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих людей. У пропаганді ЗСЖ серед населення поки превалюють питання фізичної культури, раціонального харчування, викорінення шкідливих звичок. Між тим, формування ЗСЖ має розглядатися як елемент загальної культури, виховання певних якостей особистості.

Перелік використаної літератури:

1. Воронцова Т. В., Мацебула Н. В., Репік І. А. Основи безпеки життєдіяльності. – К.: Алатон, 2005.
2. Лапаєнко С. В. Формування ціннісних орієнтацій підлітків на здоровий спосіб життя: Дис.канд.пед.наук. – К., 2000. – 203с.
3. Міхеєнко О. І. Валеологія: Основи індивідуального здоров'я людини: навч.посіб. / О. І. Міхеєнко. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2009. – 400 с.
4. Оржеховська В. М. Педагогіка здорового способу життя / В. М. Оржеховська //Шлях освіти. – 2006. – № 4. – С. 29–32.
5. Платонов В. Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В. Н. Платонов //Спортивна медицина. – 2006. – № 2. – С. 3–14.
6. Сущенко Л. П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини / Л. П. Сущенко. – Запоріжжя, 1999. – 308 с.
7. Формування здорового способу життя молоді: стратегія розвитку українського суспільства0 / О. О. Яременко (кер. авт. кол.), О. В. Вакуленко, Ю. М. Галустьян та ін. – К.: Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді, 2005. – Ч. 1. – 160 с.

РОЛЬ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ У ФОРМУВАННІ ЗБЕРЕЖЕННІ ТА ЗМІЦНЕНІ ЗДОРОВ'Я

*Панасенко Ірина Григорівна
м. Полтава*

***Анотація.** Дотримання здорового способу життя впливає на формування, збереження та зміцнення здоров'я, сприяє інтелектуальному і духовному розвитку особистості, успішному навчанню. Здоровий спосіб життя дитини позитивно впливає на стан її здоров'я, на її*

духовність, моральні орієнтири, формування певних рис характеру, полегшує переборювання психоемоційних навантажень, стресових ситуацій, що свідчить, у свою чергу, про високий рівень її психічного здоров'я.

«Здоров'я створюється і втрачається людьми у ситуаціях їхнього повсякденного життя: там, де вони навчаються, працюють, розважаються і кохають. Здоров'я створюється в процесі піклування про себе та про інших, умінням приймати рішення й здобувати контроль над обставинами власного життя і забезпечувати таке становище, щоб суспільство, в якому людина живе, створювало умови для доброго здоров'я всіх його членів».

Ключові слова: *спосіб життя, здоров'я, фізична активність, життєдіяльність, психічне здоров'я, превтома, втома, праця, відпочинок.*

Поняття «спосіб життя» є складова частина діалектичної взаємодії матеріальних умов, особливостей життя, поведінки людини в конкретному суспільному середовищі. Це певний характер життєдіяльності, зумовлений об'єктивними процесами розвитку суспільства. Розрізняють виробничий, суспільно-політичний, невиробничий і медичний аспекти способу життя. Спосіб життя – це діяльність і активність людей за певних матеріальних і нематеріальних умов життя та реакція на дані умови. Ще Гіппократ говорив, що більшість захворювань залежить від дій, вчинків людини, умов її життя, природних факторів тощо. Серед найбільш дієвих факторів, які безпосередньо впливають на стан здоров'я населення, виокремлюють: характер розподілу та використання матеріальних ресурсів сім'ї, її психологічний клімат і особливості внутрішньосімейних стосунків (між подружжям, батьками та дітьми), склад сім'ї (повна чи неповна), регламент роботи, режим і порядок дня вдома, рівень загальної гігієнічної культури, характер харчування, фізична активність, мотивація до збереження здоров'я, настанова на тривале життя та ін. Визначення безпосередніх причин несприятливої динаміки здоров'я дозволяє активно впливати на цей процес.

Постановка проблеми. На сьогодні поняття здорового способу життя (ЗСЖ) трактується як типова сукупність форм і способів культурної щоденної життєдіяльності особистості, що об'єднує норми і цінності керованої діяльності і сприяє повноцінному виконанню навчально-трудових, соціальних і біологічних функцій [2].

Дотримання здорового способу життя впливає на формування, збереження та зміцнення здоров'я, сприяє інтелектуальному і духовному розвитку особистості, успішному навчанню. Здоровий спосіб життя дитини позитивно впливає на стан її здоров'я, на її духовність, моральні орієнтири, формування певних рис характеру, полегшує переборювання психоемоційних навантажень, стресових ситуацій, що свідчить, у свою чергу, про високий рівень її психічного здоров'я.

Вивченням даної проблеми займалися і продовжують займатися спеціалісти різних галузей науки – це і психологи, і соціологи, і педагоги; серед них найбільш відомі – Л. І. Божович, В. І. Нефедов, М. І. Буянов, А. Е. Личко, Б. В. Алмазів та ін.

Мета роботи – проаналізувати основні аспекти формування здорового способу життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Численними науковими дослідженнями доведено, що пріоритетність має, по-перше, визнання і пропагування фізичної активності як життєво необхідної функції людини, як основи ідеології ЗСЖ [5]; по-друге, адекватність змісту і умов фізичної підготовки індивідуальному стану дитини, гармонізація і оптимізація фізичного тренування, свобода вибору форм фізичної активності [1], по-третє, специфічність впливу природних факторів на розвиток фізичного потенціалу людини, дія яких може посилюватися або зменшуватися відповідно до активності самої людини [4].

Виділяють 3 основні групи факторів, що приводять до появи шкідливих звичок, а саме: соціально-психологічні, індивідуально-психологічні та особисті. До перших належить увесь комплекс звичаїв, традицій тощо. Навіть у порівняно благополучних сім'ях традиція вживати алкоголь у свята здатна закласти у дитини готовність у майбутньому реагувати на подібну ситуацію за «алкогольним сценарієм». Слід пам'ятати, що в підлітковому віці пробуджуються нові біологічні та соціальні інтереси. Як раз цей період найбільш небезпечний щодо вживання алкоголю як способу проведення відпочинку. Тому необхідно спрямовувати самоствердження молодшої людини в соціально корисному напрямі (спорт, художня самодіяльність, клуби за інтересами, література, музика тощо).

В основі індивідуально-психологічних факторів формування звички лежить психотропний ефект. Особи, які не дотримуються морально-етичних норм та цінностей суспільства, ставлять себе в опозицію до нього та легко втягуються в пияцтво й інші форми

антисоціальної поведінки.

Серед профілактичних заходів, що запобігають розвитку алкогольної залежності, варто виокремити такі: утвердження ставлення до здоров'я як до найвищої цінності людини, орієнтація особистості на культурний розвиток, формування широкого кола інтересів, організація здорового відпочинку.

Настанова на тривале здорове життя – категорія суб'єктивна, але вона може стати важливим об'єктивним фактором здоров'я. Вона мобілізує резерви здоров'я, мотивує поведінку, орієнтовану на позитивні емоції, пов'язані головним чином з працею та творчістю. Цей процес супроводжується самонавіюванням, тобто утвердженням визначеної програми поведінки. При цьому у свідомості програмується уявлення про настання бажаного ефекту.

Фізичну активність можна розглядати як філогенетично детермінований фундамент для широкого кола морфологічних характеристик і властивостей організму людини. Фізична активність, як стверджує В. К. Бальсевич, має подвійний та суперечливий характер. Ці характеристики визначаються перш за все тим, що за своєю сутністю фізична активність є соціальним і біологічним явищем. Фізична активність детермінується фізіологічними, морфологічними субстратами локомоторних систем, генетичними передумовами їх формування і розвитку та значним впливом, який здійснюють фактори соціального походження на становлення і розвиток рухової функції, на її мотивацію у процесі діяльності особистості [2].

У природі відбувається так, що напруження має змінюватися розслабленням, неспання – сном, праця – відпочинком. Але одні відпочивають уміло, зі смаком, інші ж відпочивати не люблять і не вміють. До другої групи належать люди, які завантажують себе роботою та завжди поспішають, намагаючись зробити більше – у них, як кажуть, понеділок починається з суботи. Ці люди швидко витрачають своє здоров'я, частіше хворіють.

Утомлення – суб'єктивне переживання. Почуття втоми може виникнути і без реального виснаження, і це не залежить від виду діяльності, тобто фізичної чи розумової праці. Для розумового утомлення характерне зниження рівня інтелектуальної праці, порушення уваги. А фізична втома виявляється порушенням функції м'язів, зниженням сили, швидкості рухів тощо.

Почуття виснаження – попереджувальний сигнал, сила якого, звичайно, не відповідає дійсному рівню втоми. За сприятливих умов в організмі завжди залишаються резервні сили, які можуть бути вивільнені в надзвичайній ситуації за допомогою напруження волі, емоційного спалаху (жах, гнів) чи хімічних речовин (наприклад – кофеїн).

Працездатність може бути знижена не тільки в результаті виконаної роботи, але і внаслідок захворювання або незвичних умов праці (інтенсивний шум, спека тощо). У таких випадках зниження працездатності є наслідком порушення функціонального стану організму.

Швидкість втомлення залежить від специфіки праці, яку супроводжують стала поза, напруження м'язів і т. д. Важливу роль у виникненні почуття стомлення відіграє ставлення людини до праці. Відомо, що в період емоційного напруження не виникає ознак та почуття виснаження, людина витрачає додаткові сили та енергію – знижуються показники окремих функцій організму (наприклад, під час фізичної праці прискорюється дихання, серцебиття). При цьому знижується продуктивність праці. Утомлена людина працює менш точно. Продовження праці на фоні втоми, фізичне або розумове навантаження сприяють збільшенню можливостей організму. Це трудове тренування. У разі крайнього виснаження продовження роботи може зашкодити здоров'ю.

Працездатність відновлюється повільно: доходить до попереднього рівня, потім – піднімається дещо вище, після чого знову знижується до початкового. Дуже короткочасний або тривалий відпочинок не сприяє росту рівня працездатності.

Короткочасний відпочинок або надмірне трудове навантаження протягом тривалого часу часто призводять до хронічного виснаження. Застерігати виникнення втоми треба робітникам розумової праці, тому що під час інтелектуальної діяльності відносно легше, порівняно з фізичною працею, ігнорувати почуття втоми та перевтоми.

Перевтома може виникнути в людини, яка багато працює, але вона може розвинутися і на фоні якого-небудь непоміченого хронічного захворювання, коли звичайне навантаження стає надмірним. Перевтома послаблює механізм захисту та пристосування організму. Якщо помірна та навіть сильна втома супроводжується хорошим настроєм, то супутником перевтоми є понурість, бурчливість, нервовість. Врешті-решт робота може стати тягарем.

З'являється на перший погляд безпричинне фізичне нездужання: головний біль, порушення сну та апетиту, біль у ділянці серця, надмірна пітливість, тремтіння пальців і т. д. Усі ці симптоми вказують на перевтому центральної нервової системи та функціональні розлади.

Перевтому супроводжує погіршення перебігу хронічних захворювань (гастрити, гіпертонія).

Перевтому можна усунути звичайним відпочинком. Інколи не допомагає і досить тривалий відпочинок. Тут необхідні спеціальні прийоми автогенного тренування, а іноді й лікарські препарати.

Викликає перевтому не стільки значне навантаження, скільки підвищене нерве напруження за рахунок додаткових факторів: непланованої (неритмічної) праці, поганого психологічного мікроклімату в трудовому колективі та сім'ї, нерегулярне чергування праці та відпочинку, нераціональний відпочинок.

Організація відпочинку залежить від віку, статі, здоров'я, професії, сімейного стану, інтересів, захоплень людини та ряду інших факторів. Але є декілька загальних принципів, дотримання яких, з погляду гігієни, є раціональне. Відпочинок має бути не тільки регулярним і достатнім за часом, але і безпечним для здоров'я.

Висновки. Проблема здоров'я в широкому його розумінні як в особистому, так й у суспільному вимірі набула в наш час загальнопланетарного значення і розглядається як така, що становить небезпеку подальшому розвитку людства.

Відвернути імовірну небезпеку можливо шляхом формування здорового способу життя осіб, громад, країн, світу в цілому.

Формування здорового способу життя – складний, багатогранний процес, що потребує спільних зусиль якомога більшої кількості людей, різних організацій, і передовсім – відповідної державної політики. Одночасно формування здорового способу життя є науково-практичною дисципліною зі своєю теорією, методологією, методикою і засобами.

Знання і практичні навички з формування здорового способу життя мають бути якомога ширше розповсюджені в суспільстві, ними потрібно керуватися при розробці і прийнятті управлінських рішень на всіх рівнях усіх гілок влади, усіх галузей державного сектора. Потрібно також всіма засобами впливати на приватний сектор і громадські організації у напрямку моніторингу, контролю, сприяння і спрямування діяльності на користь здоров'я населення.

Найбільш ефективний спосіб втілення світоглядних цінностей здоров'я в свідомість населення – це ініціація з боку органів державної влади і місцевого самоврядування різноманітних локальних проектів, обмежених місцевими масштабами, зокрема масштабами первинних адміністративно-територіальних структур і окремих організацій. Такі проекти, якщо вони розроблені і впроваджуються з урахуванням основних положень теорії і практики формування здорового способу життя, можуть бути достатньо ефективними, незважаючи на певну нестачу ресурсів, що має місце сьогодні в Україні.

Перелік використаної літератури:

1. Бальсевич В. К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи / В. К. Бальсевич // Физическая культура: образование, воспитание, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 8–17.
2. Бальсевич В. К. Феномен физической активности человека как социально-биологическая проблема / В. К. Бальсевич // Вопросы философии. – 1981. – № 8. – С. 78–89.
3. Комков А. Г. Организационно – педагогическая технология формирования физической активности школьников / А. Г. Комков, Е. Г. Кирилова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2002. – № 1. – С. 2–4.
4. Лубышева Л. И. Социальное и биологическое в физической культуре человека в аспекте методологического анализа / Л. И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 7–11.
5. Профилактика через первичное здравоохранение. Рекомендации для улучшения качества работы. СИНДИ. – Европейское региональное бюро ВОЗ. Копенгаген, 2003. – 165 с.

АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

*Воробей Надія Миколаївна
м. Полтава*

Анотація. Розглядаються деякі аспекти формування здорового способу життя студентської молоді, причини виникнення негативних звичок та шляхи їх усунення. Увага приділяється оздоровчому впливу води як одному із ефективних засобів загартування та відновлення працездатності людини. У статті подана оцінка стану здоров'я населення,